

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:**