

C34

Efeitos da Intervenção Osteopática na Musculatura Cervical em Mulheres com Cefaleia Tensional: Ensaio Controlado Randomizado

Campelo, N.¹, Sousa, H.¹, Milhazes, A.¹, Marinho, A.¹, Moreira, B.¹

¹Escola Superior de Saúde do Porto, Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

*Autor correspondente: ✉ nmc@ess.ipp.pt

Resumo

Introdução: As cefaleias tensionais são a forma mais comum de cefaleia primária, com maior prevalência nas mulheres, associando-se a fatores hormonais e estruturais. Caracterizam-se por dor bilateral, de intensidade leve a moderada, com impacto negativo na qualidade de vida. A disfunção dos músculos trapézio superior, esternocleidomastoideu e suboccipitais está implicada na fisiopatologia da condição. Técnicas osteopáticas, como o *stretching* e a inibição muscular, têm demonstrado efeitos benéficos na redução da dor e na melhoria funcional. **Objetivos:** Avaliar o efeito de um protocolo de intervenção osteopática, constituído por técnicas de *stretching* e inibição muscular, na redução da sintomatologia de cefaleias tensionais em mulheres adultas. **Metodologia:** Ensaio clínico randomizado registado em ClinicalTrials.gov (CT06475248), com 43 mulheres diagnosticadas com cefaleias tensionais. As participantes foram aleatoriamente atribuídas a um grupo experimental (n=21), submetido a técnicas de *stretching* do trapézio superior e esternocleidomastoideu e inibição dos suboccipitais, ou a um grupo de controlo (n=22), sujeito a intervenção placebo na qual o investigador posicionava uma mão sobre o esterno sem qualquer movimento, durante 6 minutos. A intervenção decorreu em três sessões semanais. A avaliação foi realizada com a escala HIT-6 antes da primeira e uma semana após a última sessão. A análise estatística utilizou os testes de Mann-Whitney e Wilcoxon. **Resultados:** Foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos no segundo momento ($p = 0,001$), com melhoria significativa no grupo experimental ($p < 0,001$). Não se verificaram alterações relevantes no grupo de controlo ($p > 0,05$). Os dados indicam uma redução na frequência e intensidade das cefaleias, com impacto positivo na funcionalidade e qualidade de vida das participantes. **Conclusões:** O protocolo osteopático revelou-se eficaz na redução da sintomatologia das cefaleias tensionais em mulheres. Os resultados sustentam a inclusão da abordagem osteopática como estratégia terapêutica complementar na gestão desta condição.

Palavras-chave: Cefaleia tensional, osteopatia, *stretching*, inibição muscular, mulheres.

Referências bibliográficas:

- [1] Chin, T. Y., et al. (2020). Effectiveness of osteopathic techniques on pain and disability in patients with tension-type headache: A randomized controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(2), 66–73. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.01.006>
- [1] Fernández-de-Las-Peñas, C., et al. (2022). Myofascial trigger points and musculoskeletal pain: A narrative review. *Pain Reports*, 7(2), e978. <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000000978>
- [1] Lee, J. H., et al. (2019). Anatomical basis of the connection between cervical muscles and headache. *Anatomy & Cell Biology*, 52(2), 111–118. <https://doi.org/10.5115/acb.19.023>

C35

Literacia em Osteopatia na População Portuguesa: Um Estudo Observacional

Campelo, N.¹, Sousa, H.¹, Azêdo, L.¹, Lessa, L.¹

¹Escola Superior de Saúde do Porto, Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

*Autor correspondente: ✉ nmc@ess.ipp.pt

Resumo

Introdução: A literacia em saúde é essencial para decisões informadas relativamente à saúde individual e coletiva. Níveis reduzidos de literacia estão associados a desfechos clínicos negativos. A osteopatia, reconhecida em Portugal como terapêutica não convencional, permanece pouco compreendida pela população, limitando a sua integração efetiva nos cuidados de saúde. **Objetivos:** Avaliar o nível de literacia em osteopatia da população portuguesa, explorando o conhecimento, perceção e experiências relacionadas com esta abordagem terapêutica. **Metodologia:**

Estudo observacional baseado na aplicação de um questionário digital com 30 questões sobre osteopatia. Este foi elaborado pelos investigadores, sujeito à validação de um painel de júri. O inquérito foi divulgado por amostragem em bola de neve, decorrendo durante 30 dias. A amostra incluiu 179 participantes com idade superior a 18 anos. A análise estatística foi realizada com estatística descritiva no SPSS 28.0, avaliando variáveis sociodemográficas e respostas sobre o conhecimento da prática osteopática. **Resultados:** A maioria dos participantes era do sexo feminino (81%) e residia em áreas urbanas (65,4%). Relativamente ao conhecimento sobre osteopatia, 55,9% consideravam-na uma área médica autónoma e 34,6% reconheciam o seu foco em disfunções músculo-esqueléticas. Apenas 6,1% admitiram não conhecer a osteopatia. Cerca de 44,7% dos inquiridos já tinham recorrido a esta terapêutica, dos quais 41,9% reportaram benefícios clínicos. Embora 77,7% reconhecessem o seu papel preventivo, 78% desconheciam a “lei da artéria”. A osteopatia foi maioritariamente percebida como uma terapia complementar (60,9%). **Conclusões:** O nível de literacia em osteopatia na população portuguesa é moderado, com melhor compreensão do seu papel clínico do que dos seus princípios filosóficos. A aceitação da osteopatia como complemento à medicina convencional evidencia a necessidade de estratégias educativas e maior divulgação científica para promover a sua integração nos cuidados de saúde.

Palavras-chave: Literacia em saúde, osteopatia, saúde pública, terapêutica complementar, conhecimento.

Referências bibliográficas:

- [1] Stormacq, C., Van den Broucke, S., C Wosinski, J. (2019). Does health literacy mediate the relationship between socioeconomic status and health disparities? *Integrative review*. *Health Promotion International*, 34(5), e1–e17. <https://doi.org/10.1093/heapro/day062>
- [2] Pedro, A. R., Amaral, O., Mendes, J. M., C Ferreira, P. L. (2016). *Health literacy in Portugal: Results of the Health Literacy Population Survey Project 2014*. *Acta Médica Portuguesa*, 29(5), 295–303. <https://doi.org/10.20344/amp.6884>

C49

Efeito de um Protocolo de Intervenção Osteopática na Qualidade do Sono de Estudantes do Ensino Superior com Insónia: Estudo Piloto

Sousa, H.^{1*}, Campelo, N.¹, Lúcio, A.¹, Freitas, I.¹, Carvalho, V.¹

¹Escola Superior de Saúde do Porto, Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal.

*Autor correspondente: ✉ hes.estsp@gmail.com

Resumo

Introdução: A insónia é uma condição prevalente entre estudantes do ensino superior, com repercussões negativas no rendimento académico e na qualidade de vida. Técnicas osteopáticas, como a técnica do 4.º ventrículo (CV4) e a respiração diafragmática, têm sido propostas como estratégias de regulação autonómica e promoção do relaxamento. Contudo, a sua eficácia na melhoria da qualidade do sono carece de investigação empírica robusta. **Objetivos:** Avaliar os efeitos combinados das técnicas osteopáticas CV4 e respiração diafragmática na qualidade do sono de estudantes universitários com insónia. **Metodologia:** Realizou-se um ensaio clínico randomizado com 12 estudantes universitários (18– 28 anos), divididos em grupo experimental (n=6) e grupo de controlo (n=6). O grupo experimental recebeu duas sessões de intervenção com as técnicas CV4 e respiração diafragmática. O grupo de controlo foi submetido a uma intervenção placebo. A qualidade do sono foi avaliada através de uma versão adaptada do Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) em três momentos: pré-intervenção (M0), após a primeira intervenção (M1) e uma semana após a segunda intervenção (M2). A análise estatística foi realizada com testes não paramétricos (Wilcoxon e Mann-Whitney). **Resultados:** O grupo experimental apresentou melhorias estatisticamente significativas na qualidade do sono entre M0 e M1 ($p = 0,027$), bem como entre M1 e M2 ($p = 0,027$). A componente “qualidade subjetiva do sono” também evidenciou melhorias significativas ($p = 0,023$). O grupo de controlo não registou alterações significativas entre os três momentos ($p > 0,05$). **Conclusões:** A combinação das técnicas osteopáticas CV4 e respiração diafragmática revelou-se eficaz na melhoria da qualidade do sono em estudantes com insónia. Estes resultados sustentam a integração de abordagens osteopáticas como complemento terapêutico na gestão da insónia.

Palavras-chave: Insónia, Técnicas osteopáticas, CV4, Respiração diafragmática, Estudantes universitários.