



# Eficácia e adesão a orientações fisioterápicas e psicológicas aplicadas em indivíduos com enxaqueca – Projeto Brasília sem Enxaqueca

Marcio Siega, Carlos Viana, Bruno Oliveira, Guido Agner, Leonardo Alves, Gustavo Rocha, Gabriela Botelho  
Clínica Modula Dor

### Introdução

A enxaqueca é uma das doenças mais incapacitantes do mundo e seu tratamento é desafiador. A intervenção interdisciplinar tem se mostrado eficaz, porém sua utilização protocolar ainda é escassa.

### Material e Métodos

Os critérios de inclusão foram indivíduos com diagnóstico de enxaqueca e encaminhados da rede pública. No primeiro atendimento foi oferecido, além das orientações médicas, treinamento em técnicas fisioterápicas e psicológicas com duração de 1 hora cada. Cada técnica oferecida foi avaliada individualmente a cada 2 meses sobre sua adesão e sua eficácia. São elas: 1 exercícios de fisioterapia ensinados e disponibilizados em folder para serem realizados diariamente; 2 exercícios de fisioterapia para o momento de crise; 3 utilização do aplicativo de relaxamento “Acalma”; 4 exercícios de respiração ensinados pela psicologia; 5 meditação (mindfulness) ensinado pela psicologia; 6 relaxamento muscular progressivo ensinado pela psicologia; 7 técnica de visualização ensinado pela psicologia. Os endpoints primários consistiam na contagem dos dias de enxaqueca por mês e o consumo de analgésicos por mês, analisados a cada 2 meses. Os endpoints secundários, motivos desse estudo, foram a porcentagem de técnicas utilizadas ao final dos 6 meses e o seu grau de satisfação elevado (bastante melhora) com as técnicas utilizadas através da escala de Likert (concordo/ discordo) a respeito se determinada técnica trouxe bastante alívio (superior a 75%).

### Resultados

Dos 12 indivíduos, oito completaram o acompanhamento de 6 meses. Quanto a adesão às técnicas oferecidas, 100% dos indivíduos testaram alguma delas. Das 7 técnicas oferecidas, 6 tiveram indivíduos que referiram bastante melhora. Apenas o exercício para o momento da crise não obteve bastante melhora. Todas as técnicas também tiveram indivíduos que não melhoraram e que não fizeram testar vez. A técnica com melhor resultado foi o aplicativo “Acalma” com 38% de usuários referindo bastante melhora. A técnica menos eficaz foi o exercício para o momento da crise, com 75% discordando que melhoraram bastante. A técnica menos testada foi o relaxamento muscular progressivo, com 50% de indivíduos testando.

### Conclusões

Técnicas fisioterápicas e psicológicas para enxaqueca apresentam boa adesão e propiciam bastante melhora em alguns indivíduos. Recomenda-se oferecer sempre adicionalmente ao tratamento médico.

**Palavras-chave:** Transtornos de Enxaqueca, Protocolos Clínicos, Pesquisa Interdisciplinar