

## **MASSAGEM TERAPÊUTICA NO CONTROLE DA CEFALEIA TENSIONAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

DE OLIVEIRA, Giovana Cristina<sup>1</sup>;

BRAGA, Iara Ribeiro<sup>2</sup>,

VIEIRA, Pauliane Cristina Sacconi<sup>3</sup>;

SILVA, Valéria Regina<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Estética e Cosmética da Universidade José do Rosário Vellano.

ORCID: 0000-0002-8680-5138

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Estética e Cosmética da Universidade José do Rosário Vellano.

ORCID: 0000-0002-4576-4552

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de Estética e Cosmética da Universidade José do Rosário Vellano.

ORCID: 0000-0003-2520-9364

<sup>4</sup> Orientadora. Docente do curso de Estética e Cosmética da Universidade José do Rosário Vellano. ORCID: 0000-0001-7795-1064

<sup>1</sup> Enfermeiro. Mestrando do Programa de Pós-Graduação Strictu sensu em Enfermagem.

Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4338-4433>.

<sup>2</sup> Enfermeira. Doutorando em Biociências pelo Programa de Pós-Graduação em Biociências Aplicadas à Saúde da Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG.

<sup>3</sup> Enfermeira. Professora Doutora da Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3484-9638>.

<sup>3</sup> Enfermeira. Professora Doutora Adjunta da Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3034-3904>

## RESUMO

A cefaleia pode ser compreendida como um problema que acomete a região cefálica e que apesar de ser comum, pode afetar a rotina e consequentemente a qualidade de vida das pessoas. Há alguns anos a terapia manual tem se destacado como área de especialidade que tem por objetivo no tratamento da Cefaleia tensional. A proposta deste estudo foi realizar uma revisão de literatura a fim de investigar os efeitos das massagens terapêuticas na cefaleia tensional. Foi realizada uma pesquisa nos bancos de dados Google Acadêmico e SCIELO, utilizando como palavras chave “Cefaleia Tensional”, “Terapia Manual”, “Liberação Miofascial”, “Massagem terapêutica” e “Massoterapia”. Os critérios de inclusão foram artigos na língua inglesa e portuguesa dos anos de 2012 a 2022, que apresentassem relação direta com o tema proposto. A partir de uma cuidadosa análise dos artigos foi possível verificar que as técnicas de terapias manuais promovem efeitos benéficos na cefaleia tensional, onde foi elucidado que essas intervenções abordam diretamente a causa da dor, e promove efeitos positivos mais rápidos e na maioria dos casos, com tempo de reabilitação menor. Além disto, o tratamento convencional traz excelentes resultados para os pacientes com cefaleia, de modo a reabilitar e promover melhor qualidade de vida.

## PALAVRAS-CHAVE

Cefaleia Tensional; Liberação Miofascial; Massagem terapêutica; Massoterapia; Terapia Manual.

## ABSTRACT

Headache can be understood as a problem that affects the cephalic region and that, despite being common, can affect people's routine and consequently the quality of life. For some years, manual therapy has stood out as a specialty area that aims to treat tension headache. The purpose of this study was to carry out a literature review in order to investigate the effects of therapeutic massages on tension headache. A search was carried out in the Google Scholar and SCIELO databases, using as keywords "Tension Headache", "Manual Therapy", "Myofascial Release", "Therapeutic Massage" and "Massoterapia". The inclusion criteria were articles

in English and Portuguese from 2012 to 2022, which were directly related to the proposed theme. From a careful analysis of the articles, it was possible to verify that the uses of manual therapy techniques promote beneficial effects in tension headache, where it was elucidated that these interventions directly address the cause of pain, and promote faster positive effects and in most cases, with shorter rehabilitation time. In addition, conventional treatment brings excellent results for patients with headache, in order to rehabilitate and promote a better quality of life.

## KEYWORDS

Tension Headache; Myofascial Release; Therapeutic massage; massage therapy; Manual therapy..

## 1 INTRODUÇÃO

A definição de cefaléia são dores da face da cabeça nas estruturas profundas, é uma sintomatologia frequente no atendimento médico, o sexo feminino é o mais predisponente a apresentar esses sintomas podendo ter eventos de grande intensidade [1].

A cefaleia do tipo tensional é caracterizada por dor cefálica, geralmente ocorrendo em ambos os lados, onde a intensidade varia de leve a moderada, não sendo agravada por atividades físicas de rotineiras, A duração pode variar de 30 minutos á sete dias. No que diz respeito à frequência, pode ser dita como episódica, quando ocorre em menos de seis meses por ano, ou crônica, quando a frequência supera ou iguala esse valor [2].

Há muito tempo a massagem é utilizada no convívio humano, por isso é considerada uma prática milenar de melhoria do bem-estar físico. Na antiguidade, era considerada como forma de prevenção de infecções por diversos povos. O nome “massagem” ganhou maior significado medicinal, após Hipócrates empregar o termo “anatripisis” (friccionar pressionando os tecidos) para se referir às propriedades terapêuticas das manipulações musculoesqueléticas [3].

Nos últimos anos, a terapia manual tem se destacado como área de especialidade que tem por objetivo no tratamento da Cefaleia tensional, a normalização do

equilíbrio membranoso através da liberação de micro movimentos do crânio, da melhora da drenagem venosa, diminuição da compressão nervosa e relaxamento dos tecidos moles relacionados ao quadro algico. A liberação miofascial, em contrapartida, é compreendida por técnicas manuais em que a pressão é aplicada ao músculo e à fáscia muscular, com o objetivo de “esticar” a fáscia e facilitar as alterações de comprimento histológico, para avaliar alguns dos sintomas de restrição facial [4].

Com isso, o presente estudo tem como objetivo investigar os efeitos das massagens terapêuticas na cefaleia tensional.

## 2 MÉTODO

Trata-se de um estudo realizado através de revisão bibliográfica e descritiva. Nesse estudo foi feita uma atualização de conceitos bibliográficos, sendo os artigos pesquisados nas bases de dados da biblioteca virtual Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico que estavam relacionados ao tema abordado e aos objetivos pretendidos.

Foram utilizados como referência 14 artigos. O delineamento da pesquisa foi realizado no período de Setembro a Novembro/2022, os materiais utilizados para a elaboração do trabalho foram publicados entre 2012 e 2022, na qual foram utilizadas palavras chaves como: Massoterapia, Massagem manual, Tratamento e Cefaléia Tensional.

Os critérios de inclusão e exclusão foram necessários para a realização da pesquisa bibliográfica. Os critérios de inclusão foram artigos na língua inglesa e portuguesa dos anos de 2012 a 2022, que apresentassem relação direta com o tema proposto, estudos que tivessem amostras e dados como: idade, tipos de terapias manuais utilizados e resultados. Os artigos que não estivessem disponíveis em versão completa ou de anos anteriores aos supracitados acima, resumos, estudos que não se enquadraram nos critérios de inclusão citados e que não apontassem pontos positivos da cefaleia com as terapias manuais foram excluídos da revisão bibliográfica.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a seleção dos artigos, os quais foram discutidos, de maneira geral, sobre os efeitos das massagens terapêuticas na cefaleia tensional, foram destacados a autoria e o ano de publicação, objetivo do estudo, amostras e resultados conforme apontados no Quadro 1.

Quadro 1 – Amostra dos resultados

Autor, ano	Objetivo	Amostras	Resultados
Souza et al., [5]	Analisar a relação direta dos pontos gatilho com a cefaleia tensional	Não especificado	Significativa diminuição da intensidade e frequência da dor, duração das crises, além da melhora quanto à qualidade de vida e depressão.
Sousa et al., [13]	Foram utilizados fármacos, associados a terapias complementares, entre elas a massagem miofascial.	16 mulheres, entre 42 e 48 anos, que sofrem com cefaleia tensional crônica	Os resultados apresentados se apoiam na teoria de que as fibras musculares promotoras de movimento têm suas funções mecânicas danificadas pela tensão em excesso provocada pela dor, mas o estímulo neurológico promovido pela massagem descontrai a tensão e possibilita a recuperação natural dos movimentos perdidos.
Slepicka e colaboradores [9]	Avaliar a técnica de liberação miofascial na região cervical	20 indivíduos de ambos os sexos com idade de 20 a 50 anos e com diagnóstico de cefaleia tensional episódica.	A técnica utilizada foi efetiva no tratamento da CT, sendo que houve diminuição e frequência da dor, aumento da amplitude de movimento, diminuição no uso de fármacos e da melhora na qualidade de vida.
Espí-lópez, G. V. et al. [11]	Analisar o efeito da manipulação mais massagem terapêutica contra massagem terapêutica isolada em pessoas com cefaleia do tipo tensional.	Um ensaio clínico randomizado controlado em 105 indivíduos sendo 23 homens e 82 mulheres.	As duas técnicas combinadas trazem efeitos positivos na intensidade da cefaleia
Batista [4]	Avaliar os Efeitos da Liberação Miofascial no Alívio da Cefaleia Tensional: Estudo Clínico, Controlado e randomizado	11 indivíduos do sexo feminino de 18 a 30 anos	O tratamento ofertado teve bons resultados sobre o alívio da Cefaleia Tensional, gerando não só o alívio da dor como o alívio da tensão.
Lima et al [14]	Avaliar os Efeitos da técnica de inibição dos músculos suboccipitais na dor, qualidade do sono e incapacidade em pessoas com cefaleia tensional.	10 participantes, 7 mulheres e 3 homens de 18 a 40 anos	A aplicação da técnica ocasionou melhora significativa na dor, qualidade do sono e funcionalidade em pessoas com cefaleia tensional.

No geral, as cefaleias são responsáveis por 25% das consultas e as infecções agudas, como gripe, infecções bacterianas e viróticas, por outros 25% e as mulheres são as mais acometidas, tanto em número quanto em episódios de dor [2]. A incidência é mais prevalente em mulheres adultas com 90% dos casos [4].

A terapia manual, por meio de técnicas miofasciais tem demonstrado bastante eficiência nos casos de cefaleia tensional [5]. É um protocolo terapêutico eficiente na prevenção e cura de fatores de origens internas ou externas responsáveis pelas fisiopatologias, proporcionando um bem estar físico e psíquico [6;7] e tem como base funcional e clínica o benefício do relaxamento, ao passo que melhora a mecânica do organismo físico, o sistema neural, a fisiologia e a química que se relaciona aos diversos fatores emocionais [8].

Um estudo utilizou a liberação miofascial, mas nesse caso o diferencial foi o foco em pontos gatilhos de dor onde os pacientes foram submetidos a técnica de liberação miofascial na região cervical, e ao final foi observado que a técnica utilizada foi efetiva no tratamento da Cefaleia Tensional (CT), sendo que houve diminuição e frequência da dor, aumento da amplitude de movimento, diminuição no uso de fármacos e da melhora na qualidade de vida [9]. O tratamento baseado em liberação miofascial também promove benefícios no alívio cefaleia [4]. Em outro estudo, no qual foi realizado um ensaio clínico randomizado para determinar a eficácia da Massagem Tailandesa Tradicional Do Tipo Quadra (CTTM) no tratamento de pacientes com Dores De Cabeça Crônicas Do Tipo Tensional (CTTH) em comparação com a abordagem farmacológica, os autores puderam observar que os resultados revelaram que houve uma redução significativa nos sintomas de CTTH após o tratamento em < 0,05 (escala visual analógica (VAS) antes e após o tratamento foi de 6,80 e 2,70, respectivamente) [10].

A eficácia da técnica de inibição do suboccipital foi demonstrada em um estudo e comprova os benefícios das terapias manuais no tratamento da cefaleia, sendo que os resultados mostram maior eficácia da técnica de inibição do suboccipital e ao considerar a qualidade de vida o tratamento combinado das técnicas os autores tiveram maiores resultados [11]. A técnica de inibição dos suboccipitais tem como objetivo diminuir os espasmos e contrações musculares localizados na região occipital e produz a inibição dos tecidos moles de maneira a diminuir a compressão das estruturas cranianas que geram comorbidades como a cefaleia [12].

#### 4 CONCLUSÃO

A cefaleia é uma patologia que abrange uma enorme parte da população em algum momento da vida, seja ela por estresse emocional ou fatores patológicos mais graves, ocasionando incômodo e diminuição da qualidade de vida.

A partir da análise dos artigos foi possível verificar que as técnicas de terapias manuais promovem efeitos benéficos na cefaleia tensional, onde foi elucidado que essas intervenções abordam diretamente a causa da dor, e promove efeitos

positivos mais rápidos e com menor tempo de reabilitação, a maioria dos casos.

A presente revisão mostrou que o tratamento convencional, além de proporcionar bons resultados para os pacientes com cefaleia, de forma a reabilitar, ainda promovem melhor qualidade de vida.

#### REFERÊNCIAS

- [1] LEMOS, K.D.S e ALMEIDA, R.O. A fisioterapia no tratamento da cefaléia tensional na terapia manual: revisão bibliográfica. Monografia. Porto Velho. 2016.
- [2] COSTA, L.S. e RIBEIRO, G.S. Terapias Manuais Em Casos De Cefaléia Tensional: Uma Revisão Bibliográfica. Monografia. PORTO VELHO - RO 2016
- [3] WANG, B. Princípios de medicina interna do imperador amarelo. Tradução José Ricardo de Amaral Sousa Cruz. São Paulo: Editora Ícone. 2013. 830 p.
- [4] BATISTA, ALDREI VEIGA. Os Efeitos Da Liberação Miofascial No Alívio Da Cefaleia Tensional: Estudo Clínico, Controlado E Randomizado. Monografia. GUARAPUAVA – PR, 2019.
- [5] SOUZA, Rayssilane Cardoso de. Efeitos da liberação miofascial na qualidade e frequência da dor em mulheres com cefaleia do tipo tensional induzida por pontosgatilho. Faculdade Integral Diferencial, Piauí: 2015.
- [6] OLIVEIRA, geovanna, canello de et al. A fibromialgia e a Massoterapia caminhando juntas. Revista Eletrônica Belezain.com.br, pp. 4-5, 2016.
- [7] CANÇADO, J. Do-in: a milenar arte chinesa de acupuntura com os dedos. 50 ed. Ground, 2017. 320 p.
- [8] COSTA, F. R. B.; SOUZA, L. C. Efeitos da hidroterapia associado a massoterapia em pacientes portadores da fibromialgia. Revista Visão Universitária, v. 2. n. 1. 2017.
- [9] SLEPICKA, B. C. O. et al. A eficácia da Liberação Miofascial na Região Cervical para o Alívio da Cefaleia Tensional. (2016).

[10] P. DAMAPONG, N. KANCHANAKHAN, AND W. EUNGPINICHPONG, “Effectiveness of court-type traditionalThai massage in patients with chronic tension-type headache: a pilot study,” Journal of Health Research, vol. 29, no. 5, 2015.

[11] ESPÍ-LÓPEZ, G. V. et al. O Efeito da Manipulação Mais Massagem Terapêutica Contra Massagem Terapêutica Isoladas em Pessoas com Cefaleia do Tipo Tensional: Um Ensaio Clínico Randomizado Controlado. (2016).

[12] MARTINS, Sâmia Mércia Pint et al. Os benefícios das terapias manuais na cefaleia tensional: uma revisão bibliográfica. Research, Society and Development, v. 10, n.12, e470101220824, 2021(CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409

[13] SOUSA, R. C.; SILVA, L. F. B. P.; BARRADAS, L. P. F.; SILVA, C. C.; MATOS, L. K. B. L. et al. Efeitos da liberação miofascial na qualidade e frequência da dor emmulheres com cefaleia do tipo tensional induzida por pontos-gatilho. Revista Fisioterapia Brasil, v. 16, n. 3, 2015, p. 231-235.

[14] LIMA, K. V. et al. Efeitos da técnica de inibição dos músculos occipitais na dor, qualidade do sono e incapacidade em pessoas com cefaleia tensional. Revista Fisioter Bras. <https://doi.org/10.33233/fb.v21i2.4030>. . (2020).