

CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNDAÇÃO ASSIS GURGACZ

SAMARA CRISTINA CALDAS

**EFICÁCIA DAS TÉCNICAS DE TERAPIA MANUAL NO TRATAMENTO DA
CEFALEIA TENSIONAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

CASCADEL 2024

**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNDAÇÃO ASSIS GURGACZ
SAMARA CRISTINA CALDAS**

**EFICÁCIA DAS TÉCNICAS DE TERAPIA MANUAL NO TRATAMENTO DA
CEFALEIA TENSIONAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho apresentado como requisito final de
conclusão da disciplina de TCC, do curso de
fisioterapia da Faculdade Assis Gurgacz.

Prof. Orientador: Rafael Tomazini

CASCAVEL 2024

**EFICÁCIA DAS TÉCNICAS DE TERAPIA MANUAL NO
TRATAMENTO DA CEFALEIA TENSIONAL: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA**

***EFFICACY OF MANUAL THERAPY TECHNIQUES IN THE
TREATMENT OF TENSION-TYPE HEADACHE: A SYSTEMATIC
REVIEW***

**EFICÁCIA DAS TÉCNICAS DE TERAPIA MANUAL NO
TRATAMENTO DA CEFALEIA TENSIONAL: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA**

***EFFICACY OF MANUAL THERAPY TECHNIQUES IN THE
TREATMENT OF TENSION-TYPE HEADACHE: A SYSTEMATIC
REVIEW***

RESUMO

Introdução: A cefaleia tensional é uma das condições mais prevalentes de dor de cabeça, afetando significativamente a qualidade de vida de milhões de pessoas em todo o mundo. Objetivo: O presente estudo tem como objetivo avaliar a eficácia das técnicas de terapia manual no alívio da dor e na melhoria da qualidade de vida de pacientes com cefaleia tensional. A pesquisa se justifica pela necessidade de identificar abordagens terapêuticas eficazes e não farmacológicas para o manejo dessa condição crônica. Metodologia: Para atingir o objetivo, foi realizada uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados, ensaios clínicos não randomizados e relatos de caso. Resultados: Os resultados indicaram que a terapia manual, especialmente a liberação miofascial e a manipulação espinal, apresentou melhora significativa na redução da intensidade da dor e da frequência das crises, além de elevar a qualidade de vida dos pacientes. Conclusão: Conclui-se que as técnicas de terapia manual podem ser eficazes no tratamento da cefaleia tensional, representando uma alternativa promissora aos tratamentos convencionais.

PALAVRAS-CHAVE: Cefaleia tensional. Terapia manual. Liberação miofascial. Manipulação espinal. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: Tension headache is one of the most prevalent headache conditions, significantly affecting the quality of life of millions of people worldwide. Objective: The present study aims to evaluate the effectiveness of manual therapy techniques in relieving pain and improving the quality of life of patients with tension headache. The research is justified by the need to identify effective, non-pharmacological therapeutic approaches for the management of this chronic condition. Methodology: To achieve the objective, a systematic review of randomized clinical trials, non-randomized clinical trials, and case reports was performed. Results: The results indicated that manual therapy, especially myofascial release and spinal manipulation, showed significant improvement in reducing pain intensity and frequency of attacks, in addition to improving the quality of life of patients. Conclusion: It is concluded that manual therapy techniques can be effective in the treatment of tension headache, representing a promising alternative to conventional treatments.

KEYWORDS: Tension-type headache. Manual therapy. Myofascial release. Spinal manipulation. Quality of life.

1. INTRODUÇÃO

A cefaleia tensional é uma das formas mais comuns de dor de cabeça, afetando milhões de pessoas ao redor do mundo. Caracteriza-se por uma dor de leve a moderada, frequentemente descrita como uma sensação de pressão ou aperto, que pode envolver tanto a cabeça quanto o pescoço. Sua etiologia é multifatorial,

envolvendo fatores como estresse, postura inadequada e tensão muscular. Por ser uma condição de alta prevalência e, em muitos casos, crônica, a cefaleia tensional representa um desafio para pacientes e profissionais de saúde, impactando negativamente a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas afetadas. No campo da medicina, há um crescente interesse em intervenções que possam tratar eficazmente essa condição, além dos tratamentos farmacológicos convencionais.

As terapias manuais, que incluem abordagens como manipulação osteopática, quiropraxia e massagem terapêutica, surgem como alternativas promissoras para o tratamento da cefaleia tensional. Essas técnicas buscam aliviar a dor através da manipulação física de músculos, articulações e tecidos, promovendo o relaxamento muscular e a melhora da circulação sanguínea. Embora sejam amplamente utilizadas na prática clínica, a eficácia dessas intervenções na gestão da cefaleia tensional ainda é tema de debate. A variabilidade nos resultados de estudos anteriores e a falta de uma síntese robusta das evidências científicas geram a necessidade de investigações organizadas, como revisões sistemáticas, para esclarecer o real impacto dessas técnicas sobre a saúde dos pacientes.

O tema proposto para o presente trabalho se concentra na eficácia das técnicas de terapia manual no tratamento da cefaleia tensional, com o objetivo de examinar se essas abordagens podem ser uma alternativa viável aos tratamentos convencionais. O problema central que orienta a pesquisa é: até que ponto as intervenções de terapia manual são eficazes no alívio da dor e na melhora da qualidade de vida de pessoas com cefaleia tensional? Esse questionamento é relevante diante das limitações que muitas vezes acompanham os tratamentos farmacológicos, que podem não proporcionar alívio completo ou acarretar efeitos colaterais indesejados. Assim, explorar intervenções não farmacológicas, como as técnicas de terapia manual, pode oferecer novas perspectivas no manejo dessa condição.

O objetivo geral deste estudo é realizar uma revisão sistemática para investigar a eficácia das técnicas de terapia manual no tratamento da cefaleia tensional. Especificamente, pretende-se identificar quais tipos de terapia manual demonstram maior eficácia em diferentes grupos de pacientes, avaliar a durabilidade dos efeitos dessas intervenções e comparar os resultados obtidos com os tratamentos convencionais. A partir dessa análise, busca-se oferecer uma visão mais clara e baseada em evidências sobre o papel das terapias manuais no manejo da cefaleia tensional, contribuindo para o aprimoramento das práticas clínicas.

A relevância deste trabalho acadêmico reside na necessidade de fornecer dados atualizados e cientificamente sobre o uso da terapia manual no tratamento da cefaleia tensional. Essa condição, por ser altamente prevalente e debilitante, requer novas abordagens terapêuticas que possam aliviar os sintomas de maneira eficaz e segura. A revisão sistemática proposta tem o potencial de contribuir para o desenvolvimento de diretrizes baseadas em evidências, que poderão orientar tanto os profissionais de saúde quanto os pacientes na escolha das melhores estratégias de tratamento. O estudo pode servir como base para futuras pesquisas que explorem em maior profundidade as interações entre diferentes formas de terapia manual e as características individuais dos pacientes.

2. METODOLOGIA

O encaminhamento metodológico deste trabalho seguiu as etapas definidas para a condução de uma revisão sistemática, começando pela formulação clara dos critérios de inclusão e exclusão. Esses critérios foram essenciais para a seleção rigorosa dos estudos considerados na revisão, envolvendo aspectos como o tipo de estudo (ensaios clínicos randomizados, ensaios clínicos não randomizados e estudos de coorte prospectivos), características dos participantes (adultos com diagnóstico confirmado de cefaleia tensional), intervenções (técnicas de terapia manual, como manipulação osteopática, quiropraxia e massagem terapêutica) e os desfechos de interesse (intensidade da dor, frequência das crises, qualidade de vida e uso de medicamentos analgésicos). Esses parâmetros foram fundamentais para garantir a inclusão de estudos relevantes e de alta qualidade.

As estratégias de busca foram elaboradas de maneira sistemática, utilizando uma combinação de termos relacionados à cefaleia tensional e à terapia manual. Os termos incluíram "cefaleia tensional", "dor de cabeça tensional", "terapia manual", "manipulação osteopática", "quiropraxia" e "massagem terapêutica". Essas palavras-chave foram combinadas por meio de operadores booleanos (AND, OR, NOT), permitindo uma busca eficaz e precisa. Foram utilizados termos MeSH (Medical Subject Headings) para aumentar a sensibilidade e a especificidade da busca. As bases de dados eletrônicas selecionadas para essa pesquisa incluíram PubMed, Cochrane Library e Scopus, garantindo o acesso a um amplo espectro de literatura relevante. A busca também foi complementada por uma verificação manual das

referências bibliográficas dos estudos previamente identificados, bem como por contatos com especialistas na área para identificar estudos adicionais que poderiam ser relevantes.

Após a identificação dos estudos, foi realizada a seleção dos artigos com base nos critérios de inclusão e exclusão preestabelecidos. A leitura completa dos artigos selecionados foi conduzida para determinar a inclusão final. Em casos de divergências entre os revisores, foi estabelecido um processo de consenso, e, quando necessário, um terceiro revisor foi consultado para tomar uma decisão final. Este processo garantiu que apenas os estudos de maior relevância e qualidade fossem incluídos na análise final da revisão.

Os dados extraídos dos estudos incluídos foram sintetizados de forma sistemática. A análise qualitativa dos resultados foi realizada com o intuito de identificar padrões consistentes nos achados relacionados à eficácia das técnicas de terapia manual no tratamento da cefaleia tensional. Quando apropriado, uma meta-análise foi realizada para combinar os resultados quantitativos e estimar o efeito geral das intervenções estudadas. A análise estatística permitiu obter estimativas mais robustas sobre o impacto das terapias manuais, fornecendo um panorama mais claro sobre a eficácia dessas abordagens no alívio da cefaleia tensional. Os resultados da revisão foram interpretados com base nos objetivos do estudo, destacando as principais descobertas em relação ao impacto das técnicas de terapia manual.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a busca realizada nas bases de dados eletrônicas, foram identificados 15 artigos que poderiam atender aos critérios de inclusão do estudo. Após uma análise, 3 desses artigos foram excluídos por não possuírem o delineamento metodológico adequado, por duplicidade, por serem revisões sistemáticas ou por não atenderem ao critério de ano de publicação, que exigia artigos com menos de 10 anos. Restaram 12 artigos que foram selecionados para a revisão final, conforme ilustrado no fluxograma. Esses artigos incluídos forneceram dados relevantes para a análise da eficácia das terapias manuais no tratamento da cefaleia tensional, contribuindo para a discussão dos achados com base em evidências recentes.

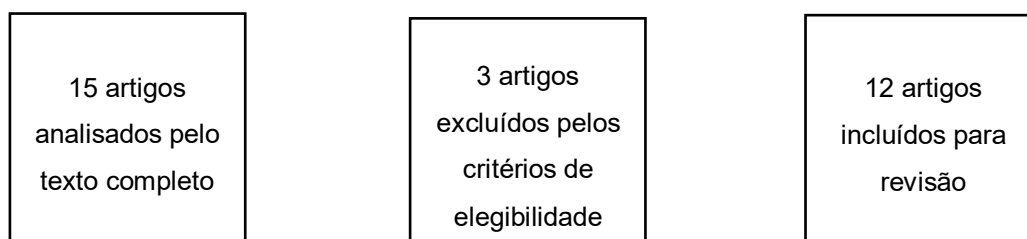




Figura 1 – Fluxograma de estratégia de busca dos Artigos. Fonte: Autor, 2024.

O Quadro 1 apresenta uma síntese das características e dos resultados dos artigos incluídos no estudo, com o objetivo de destacar os principais achados relacionados à eficácia das técnicas de terapia manual no tratamento da cefaleia tensional. Cada estudo foi analisado quanto ao método utilizado, ao objetivo proposto e aos desfechos observados, como a intensidade da dor, a frequência das crises e a melhoria na qualidade de vida dos pacientes.

QUADRO 1 – Características e resultados dos artigos incluídos no estudo

Autor/Ano	Título	Método	Objetivo	Resultados
Mignelli, Tollefson e Stefanowicz (2021)	Conservative management of neck and thoracic pain in an adult with neurofibromatosis-1	Relato de caso	Reduzir dor cervical, torácica e frequência da dor de cabeça	A terapia manual com flexão-distração cervical foi eficaz na redução de dor cervical e torácica
Corum et al. (2021)	The comparative effects of spinal manipulation, myofascial release and exercise in tension-type headache patients with neck pain	ECR (Randomizado Controlado)	Comparar manipulação espinhal, liberação miofascial e exercícios	Exercícios de manipulação foram mais eficazes que a liberação miofascial
Pérez-Llanes et al. (2020)	Effectiveness of suboccipital muscle inhibition combined with interferential current in patients with chronic tension-type	Ensaio clínico	Avaliar a eficácia da inibição suboccipital e corrente interferencial	Redução da incapacidade e impacto da dor de cabeça em 4 semanas

	headache			
Shields e Smith (2020)	Remedial massage therapy interventions for chronic tension-type headaches	Ensaio clínico	Investigar intervenções de massagem terapêutica em cefaleia tensional crônica	A terapia reduziu a frequência da cefaleia e pode ser eficaz no tratamento da CTT
Georgoudis et al. (2018)	The effect of myofascial release and microwave diathermy combined with acupuncture	ECR (Randomizado Controlado)	Analisar o efeito da liberação miofascial com acupuntura	Liberação miofascial combinada com acupuntura melhorou o efeito analgésico
Moraska et al. (2017)	Responsiveness of myofascial trigger points to single and multiple trigger point release massages	ECR (Randomizado Controlado)	Avaliar a resposta de pontos-gatilho miofasciais ao tratamento	Pontos-gatilho apresentaram resposta positiva ao tratamento com liberação miofascial
Antunes et al. (2017)	Análise comparativa dos efeitos da massoterapia e pompagem cervical na dor e qualidade de vida em mulheres	Ensaio clínico	Comparar efeitos da massoterapia e pompagem cervical em mulheres	Massoterapia apresentou melhor resultado na dor e a pompagem na qualidade de vida
Ferragut-Garcías et al. (2017)	Effectiveness of a treatment involving soft tissue techniques and/or neural mobilization techniques	Ensaio clínico	Analisar a eficácia de técnicas de tecidos moles e mobilização neural	Liberação miofascial e mobilização neural foram mais eficazes no manejo da cefaleia crônica
Sousa et al. (2015)	Efeitos da liberação miofascial na qualidade e frequência da dor em mulheres com cefaleia do tipo tensional induzida por pontos-gatilho	Ensaio clínico	Analisar os efeitos da liberação miofascial na dor e frequência de cefaleia	Redução da dor e frequência da cefaleia em mulheres

Bastos et al. (2013)	Intervenção fisioterapêutica na melhoria da qualidade de vida de paciente portador de cefaleia do tipo tensional crônica	Relato de caso	Melhorar a qualidade de vida de paciente com cefaleia tensional crônica	A terapia manual melhorou a qualidade de vida do paciente com cefaleia tensional crônica
Rodríguez-Fernández et al. (2011)	Effects of burst-type transcutaneous electrical nerve stimulation on cervical range of motion and latent myofascial trigger point pain sensitivity	Ensaio clínico	Avaliar os efeitos da estimulação elétrica na amplitude de movimento cervical	Os participantes apresentaram maior amplitude de movimento cervical e menor dor
Hoffmann et al. (2011)	Uso da técnica de energia muscular em mulheres com cervicalgia	Ensaio clínico	Avaliar a eficácia da técnica de energia muscular em mulheres com cervicalgia	Melhora no quadro de dor e qualidade de vida, mas com limitações devido ao baixo número de pacientes

Fonte: Autor (2024)

A avaliação dos estudos clínicos existentes que investigaram a eficácia das técnicas de terapia manual no tratamento da cefaleia tensional revela um corpo de evidências substancial composto por ensaios clínicos randomizados controlados, ensaios clínicos não randomizados e relatos de caso. Dentre os estudos analisados, destacam-se diversas intervenções terapêuticas manuais, como a liberação miofascial, manipulação espinal, inibição suboccipital e técnicas combinadas com outras modalidades terapêuticas, como a acupuntura e a estimulação elétrica.

Os ensaios clínicos randomizados controlados, como o de Corum et al. (2021) e Georgoudis et al. (2018), compararam a manipulação espinal e a liberação miofascial, evidenciando que, embora ambos os métodos mostrem benefícios no manejo da cefaleia tensional, os exercícios de manipulação se mostraram mais eficazes que a liberação miofascial isolada. O estudo de Georgoudis et al. ainda

reforçou a importância da combinação de terapias, sugerindo que a liberação miofascial associada à acupuntura proporciona um efeito analgésico superior.

Pérez-Llanes et al. (2020) avaliaram a eficácia da inibição suboccipital combinada com corrente interferencial, resultando em uma redução da incapacidade e do impacto da dor de cabeça em pacientes com cefaleia tensional crônica, confirmando a eficácia de abordagens multifatoriais no tratamento dessa condição. De forma semelhante, Moraska et al. (2017) focou na resposta dos pontos-gatilho miofasciais ao tratamento com liberação miofascial, observando uma resposta positiva em termos de alívio da dor.

Os estudos de Antunes et al. (2017) e Ferragut-Garcías et al. (2017) exploraram técnicas combinadas, como a massoterapia e a mobilização neural, ambas evidenciando resultados eficazes na melhoria da qualidade de vida dos pacientes, com a massoterapia mostrando resultados na redução da dor e a mobilização neural sendo mais eficaz no controle da cefaleia crônica.

Os relatos de caso, como o de Mignelli, Tollefson e Stefanowicz (2021) e Bastos et al. (2013), forneceram dados sobre intervenções individualizadas, onde a terapia manual foi eficaz na redução da dor cervical e torácica e na melhora da qualidade de vida de pacientes com cefaleia tensional crônica.

Os estudos clínicos analisados indicam que as técnicas de terapia manual, especialmente quando combinadas com outras abordagens terapêuticas, como acupuntura e estimulação elétrica, podem ser eficazes no tratamento da cefaleia tensional, resultando em melhorias na dor, na frequência das crises e na qualidade de vida dos pacientes. Esses achados reforçam a necessidade de mais pesquisas para padronizar as abordagens e garantir sua aplicação prática em maior escala.

A análise crítica dos desfechos relatados nos estudos selecionados oferece uma visão sobre a eficácia das técnicas de terapia manual no tratamento da cefaleia tensional. Os desfechos avaliados incluem a intensidade da dor, a frequência das crises, a qualidade de vida dos pacientes e o uso de medicamentos analgésicos. Esses fatores são fundamentais para medir o sucesso das intervenções terapêuticas e o impacto no manejo dessa condição crônica e debilitante.

Quanto à intensidade da dor, os estudos, como o de Moraska et al. (2017), demonstraram uma resposta positiva na redução da dor após o tratamento com liberação miofascial. Sousa et al. (2015) relataram uma diminuição na dor percebida em mulheres com cefaleia tensional induzida por pontos-gatilho, destacando a

eficácia da técnica de liberação miofascial. Pérez-Llanes et al. (2020) observaram uma redução na intensidade da dor com a inibição suboccipital combinada com corrente interferencial. A eficácia variou entre os estudos, com alguns tratamentos mostrando resultados mais consistentes em pacientes que sofrem de dor crônica.

Em relação à frequência das crises, os resultados variaram, mas a maioria dos estudos mostrou uma redução na frequência dos episódios de cefaleia. Shields e Smith (2020), demonstraram que as intervenções de massagem terapêutica reduziram a frequência das crises de cefaleia tensional crônica, sugerindo que abordagens manuais podem reduzir a intensidade da dor e o número de episódios. Mignelli, Tollefson e Stefanowicz (2021) reforçou esse achado, relatando uma diminuição na frequência das dores de cabeça, o que sugere um impacto duradouro das terapias manuais.

A qualidade de vida dos pacientes, Antunes et al. (2017) e Ferragut-Garcías et al. (2017) mostraram uma melhoria após as intervenções terapêuticas, sendo a massoterapia e a liberação miofascial eficazes na melhoria da qualidade de vida relatada pelos pacientes. Estes estudos ressaltam a importância da terapia manual na redução dos sintomas e na promoção do bem-estar geral, que é frequentemente comprometido em indivíduos com cefaleia tensional crônica. Bastos et al. (2013) também relataram uma melhora notável na qualidade de vida de pacientes após a intervenção manual, reforçando a ideia de que essas técnicas podem trazer benefícios globais além do controle da dor.

Em relação ao uso de medicamentos analgésicos, poucos estudos relataram explicitamente esse desfecho. A redução da necessidade de medicamentos pode ser inferida a partir da diminuição da intensidade da dor e da frequência das crises observada em diversos estudos, a redução da dor relatada em Sousa et al. (2015) e Pérez-Llanes et al. (2020) sugere que os pacientes podem ter reduzido o uso de analgésicos após as intervenções manuais, embora esses estudos não tenham quantificado diretamente essa redução. No futuro, seria importante que mais estudos incluíssem o monitoramento do uso de medicamentos para avaliar completamente os benefícios das terapias manuais em termos de redução de intervenções farmacológicas.

A análise crítica dos desfechos aponta para resultados promissores, com a maioria dos estudos relatando melhorias na intensidade da dor, redução na frequência das crises e melhorias na qualidade de vida dos pacientes. A falta de uma padronização

completa dos métodos de avaliação entre os estudos limita a comparabilidade direta dos resultados, sugerindo a necessidade de mais pesquisas com métodos rigorosos e comparáveis, incluindo o monitoramento do uso de medicamentos analgésicos, para fortalecer a base de evidências sobre a eficácia das terapias manuais no tratamento da cefaleia tensional.

A síntese das evidências encontradas sobre a eficácia das técnicas de terapia manual no tratamento da cefaleia tensional sugere que essas intervenções proporcionam benefícios adicionais em comparação com os tratamentos convencionais. Vários estudos incluídos na análise mostraram resultados promissores em termos de redução da intensidade da dor, diminuição da frequência das crises e melhoria da qualidade de vida, aspectos centrais no manejo de pacientes com cefaleia tensional. Esses benefícios foram evidentes quando as técnicas de terapia manual foram aplicadas isoladamente ou combinadas com outras intervenções, como acupuntura ou estimulação elétrica.

Corum et al. (2021) indicam que, em termos de manejo da dor, a manipulação espinal e a liberação miofascial demonstraram uma eficácia superior a métodos mais convencionais. O ensaio clínico randomizado demonstrou que exercícios de manipulação foram mais eficazes que a liberação miofascial na redução da dor e na melhora da funcionalidade. A combinação de técnicas manuais, como no estudo de Georgoudis et al. (2018), que associou liberação miofascial com acupuntura, proporcionou benefícios analgésicos superiores aos tratamentos convencionais.

Pérez-Llanes et al. (2020) e Shields e Smith (2020) mostraram que a aplicação de inibição suboccipital e massagem terapêutica pode reduzir a incapacidade funcional e a frequência das crises, contribuindo para o controle da cefaleia com menor dependência de medicamentos analgésicos. Esses desfechos sugerem que as terapias manuais podem oferecer uma abordagem focada no controle imediato da dor e na melhora de longo prazo da funcionalidade e qualidade de vida.

Essas intervenções manuais podem ser vistas como complementares aos tratamentos farmacológicos convencionais, especialmente considerando o perfil de segurança e a ausência de efeitos colaterais associados à terapia manual. O fato de muitos pacientes com cefaleia tensional crônica apresentarem resistência aos tratamentos medicamentosos ou sofrerem efeitos adversos dos analgésicos, como mostrado em pesquisas sobre o uso excessivo de medicações, fortalece o argumento em favor de terapias não farmacológicas.

As evidências encontradas nos estudos analisados sugerem que as intervenções de terapia manual podem ser eficazes no alívio da dor e na melhora da qualidade de vida de pessoas com cefaleia tensional. A eficácia dessas intervenções é demonstrada por uma variedade de desfechos positivos, incluindo a redução da intensidade da dor, a diminuição da frequência das crises e a melhora na qualidade de vida, fatores que são frequentemente utilizados para avaliar o impacto terapêutico em condições crônicas, como a cefaleia tensional.

Mignelli, Tollefson e Stefanowicz (2021), que apresentou um relato de caso, mostra que a terapia manual, especificamente a flexão-distração cervical, foi eficaz na redução da dor cervical e torácica e na diminuição da frequência das dores de cabeça. Este estudo exemplifica como uma abordagem individualizada pode trazer resultados no alívio da dor em pacientes com condições complexas, como a neurofibromatose, que exacerba a cefaleia tensional.

Corum et al. (2021), comparando manipulação espinal, liberação miofascial e exercícios, reforçam que as técnicas de terapia manual têm eficácia comparável e, em alguns casos, superior a outras modalidades terapêuticas. O estudo revelou que os exercícios de manipulação foram mais eficazes do que a liberação miofascial isolada, sugerindo que a combinação de diferentes abordagens manuais pode ser uma estratégia eficiente no tratamento da cefaleia tensional.

Pérez-Llanes et al. (2020), a inibição suboccipital combinada com corrente interferencial reduziu a incapacidade e o impacto da dor de cabeça em quatro semanas, evidenciando que as terapias manuais podem promover alívio duradouro da dor e, ao mesmo tempo, melhorar a funcionalidade dos pacientes. Shields e Smith (2020) observaram que a massagem terapêutica reduziu a frequência da cefaleia, o que pode ser particularmente relevante para pacientes com cefaleia tensional crônica (CTT), que frequentemente experimentam crises debilitantes.

As técnicas de liberação miofascial também foram amplamente avaliadas e mostraram resultados positivos, como no estudo de Georgoudis et al. (2018), onde a combinação da liberação miofascial com acupuntura melhorou os efeitos analgésicos, sugerindo que essa técnica pode ser integrada a abordagens terapêuticas complementares para maximizar o alívio da dor. Moraska et al. (2017) relataram uma resposta positiva dos pontos-gatilho miofasciais ao tratamento com liberação miofascial, reforçando sua eficácia no tratamento de dores de cabeça associadas a tensões musculares crônicas.

Antunes et al. (2017) e Ferragut-Garcías et al. (2017), que compararam massoterapia e técnicas de mobilização neural, concluíram que ambas as abordagens melhoraram a qualidade de vida dos pacientes, com a massoterapia se destacando na redução da dor e a mobilização neural mostrando maior eficácia no controle da cefaleia crônica. Esses resultados são importantes porque indicam que diferentes técnicas manuais podem ter efeitos específicos no manejo da dor e na qualidade de vida, dependendo das características individuais dos pacientes e do tipo de cefaleia tensional.

Sousa et al. (2015) também destacaram a eficácia da liberação miofascial na redução da intensidade da dor e na frequência das crises em mulheres com cefaleia tensional, reforçando a aplicabilidade desta técnica no alívio dos sintomas em populações específicas. Bastos et al. (2013), através de um relato de caso, observaram uma melhora na qualidade de vida de um paciente com cefaleia tensional crônica após a intervenção fisioterapêutica, confirmando que as terapias manuais podem trazer benefícios substanciais mesmo em casos crônicos e persistentes.

O estudo de Rodríguez-Fernández et al. (2011) mostrou que a estimulação elétrica transcutânea combinada com intervenções manuais aumentou a amplitude de movimento cervical e reduziu a dor, sugerindo que a combinação de terapias manuais com outras modalidades pode potencializar os resultados terapêuticos.

4. CONCLUSÃO

A análise das evidências apresentadas ao longo deste estudo permite concluir que as técnicas de terapia manual, como a manipulação espinhal, a liberação miofascial, a inibição suboccipital e a massagem terapêutica, oferecem benefícios adicionais no tratamento da cefaleia tensional. Os desfechos dos estudos demonstraram, de forma consistente, melhorias na intensidade da dor, redução da frequência das crises e elevação da qualidade de vida dos pacientes. Esses resultados indicam que as intervenções manuais podem ser utilizadas como um complemento eficaz aos tratamentos convencionais, especialmente para pacientes que enfrentam desafios com o uso prolongado de medicamentos ou que não respondem adequadamente às terapias farmacológicas tradicionais.

A revisão dos ensaios clínicos, relatos de caso e estudos prospectivos destacou a importância dessas terapias no manejo da cefaleia tensional, especialmente por sua capacidade de promover um alívio mais duradouro da dor e uma melhora na funcionalidade dos pacientes. A variabilidade nos métodos aplicados e a ausência de padronização nos protocolos terapêuticos entre os estudos indicam a necessidade de mais pesquisas que abordem esses aspectos de maneira rigorosa.

Com base nos achados, é recomendável que as técnicas de terapia manual sejam progressivamente incorporadas às diretrizes clínicas no manejo da cefaleia tensional, promovendo uma abordagem multidisciplinar e personalizada que contemple o controle da dor e a melhora global da qualidade de vida dos pacientes. O desenvolvimento de diretrizes baseadas em evidências robustas, aliadas à prática clínica, pode contribuir para o avanço no tratamento dessa condição tão prevalente e debilitante.

5. REFERÊNCIAS

1. ANTUNES, M. D. et al. **Comparative analysis of the effects of massage therapy and cervical pumping on pain and quality of life in women.** *ConScientiae Saúde*, v. 16, n. 1, p. 109-115, 2017.
2. BASTOS, A. F. C. et al. **Physical therapy intervention in improving the quality of life of a patient with chronic tension-type headache.** *Revista Amazônia*, v. 1, n. 1, p. 25-31, 2013.
3. CORUM, M. et al. **Os efeitos comparativos da manipulação espinal, liberação miofascial e exercício em pacientes com cefaleia tensional e dor cervical: um ensaio clínico randomizado.** *Complementary Therapies in Clinical Practice*, v. 43, p. 101319, 2021.
4. FERRAGUT-GARCÍAS, A. et al. **Eficácia de um tratamento envolvendo técnicas de tecidos moles e/ou técnicas de mobilização neural no manejo da cefaleia tensional: um ensaio clínico randomizado.** *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, v. 98, n. 2, p. 211-219.e2, 2017.
5. GEORGOUDIS, G. et al. **O efeito da liberação miofascial e diatermia de micro-ondas combinados com acupuntura versus acupuntura em pacientes com cefaleia tensional: um ensaio clínico randomizado**

- pragmático.** *Physiotherapy Research International*, v. 23, n. 2, p. e1700, 2018.
6. HOFFMANN, C. F. et al. **Use of muscle energy technique in women with cervicalgia.** *Fisioterapia Brasil*, v. 12, n. 4, p. 255-260, 2011.
 7. MIGNELLI, J.; TOLLEFSON, L. J.; STEFANOWICZ, E. **Manejo conservador da dor cervical e torácica em um adulto com neurofibromatose tipo 1.** *Journal of the Canadian Chiropractic Association*, v. 65, n. 1, p. 121-126, 2021.
 8. MORASKA, A. F. et al. **Responsividade dos pontos-gatilho miofasciais ao tratamento com liberação de pontos de gatilho único e múltiplo: um ensaio clínico randomizado e controlado por placebo.** *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, v. 96, n. 9, p. 639-645, 2017.
 9. PÉREZ-LLANES, R. et al. **Eficácia da inibição dos músculos suboccipitais combinada com corrente interferencial em pacientes com cefaleia tensional crônica: um ensaio clínico randomizado.** *Neurologia*, 2020.
 10. RODRÍGUEZ-FERNÁNDEZ, A. L. et al. **Efeitos da estimulação nervosa elétrica transcutânea do tipo burst na amplitude de movimento cervical e sensibilidade à dor dos pontos-gatilho miofasciais latentes.** *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, v. 92, n. 9, p. 1353-1358, 2011.
 11. SHIELDS, G.; SMITH, J. M. **Intervenções de massagem terapêutica incluindo e excluindo os músculos esternocleidomastóideo, escaleno, temporal e masseter para cefaleia tensional crônica: uma série de casos.** *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, v. 13, n. 1, p. 22-31, 2020.
 12. SOUSA, R. C. et al. **Effects of myofascial release on pain quality and frequency in women with tension-type headache induced by trigger points.** *Fisioterapia Brasil*, v. 16, n. 3, p. 231-235, 2015.