



A RELAÇÃO ENTRE CEFALEIA TENSIONAL E A VIDA ACADÊMICA DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

The relationship between tension headache and the academic life of nursing students: an integrative review

Graziele Ferreira Guimarães Cardozo¹, Kamila Pinheiro Domingos², Kailane Côra Spadeto da Silva³, Breno Rezende Silva⁴, Jucieli Zuccon dos Santos⁵, Luana Portela Ervate⁶, Maria Rozária Dias Andreão⁷, Filipe Martinuzo Filetti⁸

¹Acadêmica de Enfermagem, Faculdade FAVENI, Venda Nova do Imigrante, Espírito Santo, Brasil, e-mail: graziele.guimaraes@soufaveni.com.br

²Acadêmica de Enfermagem, Faculdade FAVENI, Venda Nova do Imigrante, Espírito Santo, Brasil, e-mail: kamila.domingos@soufaveni.com.br

³Acadêmica de Enfermagem, Faculdade FAVENI, Venda Nova do Imigrante, Espírito Santo, Brasil, e-mail: kailane.silva@soufaveni.com.br

⁴Acadêmico de Enfermagem, Faculdade FAVENI, Venda Nova do Imigrante, Espírito Santo, Brasil, e-mail: breno.silva@soufaveni.com.br

⁵Acadêmica de Enfermagem, Faculdade FAVENI, Venda Nova do Imigrante, Espírito Santo, Brasil, e-mail: Jucieli.santos@soufaveni.com.br

⁶Acadêmica de Enfermagem, Faculdade FAVENI, Venda Nova do Imigrante, Espírito Santo, Brasil, e-mail: Luana.ervate@soufaveni.com.br

⁷Docente de Enfermagem, Faculdade FAVENI, Venda Nova do Imigrante, Espírito Santo, Brasil, e-mail: maria.andreao@professorfaculdadefaveni.com.br

⁸Docente de Enfermagem, Faculdade FAVENI, Venda Nova do Imigrante, Espírito Santo, Brasil, e-mail: felipe.filetti@professorfaculdadefaveni.com.br

INTRODUÇÃO

Estima-se que, ao longo de um ano, 52% da população mundial apresenta algum tipo de cefaleia, com 14% relatando enxaqueca, 26% referindo dor de cabeça tensional e 4,6% indicando dores de cabeça em pelo menos 15 dias por mês (Stovner *et al.*, 2022). A cefaleia tensional, frequentemente enfrentada por estudantes, não é apenas um desconforto passageiro; sua recorrência pode prejudicar o foco e o aprendizado, tornando essencial compreender suas causas e consequências no ambiente acadêmico.

Cefaleia é um sintoma de alta prevalência, que gera importante impacto nas atividades da vida diária. As cefaleias podem ser classificadas de acordo com sua etiologia como primárias ou secundárias. As cefaleias primárias são, ao mesmo tempo, sintoma e doença. Já as secundárias são causadas por alguma patologia, sendo, nestes casos, somente um sintoma e tendo o diagnóstico baseado em suas causas. O diagnóstico diferencial das cefaleias é um dos mais extensos na medicina, com mais de trezentos diferentes tipos e causas descritos. (Neto *et al.*, 2013)

No Brasil, a cefaleia tensional representa 78% das queixas, a qual é caracterizada por uma dor leve a moderada, com predominância occipital e frontal, descrita como uma pressão ou sensação de aperto em faixa, apresentando desenvolvimento lento e intensidade oscilante (Ferreira *et al.*, 2021). Embora a cefaleia seja um desafio que muitos enfrentam e vem



enfrentando. Tem se tornado ainda mais frequente nos estudantes universitários. Podendo estar relacionado com o estresse, ansiedade antes da prova, fadiga, sobrecarga do trabalho, perda de sono e até mesmo estado emocional debilitado. Fatores que podem prejudicar no desempenho acadêmico, na alteração da capacidade de raciocínio, que limita a aprendizagem desse estudante em sala de aula (Cumplido-Trasmonte *et al.*, 2021).

Vale salientar que os grupos mais afetados por adversidades como esgotamento físico e mental são estudantes universitários do curso da área da saúde, devido a maiores exigências de demandas pela população, autoexigência e empenho exagerado acerca do rendimento acadêmico. Neste sentido, por ser avaliado como um dos cursos difíceis, os acadêmicos da medicina, especialmente, mostram-se com ênfase para o desenvolvimento de problemas físicos e emocionais, que pode acarretar o desencadeamento da cefaléia, assim como os outros estudantes da saúde como também a enfermagem (Teran *et al.*, 2022).

Desta forma, este estudo tem como objetivo identificar possíveis consequências da cefaleia tensional no cotidiano dos estudantes de enfermagem, uma vez que compreender essas implicações é vital para que eles desenvolvam habilidades de autocuidado e gestão do estresse, essenciais para sua futura atuação na área da saúde.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa que tem como objetivo principal responder à seguinte pergunta norteadora: “Como a jornada acadêmica influencia no desenvolvimento de cefaleia tensional nos estudantes de enfermagem?”. Para responder a essa pergunta foi feita uma pesquisa nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde: (BVS); Medline, LILACS e SciELO, além de ter sido considerada a lista de referências dos trabalhos consultados.

Para a obtenção dos dados e facilitação das buscas, foi realizado um cruzamento com os operadores booleanos AND e OR, utilizando-se os seguintes descritores: cefaleia AND acadêmicos, cefaleia AND enfermagem, cefaleia tensional, cefaleia OR dor de cabeça, cefaleia AND estudantes e estudantes de enfermagem.

Foram excluídos trabalhos com mais de cinco anos de publicação, entre 2019-2023, pesquisas com experimentação animal, comentários, editoriais, cartas ao editor, capítulos de livros, publicações em canais de acesso controlado. Para a etapa de seleção dos estudos, após as buscas, foram excluídos os trabalhos duplicados e foi iniciada a avaliação dos títulos e resumos dos estudos selecionados.

Os artigos escolhidos para esta revisão foram: artigos disponíveis para leitura na íntegra e publicados no idioma português; e artigos originais de pesquisa, revisões sistemáticas ensaios clínicos e estudos piloto. Por fim, foi feita a seleção dos estudos, e aqueles que responderam à pergunta norteadora foram selecionados, o que resultou em 18 (dezoito) estudos. Os estudos foram avaliados de acordo com as técnicas de desenvolvimento, os quais abordaram as seguintes variáveis: incidência e prevalência de cefaleia tensional entre acadêmicos de enfermagem, cefaleia tensional entre acadêmicos da saúde, possíveis causas, frequências de crises, gênero mais afetado, métodos de tratamento utilizados, renda mensal, frequência da dor, início e influências da dor no cotidiano estudantil.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após análise crítica dos estudos selecionados, onze artigos foram incluídos nesta revisão integrativa, abordando dados de pesquisas com estudantes da área da saúde.

No primeiro estudo, conduzido com 111 alunos de enfermagem de um centro universitário em Mato Grosso, foi observado um impacto significativo na qualidade de vida dos estudantes devido à cefaleia, com maior prevalência de comportamentos sedentários que comprometem a independência funcional e agravam problemas de saúde secundários, como dificuldades respiratórias, cardíacas e motoras. Além disso, o uso não supervisionado de medicamentos se associou a efeitos psicológicos negativos, como insegurança e baixa autoestima, prejudicando ainda mais o bem-estar social e emocional (Souza et al., 2023).

O segundo estudo, realizado em Juiz de Fora (MG) com 33 estudantes da área da saúde, destacou que todos os participantes experimentaram cefaléia em algum momento, apesar de a maioria relatar hábitos saudáveis, como 6 a 8 horas de sono e prática regular de atividades físicas. Os episódios de cefaléia foram mais frequentes entre os alunos do primeiro semestre, sugerindo que o estresse de adaptação à vida acadêmica é um fator desencadeante importante (Ferreira et al., 2021).

Finalmente, Souza et al. (2023) indicaram que 75,6% dos estudantes de enfermagem experimentaram cefaleia, com 46% apresentando crises semanais. Entre os participantes, 89,9% relataram dificuldades em atividades diárias devido à dor de cabeça. Os dados sugerem que a combinação de carga acadêmica intensa, falta de atividade física e má postura contribuem para um ambiente propício ao desenvolvimento de cefaleias.

A literatura aponta uma maior prevalência de cefaleia no gênero feminino (62%), quando comparada ao masculino (34%) de um modo geral (Bastos *et al.*, 2020). A alta incidência de enxaqueca entre mulheres pode estar ligada à sua conexão significativa com o ciclo menstrual e às variações hormonais, que podem atuar como desencadeadores das crises. Ademais, as mulheres costumam ter um limiar da dor mais baixo, o que faz com que a cefaleia seja percebida de maneira mais intensa.

A análise dos estudos revisados evidencia a complexidade do impacto da cefaleia na vida dos estudantes da área da saúde. Os dados coletados revelam que, mesmo com a adoção de hábitos saudáveis, como uma rotina adequada de sono e atividade física regular, os estudantes ainda enfrentam altas taxas de episódios de cefaleia. Essa discrepância indica que fatores psicológicos, como o estresse relacionado à adaptação ao ambiente acadêmico, desempenham um papel crucial no desencadeamento das dores de cabeça.

O primeiro estudo, que mostra a relação entre a cefaleia e a qualidade de vida dos alunos de enfermagem, destaca como comportamentos sedentários e o uso não supervisionado de medicamentos agravam o problema. Essa situação ressalta a necessidade de intervenções educativas que promovam não apenas a conscientização sobre o uso responsável de medicações, mas também incentivem a prática de atividades físicas e o cuidado com a postura. Tais medidas podem não apenas reduzir a frequência das cefaleias, mas também melhorar a independência funcional e a saúde geral dos estudantes.

Além disso, os resultados do segundo estudo, que indicam uma maior incidência de cefaleia entre alunos do primeiro semestre, sugerem que a transição para a vida universitária é



um momento crítico. O estresse associado à adaptação a essa nova fase pode ser um gatilho importante. Isso reforça a importância de estratégias de acolhimento e suporte psicológico nas instituições de ensino, visando mitigar os efeitos negativos do estresse e facilitar a integração dos novos estudantes.

Por fim, a observação sobre a maior prevalência de cefaleia no gênero feminino também abre espaço para discussões sobre a necessidade de abordagens personalizadas no cuidado à saúde. Reconhecer que as mulheres podem experimentar cefaleias de forma mais intensa devido a fatores hormonais e fisiológicos é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e manejo que considerem essas particularidades.

Em suma, a alta incidência de cefaleia entre estudantes da saúde aponta para a urgência de uma abordagem multidimensional que englobe intervenções educativas, suporte psicológico e atenção às especificidades de gênero. Apenas assim será possível criar um ambiente acadêmico mais saudável e propício ao aprendizado, permitindo que os futuros profissionais de saúde desenvolvam suas competências de maneira plena e eficaz.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sobrecarga na rotina dos estudantes de enfermagem contribui para o aumento do estresse e o desenvolvimento de cefaleia. Além das exigências acadêmicas, esses alunos muitas vezes mantêm empregos e atividades extracurriculares, dificultando a prática de atividades físicas e o autocuidado básico, como alimentação equilibrada e hidratação.

Embora os estudantes de enfermagem tenham noções sobre sinais e sintomas, há uma falta de informação específica sobre a cefaleia tensional. Isso leva muitos a ignorarem a dor, tratando-a como parte de sua rotina sem buscar soluções para identificar e tratar as causas. Portanto, é necessária uma maior conscientização sobre estratégias preventivas, que podem reduzir significativamente a ocorrência de cefaleia e melhorar a qualidade de vida dos estudantes, resultando em um rendimento acadêmico mais satisfatório e na formação de profissionais mais preparados para o exercício da enfermagem.

Em última análise, ao investir na educação e no suporte emocional dos estudantes de enfermagem, é possível não apenas melhorar sua qualidade de vida, mas também formar profissionais mais preparados e resilientes, que estarão mais bem equipados para lidar com os desafios da profissão de enfermagem. Essa abordagem não só beneficia os alunos individualmente, mas também enriquece a prática da enfermagem como um todo, refletindo em um atendimento mais humanizado e competente.

REFERÊNCIAS

BASTOS, M. C.; VILELA, R. Q. B.; CANUTO, Â. M. M. Vídeo com Pacientes Virtuais na Avaliação do Conhecimento dos Internos de Medicina sobre Cefaleias Video with Virtual Patients in the Assessment of Medical Interns' Knowledge on Headache. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/Pz6ZtZCVQPTdv3tTKBdNLSb/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 3 nov. 2024



CUMPLIDO-TRASMONTA C, et al. Manual therapy in adults with tension-type headache: A systematic review. **Neurologia (Engl Ed)**, v.36, n.7, p.537-547, 2021.

DOSSA, Eduardo Augusto. Caracterização do perfil epidemiológico dos usuários diagnosticados com enxaqueca em unidades de atenção primária à saúde do município de Sinop (MT). **Dissertação de mestrado, Fundação Oswaldo Cruz, Brasília, 2019.**

Disponível em:

https://profsaude-abrasco.fiocruz.br/sites/default/files/dissertacao_eduardodossa.pdf Acesso em 18 de out. 2023.

FERREIRA, Ana Paula; SILVA, Letycia Limas; FREITAS, Pedro Carvalho; COSTA, Victor de Oliveira. Relação da cefaleia tensional com incapacidade funcional em estudantes de uma faculdade de saúde: um estudo descritivo. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 5, p. 49613-49628, maio2021. ISSN 2525-8761. Disponível

em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/29938>. Acesso em: 18 out. 2023. DOI: 10.34117/bjdv7n5-385.

SILVA, Camila Damázio da; FERRAZ, Gisely Carvalho; SOUZA, Layz Alves Ferreira; et al. Prevalência de dor crônica em estudantes universitários de enfermagem. **Revista Dor, São Paulo**, v. 9, n. 3, p. 519-525, set. 2011. Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/zrdCFHfPQr7w5947t9YWCvz>. Acesso em: 18 out. 2023.

SOUZA, Dulcineide Ferreira Rodrigues de; KALAPALO, Nhahi; SILVA, Rozilaine Barbosa; et al. Prevalência e caracterização do perfil de cefaleia primária em acadêmicos de enfermagem. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação - REASE**, São Paulo, v. 1, n. 1, jun. 2023. Edição Especial.

DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v1i1.10544> Acesso em 18 de out. 2023.

STOVNER, L. J.; HAGEN, K.; LINDE, M.; et al. The global prevalence of headache: an update, with analysis of the influences of methodological factors on prevalence estimates.

Journal of Headache and Pain, v. 23, p. 34, 2022. Disponível em:

<https://doi.org/10.1186/s10194-022-01402-2>. Acesso em: 1 nov. 2024.

TORRES B, SANTOS A DOS, FREIRE I, SOUZA N DE, AFONSO B. Cefaleia em estudantes de medicina: uma revisão sistemática. **Headache Med [Internet]**, v.30, n.11, p.14, 2020. Disponível em: <https://headachemedicine.com.br/index.php/hm/article/view/99/109>

Acesso em 18 de out. 2023.