

# ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA CEFALEIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA\*

## PERFORMANCE OF PHYSIOTHERAPY IN THE TREATMENT OF HEADACHE: AN INTEGRATIVE REVIEW OF THE LITERATURE\*

Francisco Xavier de Carvalho Filho<sup>1</sup>  
Ana Paula Silva Rebouças<sup>1</sup>  
Raiane Moraes de Oliveira<sup>1</sup>  
Raysa Lorrane Mello da Silva<sup>1</sup>  
José Ossian Almeida Souza Filho<sup>2</sup>

### RESUMO

A cefaleia é um quadro doloroso que atinge uma larga faixa da população, a qual pode ser considerada como dor disfuncional, visto que não tem lesão tecidual clara que explique tal síndrome. Não existe uma causa específica para tal dor de cabeça. Porém, esta pode ter relação com várias situações cotidianas, tais como alteração postural, intenso ritmo de trabalho, ansiedade, depressão, doenças que provocam contraturas musculares na região cervical (causando dor), entre outras. A fisioterapia tem sido utilizada como importante ferramenta terapêutica, através de diversas técnicas que visam à melhoria dos sintomas algícos dos pacientes. O objetivo do estudo é apresentar a atuação da fisioterapia no tratamento da cefaleia. Trata-se de uma revisão de literatura do tipo qualitativa, realizada no período de fevereiro a junho de 2022. A coleta de dados foi realizada nos indexadores SciELO, Lilacs e Google Acadêmico, através dos descritores Fisioterapia; Cefaleia; Cefaleia do tipo tensional. Esses foram traduzidos para a língua inglesa, apresentando-se como: Physiotherapy; Headache; Tension-type headache. As combinações estabelecidas, foram: Fisioterapia e cefaleia; Cefaleia do tipo tensional/Physiotherapy AND Headache AND Tension-type headache. Os critérios de inclusão utilizados, foram: artigos nos anos 2015 a 2021; publicados na língua portuguesa e inglesa; estudos experimentais e não experimentais; ensaios clínicos randomizados; revisão de literatura; e estudos disponíveis na íntegra e gratuitos. Já os elementos de exclusão, foram: monografias; cartas ao editor; artigos científicos incompletos; teses de dissertação de mestrado e doutorado; artigos publicados em dois ou três indexadores. Foram encontrados 20 artigos, dos quais somente 9 foram selecionados e incluídos na amostra. Pode-se concluir que a fisioterapia, através de procedimentos, como liberação miofascial, terapia manual e hidroterapia, tem apresentado diversos efeitos positivos no tratamento e na melhoria da qualidade de vida de pacientes com cefaleia tensional.

**Palavras-chave:** Fisioterapia. Cefaleia. Cefaleia do tipo tensional.

---

\*Artigo apresentado ao Curso de Fisioterapia, do Centro Universitário Ateneu, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Fisioterapia. Fortaleza- CE, 2022.

<sup>1</sup>Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Ateneu. E-mail: juniorc771@gmail.com, pauladotiago@gmail.com, moraesraiane86@gmail.com, raysamello12@gmail.com

<sup>2</sup>Mestre em Bioquímica pela Universidade Federal do Ceará. Orientador. Docente do Centro Universitário Ateneu. E-mail: ossian.souza@professor.uniateneu.edu.br

## **ABSTRACT**

Headache is a painful condition that affects a wide range of the population, which can be considered as dysfunctional pain, since they do not have clear tissue damage to explain this syndrome. There is no specific cause for such a headache. However, this can be related to several everyday situations, such as postural changes, intense work rhythm, anxiety, depression, diseases that cause muscle contractures in the cervical region (causing pain), among others. physiotherapy has been used as an important therapeutic tool, through several techniques aimed at improving patients' pain symptoms. The aim of the study is to present the role of physical therapy in the treatment of headache. This is a qualitative literature review, carried out from February to June 2022. Data collection was carried out using the SciELO, Lilacs and Google Scholar indexes, using the descriptors Physiotherapy; headache; tension-type headache. These were translated into English, presenting themselves as: Physiotherapy; Headache; Tension-type headache. The established combinations were: Physiotherapy and headache; tension-type headache/ Physiotherapy AND Headache AND Tension-type headache. The inclusion criteria used were: articles in the years 2015 to 2021; published in Portuguese and English; experimental and non-experimental studies; randomized clinical trials; literature review; and studies available in full and free of charge. The exclusion elements were: monographs; letters to the editor; incomplete scientific articles; master's and doctoral dissertation theses; articles published in two or three indexes. Twenty articles were found, of which only 9 were selected and included in the sample. It can be concluded that physical therapy, through procedures such as myofascial release, manual therapy and hydrotherapy, has shown several positive effects in the treatment and improvement of the quality of life of patients with tension headache.

**Keywords:** Physiotherapy. Headache. Tension-type headache.

Data de Submissão: 10/06/2022

Data de Aprovação: 10/06/2022

## 1. INTRODUÇÃO

A dor é um sintoma que vai além de seus processos físicos, compreendendo experiências culturais, sociais e emocionais do sujeito. A cefaleia, por sua vez, é um quadro doloroso que atinge uma larga faixa da população, a qual pode ser considerada como dor disfuncional, visto que não tem lesão tecidual clara que explique tal síndrome (GOMES; MOREIRA, 2022).

Portanto, não existe uma causa específica para tal dor de cabeça (cefaleia). Porém, esta pode ter relação com várias situações cotidianas, tais como alteração postural, intenso ritmo de trabalho, ansiedade, depressão, doenças que provocam contraturas musculares na região cervical (causando dor), entre outras (PINTO; ALMEIDA; FERRO, 2015).

Ademais, as cefaleias podem ser classificadas como: primárias, que ocorrem sem uma causa registrada em exames clínicos, com sua localização craniana, podendo ser descrita como uma desordem neuroquímica encefálica que causa o desequilíbrio dos neurotransmissores; e secundárias, que são decorrentes de doenças como, por exemplo: infecção sistêmica, hemorragia cerebral, meningite etc. Além disso, as cefaleias primárias podem se apresentar como explosivas (ocorrem abruptamente em segundos), agudas (atingem grau máximo em minutos e horas), episódicas (se instalam de forma silenciosa, atingindo seu pico em dias ou poucos meses, e depois cessam, até uma nova crise) e crônicas (duram meses ou anos, podendo ser recidivantes e ocorrer em um período variável de minutos, horas e dias) (SPECIALI, 1997).

Essa condição é um problema de saúde pública, sendo uma das principais causas de incapacidade funcional em indivíduos na idade produtiva. Pacientes acometidos pela cefaleia podem apresentar insônia, dores no corpo, irritabilidade e perda de concentração, o que acarreta uma grande dificuldade para realização de suas atividades cotidianas (BARCELLOS *et al.*, 2018).

A cefaleia do tipo tensional (CTT) é o tipo mais comum de dor de cabeça, sendo originada como uma dor localizada na região dos músculos frontal ou temporal, sendo frequente na região occipital também. Vários são fatores que podem ter relação com o surgimento da CTT. As disfunções posturais junto a situações emotivas são um dos principais desencadeadores desse quadro (MEDEIROS; LIMA; SIQUEIRA, 2012).

Para o tratamento da condição supracitada, a fisioterapia tem sido utilizada como importante ferramenta terapêutica, através de diversas técnicas que visam à melhoria dos sintomas álgicos dos pacientes. Dentre tais procedimentos, pode-se citar a terapia manual, a qual restabelece a normalização, através da utilização de pequenos movimentos, diminuindo as compressões nervosas e relaxando os tecidos moles. Um dos principais procedimentos na terapia manual é a pompagem, realizada de forma lenta e rítmica no segmento corporal por meio de alongamento das estruturas envolvidas, proporcionando o aumento da circulação de líquido e o consequente relaxamento do músculo tensionado pela CTT (SILVA, 2008; MACEDO, CARDOSO, PRADO *et al.*, 2007; BRIGANÓ, MACEDO, 2005).

Para corroborar a utilização da fisioterapia como ferramenta terapêutica no combate à cefaleia, Boigey (2009) indica a massagem pelo lipoma na região da nuca, delicadamente, com pressão na sétima vértebra cervical. Trevisol *et al.* (2010) destacam que o relaxamento muscular é uma ótima forma de aliviar a dor da cefaleia. Xhardez (2009), por sua vez, afirma que pode ser realizada massagem em toda região cervical e dorsal alta, além de mobilizações progressivas e lentas, manipulações nas vértebras, trações delicadas no eixo e o uso da eletroterapia voltada para analgesia.

A pompagem é uma das técnicas mais antigas, a qual possibilita o repouso do músculo, melhoria da circulação no local tratado e a reestruturação articular. Ainda, tal técnica, auxilia no relaxamento, uma vez que diminui a dor, devido à redução de compressões e encurtamentos musculares (TRANSMONTE *et al.*, 2017).

O estudo justifica-se pelo fato de buscar apresentar evidências na literatura científica que apontem para os benefícios da atuação fisioterapêutica no tratamento da cefaleia, através do uso de diferentes técnicas com evidência comprovada na melhora dos sintomas da referida patologia. A pesquisa teve a seguinte questão norteadora: “De que forma a fisioterapia atua no tratamento da cefaleia?”.

Diante disso, o objetivo do presente estudo é apresentar a atuação da fisioterapia no tratamento da cefaleia.

## **2. METODOLOGIA**

O método do presente trabalho caracterizou-se como alusiva ao método revisão integrativa da literatura, do tipo qualitativo. A revisão integrativa da literatura é uma metodologia que possibilita a condensação de conhecimento e a narração dos resultados de

pesquisas relevantes na prática. Ela tem sido vista como um mecanismo importante no resumo dos estudos disponíveis sobre determinado tema e norteia a prática alicerçada em conhecimento técnico, ou seja, a prática fundamentada na evidência (SOUSA *et al.*, 2017).

O trabalho foi realizado no período de fevereiro a junho de 2022, utilizando os seguintes descritores: Fisioterapia; Cefaleia; Cefaleia do tipo tensional. Esses foram traduzidos para a língua inglesa, apresentando-se como: Physiotherapy; Headache; Tension-type headache. As combinações estabelecidas foram: Fisioterapia e cefaleia; Cefaleia do tipo tensional/ Physiotherapy AND Headache AND Tension-type headache.

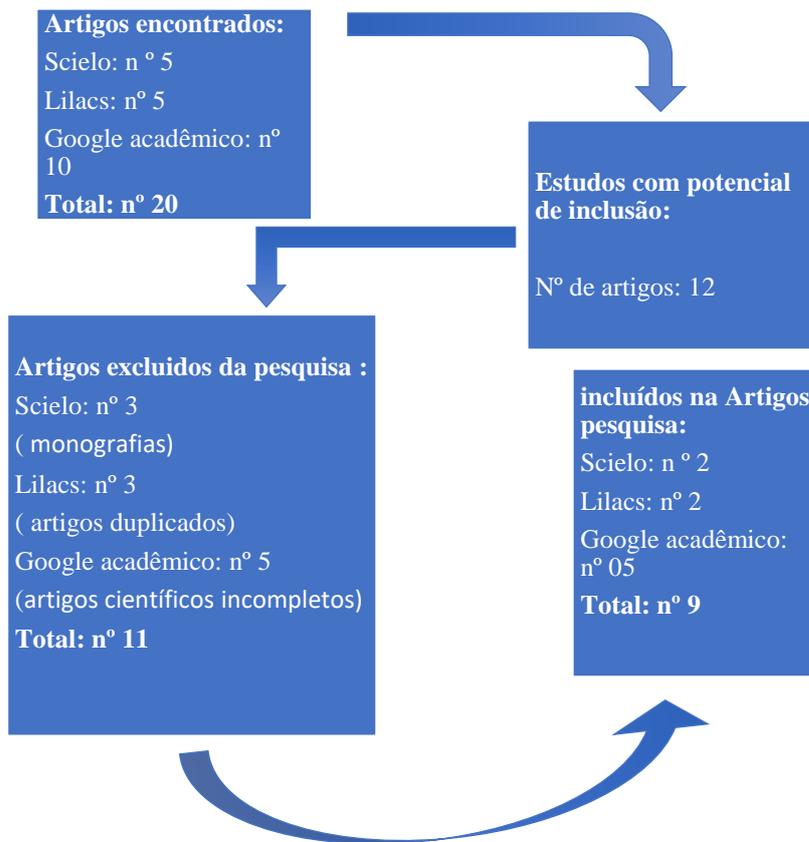
Os artigos científicos relacionados à temática foram acessados nos seguintes indexadores: SciELO, Lilacs e Google Acadêmico.

A estruturação e a observação dos dados foram viabilizadas pelo estudo de Silveira, Mendes e Galvão (2008), incumbidos de nortear a construção de revisões integrativas da literatura com as seguintes etapas: identificação do tema e seleção das hipóteses problemáticas e questões norteadoras; desenvolvimento dos critérios para inclusão e eliminação dos estudos, bem como seleção dos artigos para composição da amostra; análise dos dados de forma crítica e estabelecimento de ideias convergentes e dissemelhantes entre os pesquisadores; discussão dos principais resultados encontrados nos artigos; apresentação da revisão integrativa.

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos nos anos 2015 a 2021, que abordaram a temática de acordo com os descritores citados. Ademais, estudos publicados nas línguas portuguesa e inglesa; estudos experimentais e não experimentais; ensaios clínicos randomizados; revisão de literatura; e estudos disponíveis na íntegra e gratuitos. Já os elementos de exclusão foram: monografias; cartas ao editor; artigos científicos incompletos; teses de dissertação de mestrado e doutorado; artigos publicados em dois ou três indexadores.

Durante a etapa de coleta dos dados foi realizada uma leitura exploratória, a partir do título e uma leitura completa do resumo. Em seguida, foi executada uma leitura seletiva, com aprofundamento do material que se mostrou relevante para a construção do trabalho. Após isso, foi realizada a leitura analítica, com a intenção de classificar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que estas possibilitassem o alcance de respostas à problemática da pesquisa. As informações foram analisadas de acordo com as plataformas científicas apropriadas, com a intenção de estabelecer concordância e pontos opostos, produzindo uma condensação crítica e sintetizando os dados disponibilizados pelos artigos reunidos.

**Figura 1: Metodologia para obtenção de artigos científicos.**



**Fonte:** Autores da Pesquisa (2021).

### **3. RESULTADOS**

O resumo das principais informações dos artigos que fazem parte da amostra do trabalho é apresentado na tabela 01.

**Tabela 01 – Caracterização das publicações de acordo com autor(es)/ano, objetivos e principais considerações:**

AUTORES	AMOSTRA	OBJETIVO	REVISTA	RESULTADOS PRINCIPAIS
VELASCO, Juliani (2020)	População composta por indivíduos adultos ambos o sexo com histórico de cefaleia.	Compreender a eficácia da terapia manual na cefaleia tensional.	Artigo do 20º Congresso Nacional de Iniciação Científica	A importância e os resultados positivos da terapia manual no tratamento de Cefaleia tensional foram apresentados.
PINTO, Daniel <i>et al.</i> , (2017)	3 indivíduos com diagnóstico clínico de cefaleia tensional	Verificar os efeitos da hidroterapia sobre a redução da intensidade da dor na cefaleia tipo tensional.	Revista Brasileira de Neurologia	Os 3 indivíduos apresentaram diminuição dos episódios de CTT durante e após 30 dias do protocolo de hidroterapia.
CARNEIRO, Anderson <i>et al.</i> , (2019)	Estudo analítico com 448 alunos de medicina.	Analisar a prevalência de cefaleia nos alunos nos períodos de prova, além de outros fatores como psicossociais e horas de sono.	Revista Medicina.	Avaliação complexa sobre as causas de cefaleia nas atividades diárias de estudantes de medicina.
LIMA, Kaio Vinícios, LEÃO CASA, Nara Lígia, MORAIS, Thiago Lopes Barbosa de, CASA JÚNIOR, Adroaldo José, (2020)	Ensaio clínico e qualitativo da amostra foi composta por 10 participantes, sendo 7 mulheres e 3 homens.	Avaliar o efeito da técnica de inibição dos músculos suboccipitais na dor, qualidade do sono incapacidade de indivíduos com diagnóstico clínico de cefaleia tensional.	Fisioterapia Brasil.	Houve melhora significativa na dor, bem como na qualidade do sono e funcionalidade em pessoas com cefaleia tipo tensional.

KAROLCZAK, Ana Paula; MORIMORO Tissiani; NASCIMENTO, Rodrigo (2018)	População de estudantes universitários com sintomas de cefaleia.	Avaliar os efeitos Agudos das mobilizações Mulligan.	os	Revista FisiSenectus	Foram demonstrados os efeitos imediatos que as técnicas de reposicionamento articular tem na diminuição da dor e aumento da ADM cervical.
COSTA RAMOS, João; SANTOS, Joyce (2019)	Revisão sistemática	Analisar manuais para indivíduos com cefaleia cervicogênica.	técnicas para com	Journal of Specialist	Apesar da escassez na literatura sobre o tema, a terapia manual, associada a outras técnicas, se mostrou eficaz para o tratamento da cefaleia cervicogênica.
SOUSA, Rayssilane <i>et al.</i> , (2015)	Mulheres de idade 42,67 e mais ou menos 6,84 anos.	Verificar os efeitos da liberação miofascial em mulheres com cefaleia induzida por pontos gatilhos.	em	Fisioterapia Brasil	Através da liberação miofascial, a fisioterapia mostrou resultados significativos no atamento de Cefaleia tensional.
JIANG, Wenbin <i>et al.</i> (2019)	Revisão Sistemática e Meta-análise	Estabelecer a eficácia da fisioterapia na região suboccipital de pacientes com cefaleia tensional.	a da na	Revista de Medicina	A terapia combinada pode ser mais indicada para o tratamento da cefaleia tensional.
KUNAST, Derborly <i>et al.</i> , (2019)	Mulheres com 28,16 mais ou menos 7,57 anos.	Avaliar os efeitos da RPG na intensidade dos sintomas algicos e no equilíbrio postural em mulheres jovens com cefaleia tensional.	em	Fisioterapia Brasil	A técnica RPG, além de eficaz na correção de postura, mostrou-se eficaz na redução da dor e impacto causado pela cefaleia.

**Fonte:** Autores da pesquisa (2022).

#### 4. DISCUSSÃO

Diante das informações expressas anteriormente, tornou-se notório que a fisioterapia atua de forma significativa no tratamento da cefaleia. Desse modo, fez-se importante discorrer sobre os autores utilizados, abordando pontos convergentes e divergentes entre si.

Segundo Velasco (2020), a cefaleia do tipo tensional (CTT) abrange grande parte da população adulta, sendo bilateral, leve ou moderada. O tensionamento da musculatura que se insere na região cervical e torácica, como as fibras dos músculos trapézio e escaleno, além das disfunções de ATM, tem um forte impacto no surgimento de crises de CTT.

Sob uma perspectiva de intervenção através da hidroterapia, Pinto *et al.*, (2017) mostraram os benefícios que o meio aquático proporciona, por meio das propriedades da água, relacionadas a uma temperatura adequada (em torno de 17°C a 34°C). Na imersão, as terminações nervosas são estimuladas, incluindo os receptores de temperatura, tato e pressão. O aumento do limiar da dor seria obtido pelos estímulos da temperatura e da turbulência da água. Além do relaxamento obtido com a imersão, as técnicas associadas aos alongamentos foram incluídas no protocolo, por serem frequentemente estudadas na CTT, promovendo diminuição da frequência e da intensidade das dores e contribuindo para uma melhora na qualidade de vida dos indivíduos.

No estudo realizado por Carneiro *et al.* (2019), tendo como público-alvo estudantes de medicina, pode-se observar que grande parte destes sofrem ou já sofreram com algum tipo de cefaleia. Em períodos de prova, os referidos alunos mudam seus hábitos de sono, dormindo menos, estudando por longos períodos sem pausas e aumentando o consumo de bebidas estimulantes, incluindo o café. Sabe-se que o enorme conteúdo e a grande quantidade de provas são importantes fatores estressores para os acadêmicos, podendo ter íntima associação com a precipitação da cefaleia.

Quase metade dos alunos analisados indicaram que suas dores de cabeça eram mais intensas que o usual durante períodos de prova, limitando a concentração e os estudos. Associado a isso, diferenciar entre esses universitários, os principais tipos de cefaleia primária é fundamental para direcionar um tratamento adequado a eles (CARNEIRO *et al.*, 2019).

Já segundo Sousa, Celestino e Mundim (2021), inúmeros estudos mostram que a terapia manual atua na diminuição da frequência, intensidade e duração da CTT, com uma boa atuação na qualidade de vida dos indivíduos. Todas as pesquisas antecedentes demonstram uma atuação positiva da fisioterapia com a terapia manual (TM) nesse sentido; dentre as inúmeras técnicas utilizadas para o tratamento da CTT, a terapia manual, através da realização da liberação miofascial (LM), vem se destacando. A técnica é realizada por meio da liberação da tensão do músculo e da fáscia, através de uma massagem miofascial, melhorando a circulação no local, diminuindo a dor e o espasmo e proporcionando o alívio das crises de CTT, por meio da desativação dos pontos-gatilho.

Um estudo feito por Karolczak, Morimoro e Nascimento (2018) avaliou 15 voluntários, de ambos os sexos, com idade média de 18 a 45 anos, com CTT. Através da técnica de Mulligan, eles demonstraram que é possível se obter uma alta eficácia no alívio da intensidade da dor em uma única aplicação, em pessoas com CTT. Essa técnica consiste no deslizamento natural

apofisário sustentado para as situações onde há restrição de movimento da coluna cervical por dor. Os resultados obtidos foram efetivos, tanto de maneira ativa quanto passiva.

Costa Ramos e Santos (2019) apresentaram que os métodos para o tratamento da cefaleia cervicogênica incluem a mobilização articular (o método mais recomendado), juntamente com a manipulação, técnicas de mobilização e alongamento dos tecidos moles, treinamento de grupos musculares posturais especiais e treinamento do estilo de vida do paciente. As técnicas de terapia manual reduzem a frequência e a intensidade da dor de cabeça e de pescoço, além de melhorarem a qualidade de vida dos pacientes com sucesso; porém, o número, a duração e a frequência das sessões variam muito. Além do mais, em alguns estudos, técnicas são aplicadas em conjunto, além de possuírem amostras pequenas, dentre outros fatores relevantes à comprovação da eficácia de uma abordagem terapêutica.

Sabe-se que a fisioterapia, por meio de técnicas miofasciais, tem se revelado bastante efetiva na resolução da CTT, visto que há evidências de redução da frequência, intensidade e duração da dor, além do aumento da amplitude de movimento da região cervical, redução da ingestão de fármacos e melhora da qualidade de vida, revelando-se útil como coadjuvante ou mesmo do tratamento alternativo ao farmacológico. Para tanto, a literatura sugere, como técnicas mais utilizadas e mais eficazes, a desativação de pontos-gatilho, as manobras miofasciais cervicais aplicadas sobre o crânio, as mobilizações articulares e a tração cervical. Os resultados encontrados revelam que o tratamento fisioterapêutico aplicado com técnicas de liberação miofascial apresentou efeitos benéficos no tratamento de CTT nas variáveis analisadas (SOUSA *et al.*, 2015).

Os estudos de Jiang *et al.* (2019) relataram que as técnicas de terapia manual têm um efeito positivo no tratamento da cefaleia. Em termos de qualidade de vida geral (atividades gerais de vida), o tratamento inibitório suboccipital foi o mais eficaz. Apesar dessas limitações, a fisioterapia na região suboccipital é muito eficaz para o tratamento da CTT, tendo como vantagens a redução da intensidade de dor de cabeça, o alívio do estresse psicológico e o aumento da atividade craniocerebral.

O estudo de Kunast *et al.* (2019) mostrou que 4 atendimentos com o método Reeducação Postural Global (RPG) foram eficazes no alívio da dor e da redução do impacto da CTT em mulheres jovens. A postura com cabeça anteriorizada e redução da força e resistência dos músculos da região cervical explicam o envolvimento muscular no desencadeamento do quadro álgico da cefaleia tensional. Tendo em vista que os atendimentos de RPG consistiram em alongamento muscular, assim como contração muscular isométrica dos músculos cervicais para

manter uma retificação da cabeça durante a postura, verifica-se que houve redução da dor como resultado do aumento do controle muscular da região cervical.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o exposto, pode-se concluir que a fisioterapia, através de procedimentos como liberação miofascial, terapia manual e hidroterapia, tem apresentado diversos efeitos positivos no tratamento e na melhoria da qualidade de vida de pacientes com cefaleia tensional.

Apesar de ser uma patologia bastante comum, o conhecimento em relação ao tratamento da CTT ainda é escasso. Portanto, faz-se necessário um maior aprofundamento e novos estudos, a fim de corroborar os achados da literatura e contribuir para uma maior eficácia no tratamento de tão problemática patologia.

## REFERÊNCIAS

BRIGANÓ, J. U.; MACEDO, C. S. G. Análise da mobilidade lombar e influência da terapia manual e cinesioterapia na lombalgia. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 26, n. 2, p. 75-82. 2005. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/3555>. Acesso em: 15 abr. 2022.

CARNEIRO, A. F. *et al.* A prevalência de cefaleia e fatores psicossociais associados em estudantes de medicina no Ceará. **Revista De Medicina**, v. 98, n. 3, p. 168-179, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/155290>. Acesso em: 20 abr. 2022.

COSTA RAMOS, J. G.; SANTOS, J. S. Eficácia da terapia manual no tratamento da cefaleia cervicogênica: uma revisão sistemática. **Journal of Specialist**, v. 1, n. 4. 2019. Disponível em: <http://www.journalofspecialist.com.br/jos/index.php/jos/article/view/122>. Acesso em: 30 abr. 2022

GOMES, G. H.; MOREIRA, M. C. Reflexões sobre o cotidiano de pacientes com cefaleia crônica. **PsicolArgum**. v. 40, n.109, p.1829-1851. 2022. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/28316/25541>. Acesso em: 30 mai. 2022.

JIANG, W. *et al.* Effectiveness of physical therapy on the suboccipital area of patients with tension-type headache: A meta-analysis of randomized controlled trials. **Medicine**, v. 98, n. 1.

2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6531183/> Acesso em: 03 mai. 2022

KAROLCZAK, A. P. B.; MORIMORO, T.; NASCIMENTO, R. D. Análise da mobilização articular da cervical em indivíduos com cefaleia do tipo tensão. **Revista FisiSenectus**, v. 6, n. 2, p. 16-25. 2018. Disponível em: <https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/4516> Acesso em: 24 mar. 2022

KUNAST, D. C. D. *et al.* Efeitos da reeducação postural global na intensidade dos sintomas álgicos e equilíbrio postural em mulheres jovens com cefaleia do tipo tensional. **Fisioterapia Brasil**, v. 20, n. 6. 2019. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/3000>. Acesso em: 29 mai. 2022.

LIMA, K. V. *et al.* Efeitos da técnica de inibição dos músculos suboccipitais na dor, qualidade do sono e incapacidade em pessoas com cefaleia tensional. **Fisioterapia Brasil**, n. 21, v. 2 supl., p. 7-14, 2020. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/4030> Acesso em: 12 abr. 2022.

MACEDO, C. S. G. *et al.* Eficácia da terapia manual craniana em mulheres com cefaleia. **Fisioterapia e Pesquisa**. v. 14, n. 2, p. 14-20. 2007. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/75781/79266>. Acesso em: 11 mar. 2022.

MEDEIROS, A. A.; LIMA, B. R. D. A.; SIQUEIRA, D. F. A eficácia da fisioterapia manual na cefaleia tensional: uma revisão sistemática. **Ter. Man.**, v. 10, n. 47, p.100–104. 2012. Disponível em: <https://silo.tips/download/a-eficacia-da-fisioterapia-manual-na-cefaleia-tensional-uma-revisao-sistemica>. Acesso em: 11 mai. 2022.

PINTO, D. R. *et al.* Abordagem não farmacológica na cefaleia do tipo tensional: efeitos da hidroterapia sobre a dor e a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 53, n. 1. 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-832757>. Acesso em: 04 mai. 2022.

PINTO, H. M.; ALMEIDA, W. S. A.; FERRO, F. A. R. Acupuntura como tratamento na cefaleia: estudo de revisão. **Revista Amazônia Science & Health**, v. 3, n. 3, p. 41-45. 2015. Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/770>. Acesso em: 05 mar. 2022.

SOUSA, R. C. Efeitos da liberação miofascial na qualidade e frequência da dor em mulheres com cefaleia do tipo tensional induzida por pontos-gatilho. **Fisioterapia Brasil**, v. 16, n. 3, p. 231-235. 2015. Disponível em: <https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/80>. Acesso em: 05 abr. 2022.

SOUZA, J. C.; CELESTINO, S. R.; MUNDIM, M. M. Análise dos resultados da terapia manual para alívio da dor em pacientes com cefaleia tensional: revisão bibliográfica. **Humanidades e tecnologia (finom)**, v. 30, n. 1, p. 267-285. 2022. Disponível em: [http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM\\_Humanidade\\_Tecnologia/article/view/1651](http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/1651). Acesso em: 18 abr. 2022.

SPECIALI, J. G. Classificação das cefaleias. **Medicina**. v. 30, n. 4, p. 421 - 427. 1997.  
Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/6796/8265>. Acesso em 20 abr. 2022.

VELASCO, J. C. Efeitos de técnicas de terapia manual em pacientes com cefaleia do tipo tensional: revisão sistemática. *In: Anais do Conic-Semesp*, v. 8, 2020 – FSA – UNIFENAS – UNIFEOP – UNIPROJEÇÃO. Disponível em:  
<https://conicsemesp.org.br/anais/files/2020/trabalho-1000005981>. Acesso em: 08 abr. 2022.