



CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE PÓS GRADUÇÃO EM TERAPIA MANUAL E POSTURAL

JOSÉ ALEX SARAIVA DE SÁ BARRETO

ANÁLISE DA EFICÁCIA DO TRATAMENTO DA CEFALEIA TENSIONAL
ATRAVÉS DE TÉCNICAS DA TERAPIA MANUAL: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA.

JUAZEIRO DO NORTE-CE

2021

JOSÉ ALEX SARAIVA DE SÁ BARRETO

**ANÁLISE DA EFICÁCIA DO TRATAMENTO DA CEFALEIA TENSIONAL
ATRAVÉS DE TÉCNICAS DA TERAPIA MANUAL: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA.**

Artigo científico submetido á banca examinadora do curso de especialização lato sensu em terapia manual e postural do centro universitário Doutor Leão Sampaio, como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

Orientador: Prof. Ms. Phelipe Bezerra Braga

Juazeiro do Norte, CE
2021

JOSÉ ALEX SARAIVA DE SÁ BARRETO

**ANÁLISE DA EFICÁCIA DO TRATAMENTO DA CEFALEIA TENSIONAL
ATRAVÉS DE TÉCNICAS DA TERAPIA MANUAL: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA.**

Artigo científico submetido á banca examinadora do curso de especialização lato sensu em terapia manual e postural do centro universitário Doutor Leão Sampaio, como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

Orientador: Prof. Ms. Phelipe Bezerra Braga

Data de aprovação: ___/___/___

Banca Examinadora

Prof.

Examinador 1

Prof^ª.

Examinador 2

Prof^ª.

Examinador 2

ANÁLISE DA EFICÁCIA DO TRATAMENTO DA CEFALEIA TENSIONAL ATRAVÉS DE TÉCNICAS DA TERAPIA MANUAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.

José Alex Saraiva de Sá Barreto¹.

RESUMO

A cefaleia do tipo tensional constitui um tipo frequente de dor de cabeça, que tende a ocasionar uma série de prejuízos físicos, sociais e psicológicos aos indivíduos afetados. Ao que se refere ao tratamento fisioterapêutico, vários tipos de procedimentos são relatados e vão desde a eletroterapia e acupuntura até técnicas de tração cervical, de mobilizações vertebrais, alongamentos e relaxamentos. Esse estudo teve por objetivo: Revisar de forma sistemática, a eficácia do tratamento da cefaleia tensional através de técnicas da Terapia Manual. Foi realizada a pesquisa através da consulta em banco de dados bibliográficos computadorizado, incluindo Scielo, Medline e Lilacs que constassem no período de 2007 a 2015. Foram encontrados 473 artigos nas bases de dados pesquisadas, dos quais foram pré-selecionados 16 artigos, onde após serem descartados aqueles encontrados em duplicidade, restaram 05 estudos. O uso da Terapia Manual, segundo os artigos pesquisados tem mostrado diminuição da frequência e intensidade da dor e considerando os dados da pesquisa é possível observar que a cefaleia do tipo tensional se mostrou eficaz em todos os autores pesquisados.

Palavras chave: Cefaleia do Tipo Tensional. Terapia Manual. Fisioterapia.

ABSTRACT

The tension-type headache is a common type of headache that tends to cause a series of physical damage, social and psychological to the affected individuals. When it comes to physical therapy, various types of procedures are reported, ranging from electrotherapy and acupuncture to techniques cervical traction, vertebral mobilization, stretching and

¹José Alex de Sá Barreto Saraiva, discente da Faculdade Leão Sampaio. Alexsaraiva10@gmail.com

relaxation. This study aimed to: a systematic review of the effectiveness of treatment for tension headache through techniques of manual therapy. Research by consulting in computerized bibliographic database was performed, including Scielo, Medline and Lilacs to see covered in the period 2007 to 2015. 473 articles were found in the surveyed databases, which have been pre-selected 16 articles, which after being discarded those found in duplicate remaining 05 studies. The use of manual therapy, according to researched articles have shown a decrease in the frequency and intensity of pain and considering the research data you can see that the tension-type headache was effective in all surveyed authors

Keywords: Tension-Type Headache. Manual Therapy. Physiotherapy.

1. INTRODUÇÃO

As pessoas vivem em uma sociedade que exige intenso esforço e dedicação ao trabalho para que estas possam obter uma melhor condição econômica. Isso gera desgaste além de estresses físico e psicológico gerados no dia a dia das pessoas as predispõem a diversas afecções, como por exemplo, as cefaleias (BASTOS et al 2013).

A cefaleia do tipo tensional constitui um tipo frequente de dor de cabeça, que tende a ocasionar uma série de prejuízos físicos, sociais e psicológicos aos indivíduos afetados (FLORES, 2008). Caracteriza-se por dor cefálica de caráter constritivo, geralmente bilateral, de intensidade leve a moderada, não agravada por atividades físicas de rotina e com duração variável entre 30 minutos e 07 dias (MATTA, 2006).

Pode ser originada pelo comprometimento de estruturas sensíveis à dor, que podem ser intracranianas ou extras cranianas (MACEDO et al, 2007). Pode ainda vir a ocorrer devido à baixa quantidade de magnésio cerebral, anormalidades mitocondrianas, disfunções relacionadas ao óxido nítrico e a existência de distúrbios nos canais de Cálcio (MENDES, 2014).

A cefaleia pode ser incapacitante não só pela intensidade, mas também pela frequência das crises, podendo se apresentar de forma quase diária. Essa síndrome é conhecida como cefaleia crônica diária (CCD) e sua prevalência na população geral é em torno de 5% (SILVA et al, 2012). Sua incidência mostra-se maior na faixa etária de 25 a 55 anos, período de pico de produtividade da maioria da população trabalhadora brasileira (MEDEIROS, 2013).

As características relacionadas ao estilo de vida, problemas posturais e amplitude de movimento são apontadas como responsáveis pelas principais causas de dor de cabeça de tensão (FERNANDES, 2015). O diagnóstico deve incluir questionamentos sobre o tipo, efeito e duração das formas de auto tratamento. Os indivíduos geralmente tratam seus sintomas com analgésicos, produtos cafeinados ou, massagem, deve ser questionado ainda sobre os hábitos de vida e o que exacerba os períodos de dor (SANTOS et al, 2008).

Na busca por tratamentos das cefaleias primárias, é possível encontrar vários tipos de técnicas relatadas na literatura, entre elas as farmacológicas e as técnicas não farmacológicas. As farmacológicas utilizam betabloqueadores, antidepressivos, bloqueadores dos canais de cálcio, antagonistas da serotonina, antiepilépticos e miscelânea. Já as não-farmacológicas consistem em técnicas de fisioterapia (MENDES, 2014). No que se refere ao tratamento fisioterapêutico da cefaleia do tipo tensional, vários tipos de procedimentos são relatados e vão desde a eletroterapia e acupuntura até técnicas de tração cervical, de mobilizações vertebrais, alongamentos e relaxamentos musculares (STALLBAUM, 2014).

A Terapia Manual constitui de um conjunto de técnicas aplicadas através das mãos do terapeuta, compreendendo técnicas de mobilização e manipulações musculares ou articulares, sendo aplicadas por profissionais fisioterapeutas; quiropatas e osteopatas (OLIVEIRA et al, 2010).

Diante do exposto, esta pesquisa tem uma relevância social e científica, devido a sua importância, tendo reflexos na qualidade de vida de indivíduos e comunidades, uma vez que a cefaleia acomete todas as faixas etárias, principalmente a faixa etária economicamente ativa.

Esse estudo teve por objetivo: Revisar de forma sistemática, a eficácia do tratamento da cefaleia tensional através de técnicas da Terapia Manual.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada a pesquisa através da consulta em banco de dados bibliográficos computadorizado, incluindo Scielo, Medline e Lilacs. Foram utilizados os seguintes descritores em ciência da saúde (DeCS), associados ou isoladamente: Cefaleia do Tipo Tensional/tension-typeheadache, Terapia Manual/Manual Therapy e fisioterapia. A primeira seleção dos artigos foi realizada a partir da leitura dos títulos e resumos,

posteriormente foi feita a leitura do artigo na íntegra estabelecendo como critérios de inclusão estudos relacionados à aplicação prática de recursos e métodos fisioterapêuticos usados no tratamento da cefaleia do tipo tensional, artigos que estavam disponíveis que constassem no período de 2007 a 2015. Excluídos assim documentos sem relevância ao tema como também publicações que estivessem dispostos apenas seus resumos.

Foram encontrados como recursos fisioterapêuticos em terapias manuais utilizados nos artigos selecionados: Tração, alongamento, mobilização vertebral, massagem clássica, Manobras miofasciais e liberação de pressão.

Tração

A tração é um procedimento utilizado no tratamento e no alívio de certas condições clínicas da coluna vertebral que são causadas pela redução do espaço intervertebral (BOCCHI, 1996).

Tem por objetivo produzir uma separação dos corpos vertebrais, promovendo um aumento da pressão hidrostática negativa dos discos intervertebrais para que estes absorvam fluídos e ganhem altura (FERNANDES, 2015).

Alongamento

Segundo (ACHOUR, 2012) o alongamento muscular consiste no afastamento da origem e inserção muscular. Os benefícios dos alongamentos incluem manter os músculos flexíveis, prepara-nos para o movimento e ajudam-nos a realizar a transição diária da inatividade para a atividade vigorosa, sem tensões indevidas. São especialmente importantes para quem pratica atividades que promovem tensões e inflexibilidade.

Mobilização vertebral

Nessas técnicas são executados movimentos passivos paralelos aos planos da articulação envolvida (BOCCHI, 1996). A mobilização vertebral (MV) resulta em uma produção de analgesia. Essa analgesia é induzida pela mobilização seja uma resposta neurofisiológica específica ao estímulo de tratamento produzido pelos sistemas descendente inibidores da dor (OLIVEIRA et al, 2010).

Massagem clássica

Os efeitos da massagem clássica possibilitam melhora nas funções psicológicas e fisiológicas do indivíduo, aliviando os quadros algícos e tensões musculares, melhorando assim a sua flexibilidade e promovendo o relaxamento. As manobras utilizadas durante a aplicação da massagem clássica são: Deslizamento Superficial fornece ao terapeuta informações iniciais sobre a pele; o Deslizamento Profundo tem por finalidade de impelir o conteúdo das veias e vasos linfáticos na direção do fluxo natural; o Amassamento que identifica a rigidez ou hipotrofia e a Fricção que avalia a complacência e a aderência (MENDES et al, 2014).

Manobras miofasciais

As manobras miofasciais consistem em movimentos de bombeamento, puxar e relaxar de segmentos corporais. Realiza-se em três tempos: tensionamento, manutenção da tensão e retorno a posição inicial. Melhorando assim a circulação e regeneração articular (STALLBAUM, 2014).

Liberação de pressão

Segundo De Bom (2011) estudos mostram que a técnica de liberação por pressão nos pontos-gatilho, conhecido também como dígito pressão, é efetiva para o tratamento destes pontos, o que inclui a diminuição do seu limiar de dor. Quando uma estrutura é submetida a uma carga compressiva (dígito pressão), sofrerá algumas alterações, tais como, o encurtamento do tecido, dessa forma aumentando a pressão no seu interior e afetando o fluxo de fluidos. Sendo que à medida que o músculo é deformado por compressão, ocorre um colapso parcial de vasos sanguíneos e linfáticos, o que estimulará o fluxo venoso, mas reduzirá parcialmente o fluxo arterial (OLIVEIRA et al, 2010).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 473 artigos nas bases de dados pesquisadas, dos quais foram excluídos aqueles que não se enquadrassem nos critérios estabelecidos nessa revisão

(Tabela 1). Sendo pré-selecionados 16 artigos, onde após serem descartados aqueles encontrados em duplicidade, restaram 05 estudos para o desenvolvimento desta Revisão. Os artigos usados estão descritos abaixo (Tabela 2).

Tabela 1. Etapa de Seleção dos artigos através das bases de dados.

Base de Dados	Palavras-chave	Nº de Artigos encontrados	Artigos pré-selecionados
LILACS	Tensional/tension-type headache	61	01
	Manual Therapy	130	02
	Tensional/tension-type headache AND Manual Therapy	22	01
MEDLINE	Tensional/tension-type headache	58	02
	Manual Therapy	121	04
	Tensional/tension-type headache AND Manual Therapy	40	01
SCIELO	Tensional/tension-type headache	16	01
	Manual Therapy	11	0
	Cefaléia do tipo tensional	09	03
	Terapia manual	04	0
	Tensional/tension-type headache AND Manual Therapy	01	01

Tabela 2. Resultados referentes aos artigos encontrados e suas características.

Artigo	Autores/Ano	Tipo de Estudo	Base de Dados
A eficácia da terapia manual em indivíduos cefálicos portadores e não portadores de	Morelli J.G.S; Rebelatto J.R. 2007	Estudo de Casos	LILACS

degeneração cervical: análise de seis casos.			
Eficácia da terapia manual craniana em mulheres com cefaleia	Macedo C.S; Cardoso J.R, Prado F. M. L.O 2007	Ensaio Clínico	LILACS
Short-term effects of manual therapy on heart rate variability, mood state, and pressure pain sensitivity in patients with chronic tension-type headache: a pilot study.	TORO - VELASCO, Cristina et al. 2009	Estudo Piloto	MEDLINE
Development of a Clinical Prediction Rule for Identifying Women With Tension-Type Headache Who Are Likely to Achieve Short-Term Success With Joint Mobilization and Muscle Trigger Point Therapy.	FERNÁNDEZ- DE- LAS- PEÑAS, César et al. 2011	Coorte Prospectiva	MEDLINE
Comparative study between manual therapy and TENS Burst in patients with tension-type cephalgia	FERNANDES, D.V; VIANA, F. S; CARDOSO, J. P. 2015	Ensaio Clínico	SCIELO

Morelli e Rebelatto (2007) em sua Pesquisa com 06 pacientes, sendo cinco mulheres e um homem, com faixa etária entre 18 a 65 anos, com diagnóstico médico de cefaleia do tipo tensional, onde três apresentavam alterações vertebrais associadas e o mesmo número não apresentando. Teve por objetivo analisar a evolução dos pacientes com diagnóstico de cefaleia, submetidos a um protocolo de tratamento fisioterapêutico de terapia manual. A intensidade de dor foi medida pela Escala Visual Analógica (EVA) e o limiar de dor por pressão (LDP), por meio do ergômetro de pressão analógico.

Onde foi instituído um protocolo de tratamento realizado em 10 sessões, 03 vezes por semana e utilizou como recursos de tratamento: Tração cervical manual, alongamento

bilateral dos músculos: trapézio superior, escalenos, elevador da escápula, ECOM, mobilização vertebral, massagem clássica nas regiões cervical, frontal, temporal e suboccipital. Embora o tratamento tenha apresentado resultados eficazes em todos os casos, em relação à intensidade da dor, verificou-se maior dificuldade na remissão completa dos sintomas por parte dos indivíduos não portadores de alterações vertebrais verificou-se que os indivíduos portadores apresentaram melhora acentuada.

Macedo e Cardoso (2007) em seu Estudo com 37 pacientes apenas do sexo feminino, com faixa etária entre 15 a 57 anos, dividido em um grupo experimental e controle. Tendo por objetivo investigar a eficácia da Terapia Manual sobre a intensidade, frequência e duração da dor qualidade de vida e depressão em mulheres com cefaleia. A intensidade de dor foi mensurada pela Escala Visual Analógica (EVA); a frequência e duração das crises foram avaliadas por questionamento verbal e a qualidade de vida através do questionário SF-36.

A partir dessa avaliação foi instituído um protocolo de 10 sessões de Fisioterapia, para o grupo experimental, realizadas 02 vezes por semana, com duração de 30 minutos. Utilizou como recursos de tratamento: Manobras miofasciais cervicais e Manobras Manuais aplicadas sobre o crânio. O grupo controle não recebeu nenhum tipo de terapia. Pode ser observado efeito positivo no tratamento em relação a intensidade, frequência e duração da dor, não houve diferença significativa no que se refere à depressão na comparação entre os grupos, entretanto houve diferença quando analisados os valores iniciais e finais do grupo tratamento. Verificando assim que a Terapia Manual apresentou eficácia sendo assim indicada no tratamento de mulheres com cefaleia.

Toro-Velasques et al (2009) realizaram uma análise com 08 pacientes do sexo feminino, com faixa etária de 20 a 68 anos de idade. Sendo divididos em grupo experimento e grupo controle, sendo do experimental os pacientes que recebera o protocolo de massagem e o controle que recebeu tratamento com ultrassom. Teve por objetivo investigar os efeitos em curto prazo da massagem na região de cabeça e pescoço na variabilidade da frequência cardíaca, estados de humor e limiares de dor e pressão em pacientes com cefaleia do tipo tensional crônica. A intensidade de dor foi medida pela Escala Visual Analógica (EVA) e o limiar de dor por pressão (LDP), por meio do ergômetro de pressão analógico. O protocolo de tratamento contou com 02 sessões de atendimento para cada paciente, com 40 minutos cada sessão.

No grupo experimental, os pacientes receberam uma série de terapias manuais voltados para os pontos de gatilho localizados na cabeça e os músculos do pescoço:

trapézio superior, escalenos, elevador da escápula, ECOM, como liberação de pressão, energia muscular, ou do tecido mole. No grupo controle foi aplicado ultrassom terapêutico durante 40 minutos nas mesmas regiões musculares. Os resultados encontrados mostraram que os pacientes tratados com a Terapia Manual apresentaram aumento da variabilidade da frequência cardíaca, mostrando os efeitos desta sobre o sistema parassimpático; diminuição dos estados de tensão, e após 24 horas, redução da dor de cabeça, mensurada através da escala numérica de dor, quando comparados ao grupo controle.

Fernández- de- Las- Peñas et al (2011) em sua análise com 76 pacientes, sendo toda a amostra composta por mulheres, com diagnóstico médico de cefaleia do tipo tensional, teve por objetivo identificar os fatores prognósticos da história e exame físico em mulheres com diagnóstico de cefaleia do Tipo Tensional e verificar sua percepção de dor após sessão de fisioterapia com técnicas manuais.

Foram aplicados questionários subjetivos de modo a quantificar variáveis que pudessem predispor ao aparecimento da cefaleia tensional ou ainda ocasionarem piora no seu prognóstico. Feito isso passaram por avaliação da mobilidade do pescoço, limiares de dor a pressão. Onde foi instituído um protocolo de tratamento realizado em uma semana de intervenção e utilizou como recursos de tratamento: Mobilização aplicada, liberação de pressão aplicada na cabeça e nos músculos do pescoço e ombro (temporal, suboccipital, trapézio superior, esplênio da cabeça, ECOM) para inativar os pontos de gatilho ativos nessa musculatura. Foi observado que as variáveis propostas tiveram grande influência na abordagem terapêutica, sendo estabelecido que os indivíduos que apresentaram 05 ou mais destas variáveis apresentavam sucesso no tratamento. Os participantes foram classificados como tendo alcançado um resultado bem-sucedido uma semana após a sessão com base na sua recuperação auto percebida.

Fernandes et al (2015), em sua análise com 40 pacientes, sendo a amostra composta por 35 indivíduos do sexo feminino e 05 do sexo masculino, com faixa etária variando entre 18 e 80 anos de idade. Teve por objetivo comparar a eficácia das modalidades de fisioterapia, por meio de Terapia Manual e o efeito da Estimulação Nervosa Transcutânea (TENS) em indivíduos com cefaleia do tipo tensional.

Foi aplicado um questionário para identificar as características sócias demográficas, estilo de vida do sujeito, postura e movimento de amplitude variável clínica, e dor relacionada variável clínica. Os pacientes foram divididos em grupo

intervenção e grupo controle, e ambos foram submetidos a 10 sessões de tratamento, sendo estas feitas 02 dias por semana, com duração de 30 minutos cada atendimento. Onde foi instituído um protocolo de tratamento para o grupo intervenção contando com: liberação miofascial cervical e manobra craniana, pompagem global, estabilização da coluna cervical, fortalecimento por meio de exercícios de Kabat, mobilização segmento cervical articular, e técnicas de alongamento. Enquanto o grupo controle foi submetido apenas a sessões com Estimulação Elétrica Transcutânea (TENS) modo Burst. Os tratamentos foram eficazes em todos os casos em relação à intensidade de dor, mas a utilização de técnicas de terapia manual deu aos pacientes uma melhor qualidade de vida, em comparação com a utilização de TENS.

Foi consenso entre os autores pesquisados que a Terapia Manual apresenta melhoras significativas no tratamento da cefaleia tensional quando comparados a grupos controles. Ao observarmos as técnicas utilizadas Toro-Velasques et al (2009) e Fernandes et al (2015) utilizaram recursos elétricos para comparar seus efeitos aos possíveis efeitos da Terapia manual.

De forma geral as variáveis analisadas foram frequência, duração e intensidade da dor. Foi utilizada para mensurar a dor a Escala Visual Analógica da dor (EVA) em 03 estudos, sendo que destes Morelli e Rebelado (2007) e Toro-Velasques et al (2009) incluíram o ergômetro de pressão; aplicado um questionário relacionado aos hábitos de vida e frequência da dor em 02 das análises e apenas no Estudo de Macedo e Cardoso (2007) foi aplicado o questionário SF-36.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os dados da pesquisa é possível observar que a cefaleia do tipo tensional se mostrou eficaz em todos os autores pesquisados. No entanto, os dados foram inconclusivos, pois a literatura encontrada sobre o tema específico mostrou-se bastante reduzida sendo assim, sugere-se a elaboração de novos estudos, com metodologias que possam ser reproduzidas, buscando assim com que as Terapias manuais possam ser mais empregadas no tratamento das cefaleias.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JUNIOR, Abdallah. Alongamento e flexibilidade: definições e contraposições. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 12, n. 1, p. 54-58, 2012.

- BASTOS, Ana Flavia Coelho et al. Intervenção fisioterapêutica na melhoria da qualidade de vida de paciente portador de cefaléia do tipo tensional crônica. **AMAZÔNIA: SCIENCE & HEALTH**, v. 1, n. 1, 2013.
- BOCCHI, Silvia Cristina Mangini; MENEGUIN, Silmara; SANTI, Regina Célia de. Systematization of nursing care to patient with cervical spine luxation: case study. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 4, n. 2, p. 113-129, 1996.
- DE BOM, Renam. Análise eletromiográfica de superfície na musculatura do trapézio nos servidores da UNESC: um estudo comparativo da aplicação da técnica de dígito pressão. Monografia ao setor de pós-graduação da universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma, 2011.
- FERNÁNDEZ- DE- LAS- PEÑAS, César et al. Development of a Clinical Prediction Rule for Identifying Women With Tension-Type Headache Who Are Likely to Achieve Short-Term Success With Joint Mobilization and Muscle Trigger Point Therapy. **Headache: The Journal of Head and Face Pain**, v. 51, n. 2, p. 246-261, 2011.
- FERNANDES, Denise Vasconcelos; VIANA, Fhelício Sampaio; CARDOSO, Jefferson Paixão. Comparative study between manual therapy and TENS Burst in patients with tension-type cephalalgia. **Fisioter. mov.** Curitiba, v. 28, n. 2, p. 327-337, jun. 2015.
- FLORES, Adriana Mayon Neiva; COSTA JUNIOR, Áderson Luiz. Modelo biopsicossocial e formulação comportamental: compreendendo a cefaléia do tipo tensional. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 13, n. 1, p. 143-151, mar. 2008.
- MACEDO, C. S. G.; et al. Eficácia da terapia manual craniana em mulheres com cefaléia, **Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo**. 14(2), 2007.
- MATTA, André Palma da Cunha; MOREIRA FILHO, Pedro Ferreira. Cefaléia do tipo tensional episódica: avaliação clínica de 50 pacientes. **Arq. Neuro-Psiquiatr.** São Paulo, v. 64, n. 1, p. 95-99, mar. 2006
- MENDES, M. R. P. Uso da terapia manual e do alongamento em indivíduos com cefaléia tensional. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 63, n. 3, p. 110-5, 2014.
- MEDEIROS, Anniele Azevedo; ANDRADE LIMA, Bruna Rafaela Dornelas; SIQUEIRA, Danielle Ferreira. A eficácia da fisioterapia manual na cefaléia tensional: uma revisão sistemática. **Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal**, v. 10, n. 47, 2013.
- MORELLI, J. G. S.; REBELATTO, J. R. A eficácia da terapia manual em indivíduos cefaleicos portadores e não-portadores de degeneração cervical: análise de seis casos. **Revbrasfisioter**, v. 11, n. 4, p. 325-9, 2007.
- SANTOS, Carlos Michell Torres et al. Cefaléia tensional. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 65, n. 5, p. 112-7, 2008.

SILVA JUNIOR, Ariovaldo Alberto da et al . Freqüência dos tipos de cefaléia no centro de atendimento terciário do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo, v. 58, n. 6, p. 709-713, dez. 2012.

STALLBAUM, Joana Hasenacket al. A inserção da fisioterapia no tratamento da cefaléia do tipo tensional: uma revisão sistemática. **Cinergis**, v. 14, n. 3, 2014.

OLIVEIRA AMORIM, Eloísa Cavalcanti; DE MELO DAHER, Carla Raquel. Efeitos da Terapia Manual no Tratamento da Cefaléia tipo Tensional: Uma Revisão de Literatura. **A REVISTA**, v. 2, n. 2, p. 12, 2010.

TORO - VELASCO, Cristina et al. Short-term effects of manual therapy on heart rate variability, mood state, and pressure pain sensitivity in patients with chronic tension-type headache: a pilot study. **Journalofmanipulativeandphysiologicaltherapeutics**, v. 32, n. 7, p. 527-535, 2009.