



CEFALEIA TENSIONAL: FATORES CAUSAIS E PREVENÇÃO

Suélen Zanoni Bertuzzi (apresentador)¹
Gabriela Rigon Martinazzo²
Jean Carlo Utteich³
Camila de Brum Scalcon⁴
Mônica Palos Barile⁵
Lucas Nunes Trindade⁶
Mônica Linhares Sachett⁷
Juliana Grasielle dos Santos⁸
Bárbara Azeredo Coutinho⁹
Ana Letícia Hartmann Gorgen¹⁰
Laíse Finatto Carvalho¹¹
Natália Bender Fuhr¹²
Julio Cesar Stobbe¹³

¹ Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo, e-mail: suelen.zanoni@hotmail.com;

² Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo, e-mail: gabriela.martinazzo@hotmail.com

³ Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo, e-mail: jctteich@hotmail.com;

⁴ Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo, e-mail: camiladebscalcon@gmail.com;

⁵ Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo, e-mail: monicabarile@hotmail.com;

⁶ Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo, e-mail: lucasitaqui@hotmail.com;

⁷ Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo, e-mail: monicalinharessachett@gmail.com;

⁸ Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo, e-mail: juliana.grasi@gmail.com;

⁹ Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo, e-mail: barbarazeredo.tk@gmail.com

¹⁰ Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo, e-mail: analeticia_gorgen@hotmail.com;

¹¹ Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo, e-mail: laisefcarvalho@gmail.com;

¹² Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo, e-mail: natalia.fuhrb@gmail.com.

¹³ Docente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo, e-mail: julio.stobbe@uffs.edu.br.



Resumo: A cefaleia do tipo tensional é a mais prevalente na prática da clínica médica, manifestando-se principalmente por espasmo da musculatura pericraniana e dor miofascial importante. Na população geral, durante o curso da vida, a prevalência de cefaleia é maior que 90%, representando o terceiro diagnóstico mais comum no ambulatório de neurologia. Por meio de uma revisão bibliográfica, constatou-se que os mecanismos envolvidos na geração dessa patologia ainda são controversos e sua fisiopatologia complexa e pouco esclarecida. Sabe-se que há o envolvimento de processos centrais de disfunção antinociceptiva e periféricos, de comprometimento muscular. Os processos periféricos resultam de áreas de isquemia, com deficiência de nutrientes locais, provocadas por contração isométrica mantida dos músculos masseteres e temporais, levando à dor, de intensidade leve a moderada, geralmente bilateral, relatada como uma pressão ou aperto. O aumento das contrações musculares, em geral decorrente de tensão emocional, aumenta os níveis de catecolaminas circulantes, que por sua vez agem provocando a contração de fibras musculares. Assim, a ansiedade, a depressão e o estresse podem ser desencadeantes das crises de cefaleia. Estudos demonstram que o estresse é um fator desencadeante da cefaleia tensional importante, sendo mais comum no sexo feminino e com idade inferior a 55 anos. O estresse é um distúrbio cuja gênese está na excessiva mobilização de energia psíquica e física do indivíduo, para promover sua adaptação às demandas exigidas pelo meio em que o indivíduo se insere. Outros fatores causais da cefaleia são a disfunção da articulação têmporo-mandíbula e secundária a outras patologias, como a hipertensão arterial sistêmica. Conclui-se que a prevenção da cefaleia tensional consiste em eliminar qualquer possibilidade de desencadeamento da patologia, tais como doenças dentárias, hábito de mascar chicletes, doença no seio da face, condições de trabalho não fisiológicas, desequilíbrio pressórico, desbalanço alimentar e sono inadequado. Além disso, o manejo do estresse e a análise de desencadeadores psíquicos ou desordens depressivas podem ser valiosos.

Palavras-chave: Cefaleia tensional. Estresse. Prevenção.



Anais do SEPE – Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão
Vol. IX (2019) – ISSN 2317-7489



Categoria: UFFS - Extensão

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral