

# O EFEITO ANALGÉSICO DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL EM PACIENTE PORTADOR DE CEFALEIA TENSIONAL

ALONSO, V. A.<sup>1</sup>; LANÇONI, A. S.<sup>2</sup>

**Palavras-chave:** Cefaleia tensional. Liberação miofascial. Dor.

## INTRODUÇÃO

A cefaleia é considerada um problema de saúde pública, afetando indivíduos de todas as faixas etárias e ambos os sexos, sendo mais prevalente em mulheres. É uma condição que interfere diretamente na qualidade de vida e produtividade do ser humano (OLIVEIRA; PELÓGIA, 2011).

Dos principais tipos de cefaleia primária, a tensional vem sendo uma das mais comuns da atualidade, apresentando grande impacto social e econômico. Manifestando-se ao longo da vida na população em geral, normalmente apresentando a maior incidência por volta da terceira década de vida (SOUSA *et al.*, 2015).

A dor geralmente é descrita como peso, pressão ou aperto, e não costuma ser latejante. Geralmente se apresenta de forma bilateral, com intensidade leve a moderada e, frequentemente, com componente occipital, o indivíduo pode apresentar fotofobia ou fonofobia, as náuseas e vômitos não estão presentes (NITRINI; BACHESCHI, 2003).

De acordo com Varjão *et al.* (2008), os principais fatores desencadeantes são a tensão emocional, estresse, ansiedade e depressão, a postura inadequada, o aumento da tensão muscular, alterações climáticas, menstruação, distúrbios do sono, dor miofascial e pontos gatilhos, bruxismo, cafeína e abuso de analgésicos.

A terapia manual consiste em uma ampla variedade de técnicas, sendo uma delas a liberação miofascial, que ao manipular o complexo miofascial, diminui a dor e melhora a função (MARTINS; PEREIRA; FELÍCIO, 2019).

De acordo com Arruda, Stellbrink e Oliveira (2010), a liberação miofascial atua com mobilizações manuais da fáscia, resultando em aumento da amplitude de movimento, alívio da dor e restauração da qualidade normal dos movimentos, sendo

<sup>1</sup> Vinicius Antonio Alonso. Graduando do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023. Contato: [vinicius\\_antonioalonso16@hotmail.com](mailto:vinicius_antonioalonso16@hotmail.com)

<sup>2</sup> Ariane Scolari Lançoni. Orientadora da pesquisa. Docente do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023. Contato: [ariane.scolari@fap.com.br](mailto:ariane.scolari@fap.com.br)

assim, uma forma de intervenção que auxilia na obtenção de resultados mais duradouros, diferente de técnicas que visam apenas o músculo.

Sendo assim, a liberação miofascial, que consiste na liberação da tensão do músculo e da fáscia, aumenta a circulação local, conseqüentemente diminuindo os espasmos musculares, a dor e sintomas da cefaleia tensional (SILVA; BENTO; CASTILLO, 2021).

## **OBJETIVO**

O presente estudo tem por objetivo verificar o efeito analgésico da liberação miofascial em paciente portador de cefaleia tensional.

## **MÉTODO**

Trata-se de um estudo de caso, analítico, qualitativo e quantitativo, não randomizado.

O estudo foi realizado na Clínica Escola FAP, na cidade de Apucarana, desenvolvido de acordo com as normas éticas estabelecidas na resolução (466/12) e só teve início após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da FAP – CEP-FAP, parecer 70295123.9.0000.5216.

O indivíduo foi selecionado considerando como critérios de inclusão ser portador de cefaleia tensional, maior de 18 anos, com cognitivo preservado, sem patologias de base associadas, que fosse residente de Apucarana e que tivesse disponibilidade e facilidade de acesso a Clínica Escola da FAP e como critério de exclusão se estivesse realizando qualquer outro tipo de tratamento para cefaleia tensional, que não se enquadrasse nos critérios de inclusão e que não concordasse com os termos do TCLE.

Para a coleta de dados, utilizou-se para a avaliação inicial e final: questionário SF-36, questionários desenvolvidos pelo autor da pesquisa e a Escala Visual Analógica (EVA).

Após a avaliação inicial, a participante de pesquisa foi submetida a dez sessões com liberação miofascial duas vezes por semana, com duração de 50 minutos cada.

Os dados foram analisados e os resultados foram apresentados de forma descritiva, através de gráficos para melhor compreensão.

## **RESULTADOS**

A amostra deste estudo foi composta por um indivíduo do sexo feminino, 48 anos, portadora de cefaleia tensional.

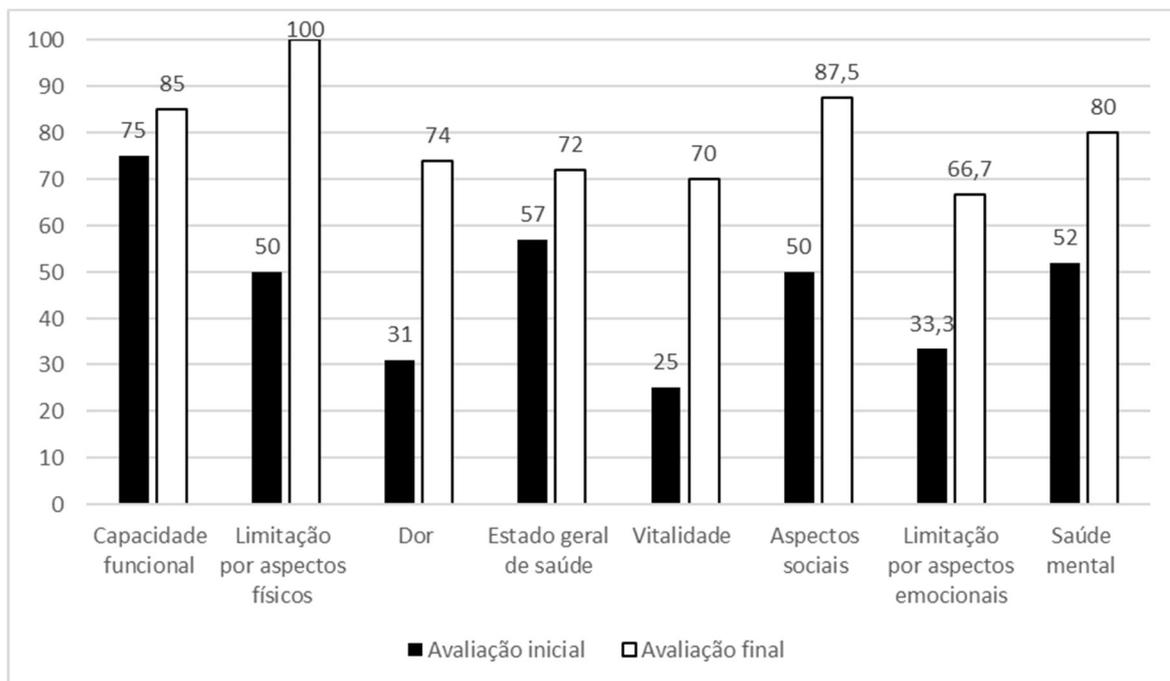
A participante relatou que sua dor se caracteriza de forma contínua, sendo a maior parte do tempo como uma pressão e peso principalmente em região de ombro e pescoço, já na cabeça a dor se apresenta como pressão, sendo em alguns momentos como forma pulsátil. Normalmente sua dor é constante, podendo se agravar no período da manhã e ao deitar-se. No momento da primeira avaliação apresentava dor com intensidade de 7 pontos segundo a EVA. Quanto ao tempo de duração da dor, a paciente relata ser de forma contínua, sendo raros os dias em que não se apresenta, tendo uma totalidade em média de 8 horas por dia.

A participante da pesquisa relatou que houve melhora na sua dor após o tratamento, no momento da avaliação final apresentou dor de intensidade 3 pontos segundo a EVA e declarou que após o tratamento notou influência positiva nas suas atividades de vida diária de higiene e vestuário, na organização da casa e não apresentou restrições em sua atividade laboral, melhorando dessa forma, sua qualidade de vida.

No início e término do tratamento a participante foi submetida a aplicação do questionário SF-36.

Pela análise das pontuações do gráfico 1, foi constatado melhora em todos os domínios do questionário SF-36, capacidade funcional (10%), limitação por aspectos físicos (50%), dor (43%), estado geral de saúde (15%), vitalidade (45%), aspectos sociais (37,5%), limitação por aspectos emocionais (33,4%), saúde mental (28%).

**Gráfico 1 – Pontuações obtidas no Questionário SF-36, de acordo com cada domínio**



Fonte: Autor da pesquisa (2023).

## CONCLUSÃO

Através do presente estudo, concluiu-se que a liberação miofascial (LM) apresenta efeito analgésico nos pacientes portadores de cefaleia tensional.

A LM, ao manipular todo complexo miofascial, diminui o quadro algíco e melhora a função musculoesquelética do portador, sendo assim, esse tratamento teve uma influência positiva na qualidade da dor da participante e em suas atividades de vida diária, com conseqüente melhora na qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ARRUDA, Gustavo Aires de; STELBRINK, Guilherme; OLIVEIRA, Arli Ramos de. Efeitos da liberação miofascial e idade sobre a flexibilidade de homens. **Revista Terapia Manual**, v. 8, n. 39, p. 396-400, 2010.

MARTINS, Anna Paula; PEREIRA, Kamilla Prado; FELÍCIO, Lilian Ramiro. Evidências da técnica de liberação miofascial no tratamento fisioterapêutico: revisão sistemática. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 8-12, 2019.

NITRINI, Ricardo; BACHESCHI, Luiz Alberto. **A neurologia que todo médico deve saber**. 2. ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2003.

OLIVEIRA, Andréia Lúcia Martins de; PELÓGIA, Naira Correia Cusma. Cefaleia como principal causa de automedicação entre os profissionais de saúde não prescritores. **Revista Dor**, v. 12, p. 99-103, 2011.

SILVA, Marcela Galdina; BENTO, Victor Augusto Alves; CASTILLO, Daisilene Baena. Eficácia da liberação miofascial em pacientes com cefaleias do tipo tensional: revisão integrativa. **BrJP**, v. 4, n. 4, p. 374-378, 2021.

SOUSA, Rayssilane Cardoso de *et al.* 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.

VARJÃO, Fabiana Mansur *et al.* Cefaleia, tipo tensional. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 1, n. 2, p. 185-191, maio/ago. 2008.