



JÁ OUVIU FALAR NA SÍNDROME TEXT NECK?



Imagem: Atsushi Tomura/Getty Images/Exame

Figura 1. 88,6% da concentração de usuários de aparelhos de telefonia são pessoas entre 25 e 34 anos

Na era das redes sociais, os smartphones estão presentes em quase todas as atividades do nosso cotidiano. Além da comunicação verbal, os diversos aplicativos para textos, vídeos e jogos, estão disponíveis 24 horas na palma da mão e para todas as idades.

Dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que 77,1% da população, com 10 anos ou mais de idade, tinham um aparelho de celular próprio em 2016. Pessoas entre 25 e 34 anos é a que mais concentra usuários de aparelhos de telefonia, chegando a 88,6%, e entre pessoas com idades acima de 60 anos, o índice de uso de aparelhos de telefonia chega a 60,9%. (BRASIL, 2016).

A pesquisa anual sobre o mercado brasileiro de tecnologia da informação da Fundação Getúlio Vargas, estima que até o final do ano de 2019 have-

rá em uso no país 420 milhões de dispositivos digitais (computadores, tablets e smartphones). (FGV, 2019). Tanta comodidade vem causando preocupações entre os especialistas, devido a manutenção de uma mesma posição por longas horas, podendo ter um efeito adverso à postura. (KUTTY, 2019).

MAS O QUE É SÍNDROME TEXT NECK?

A "text neck" ou "pescoço de texto", que está sendo utilizado para descrever as alterações na região cervical devido ao uso excessivo de smartphone, tablet ou outros dispositivos eletrônicos portáteis. Os sinais e sintomas mais comuns são: dor inespecífica, espasmos e contração muscular na região cervical e parte superior do tronco (trapézio).

Segurar qualquer dispositivo (celular, laptop ou tablet) abaixo da linha dos ombros, ou no colo por exemplo, aumenta a flexão e sobrecarga na região do pescoço, criam tensões musculares e induz os ossos do pescoço a assumirem uma postura não natural, sobrecarregando esta área e lesionando outros músculos, nervos, tendões, ligamentos e discos da coluna vertebral. (LEE, 2018).

As já conhecidas Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), vem incidindo também na coluna cervical. A longo prazo, a má postura, durante o uso do dispositivo, provoca alterações biomecânicas que reduzem a amplitude de movimento nas articulações, aumentando as chances de desenvolver quadros álgicos. Tais tensões ou ferimentos estão sendo chamados por especialistas de "Pescoços Técnicos", acometendo jovens, cada vez mais cedo, mas também adultos e pessoas idosas.

Em posição neutra, a cabeça de um indivíduo adulto acarreta uma sobrecarga de aproximadamente 6kg de força sobre o pescoço, carga imposta na região cervical biologicamente aceitável. A medida que o pescoço é flexionado, a cabeça é projetada para frente, fora do eixo neutro, provocando aumento da sobrecarga na região para 12kg a 15° de flexão, 18kg a 30°, 22kg a 45° e para 27kg a 60° de flexão.

Sintomas frequentes:

- Dor no pescoço;
- Cefaléia;
- Dor cervical;
- Dor nas costas: pode ser desde uma pequena dor crônica, que incomoda constantemente, até espasmos musculares graves na coluna cervical e torácica (pescoço e região superior das costas);
- Dor no ombro;
- Rigidez muscular: em geral resultante de um espasmo muscular e ombro dolorido;
- Formigamento ou dormência de membros superiores, nos casos mais graves.

Identificado a causalidade da cervicalgia associada ao uso excessivo dos dispositivos elétricos, é fundamental o profissional de saúde intervir imediatamente. A orientação educacional para adquirir consciência corporal do paciente proporciona melhor gerenciamento do tempo durante a execução dessas atividades no dia a dia, preservando a coluna cervical evitando a flexão excessiva.

O tratamento da cervicalgia devido à síndrome do pescoço de texto segue as recomendações tradicionais, que deve preconizar o tratamento conservador com medicamentos anti-inflamatórios não esteroides (AINEs) ou relaxantes musculares, associados com a fisioterapia.

O peso de olhar um smartphone

Carga na coluna com aumento da flexão anterior da cabeça

0° 6 Kg	15° 12 Kg	30° 18 Kg	45° 22 Kg	60° 27 Kg
------------	--------------	--------------	--------------	--------------



FONTE: SURGICAL TECHNOLOGY INTERNATIONAL

Se liga na dica!

Durante o atendimento integral ao cidadão apresentando queixas álgicas na região cervical e membros superiores, é importante que o profissional de saúde das equipes de saúde da família e do Nasf, esteja atento e inclua na sua avaliação uma abordagem quanto ao comportamento de utilização dos dispositivos eletrônicos. Investigar a causa dos agravos é o primeiro passo para implementar uma melhor conduta.

Além de conhecer as práticas laborais do usuário, perguntas como: **“Você utiliza celular ou computador?”**, **“Quantas horas por dia, em média, utiliza estes equipamentos?”**, **“Como você costuma segurar estes equipamentos, poderia demonstrar?”**, podem indicar comportamentos que afetam a biomecânica.

Os profissionais da Unidade Básica de Saúde podem estimular a formação de grupos de práticas saudáveis, promovendo espaços para exercícios posturais e alongamentos, além de debater questões mais relevantes com as práticas laborais na comunidade e suas implicações à saúde do indivíduo.

Confira alguns exercícios básicos:

- Leve a cabeça para trás e relaxe os músculos. Você também pode esticar o queixo para cima, alongando os músculos do pescoço;
- Abrace os ombros, e conte lentamente até 10 e, em seguida, coloque-os os braços para trás com as mãos abertas encostadas na região lombar;
- Levante os braços como se o mesmo tocasse as orelhas e segure as duas mão para cima.
- Gire seu pescoço 2 a 3 vezes, no sentido horário e anti-horário;
- Gire seu pescoço 2 a 3 vezes para a direita e para esquerda, para cima e, para baixo e de volta para a posição inicial;
- Incline a cabeça para os ombros direito e esquerdo alternadamente, aproximando a orelha perto do ombro, de 3 a 5 vezes;
- Pressione o queixo em direção à parte superior do tórax e sinta o alongamento na parte de trás do pescoço.

A utilização da Norma Regulamentadora 17 (NR-17), pode ser um documento disparador para trabalhar a ergonomia de forma mais ampla, por estabelecer parâmetros que permitem a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a

proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente, disponível no link:



Atualização da norma regulamentadora nº 17. [\[Link\]](#)

Confira algumas dicas para prevenir o “text neck”:

- Evite usar o aparelho no colo, pois essa ação faz com que a pessoa fique olhando para baixo, prejudicando a postura. Se não conseguir, coloque uma almofada para reduzir a inclinação da cabeça e manter a postura ereta;
- Acesse o aparelho sempre na altura dos olhos. Isso evita que a pessoa permaneça com a cabeça flexionada e com o pescoço para frente durante o uso do dispositivo. Se necessário aumente o tamanho das letras para facilitar a leitura;
- Evite apoiar o telefone entre a cabeça e o ombro;
- O ideal é apoiar o braço sobre a mesa e manuseá-lo para evitar e/ou reduzir a tensão dos músculos, tendões, ligamentos e discos articulares;
- Quando utilizar recursos na tela do dispositivo, sempre utilize o dedo indicador da mão oposta da que está segurando o aparelho, utilizando ambas as mãos;
- Nas redes sociais, dê preferência aos áudios ao invés de trocar mensagens escritas, de preferência utilize fones, deixando as mãos livres;

- Evite manter uma mesma postura no período de utilização. Mudar a posição a cada 15 minutos ajuda a reduzir a fadiga na musculatura cervical e parte superior do tronco (trapézio);
- A cada hora de utilização de dispositivos móveis, realize uma pausa de 10 minutos e mexa o pescoço, ombros e braços;
- Faça alongamento e fortalecimento do pescoço frequentemente durante o dia para reduzir o esforço físico e melhorar a postura.



Imagem da Internet

ALERTA!

Profissionais de saúde não estão livres da Síndrome Text Neck, felizmente uma boa ergonomia e vigilâncias constantes quanto a manutenção regular da postura ereta, podem ajudar a combater esses problemas.

REFERÊNCIAS:

1. KUTTY NAM. Text neck: a global epidemic of the modern era. MOJ Yoga Physical Ther. 2019. Disponível em: <https://medcraveonline.com/MOJYPT/MOJYPT-04-00060.pdf>
2. LEE S, KANG H, SHIN G. Head flexion angle while using a smartphone. Ergonomics. 2015. Disponível em: https://www.xptlife.com/wp-content/uploads/trainer_portal_uploads/2018/03/160320181110300_18230.pdf
3. BRASIL. Ministério da Economia. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios-PNDA, Brasília, 2016. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/20073-pnad-continua-tic-2016-94-2-das-pessoas-que-utilizaram-a-internet-o-fizeram-para-trocar-mensagens>
4. BRASIL. Tribunal Regional do Trabalho da 2ª Região. Normas Regulamentadoras NR 17 - Ergonomia. 2018. http://www.trt02.gov.br/geral/tribunal2/LEGIS/CLT/NRs/NR_17.html
5. Centro de Tecnologia de Informação Aplicada Fundação Getúlio Vargas (FGVcia). Pesquisa anual sobre o mercado brasileiro de tecnologia da informação. 30ª Edição. São Paulo/SP, 2019. Disponível em: https://eaesp.fgv.br/sites/eaesp.fgv.br/files/noticias2019fgvcia_2019.pdf
6. Surgical Technology International. The Guardian, Text neck: how smartphones are damaging our spines. International Edition. Health & well-being. EUA, 2019. Disponível em: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/shortcuts/2014/nov/24/text-neck-how-smartphones-damaging-our-spines>

TELESSAÚDEBA INDICA



Pescoço de texto e postura em adolescentes: de 11 a 17 anos: estudo clínico, controlado, randomizado e duplo cego. [\[Link\]](#)



Síndrome de tensão musculoesquelética, musculatura laríngea extrínseca e postura corporal: considerações teóricas. [\[Link\]](#)



Geração cabeça-baixa: saúde e comportamento dos jovens no uso das tecnologias móveis. [\[Link\]](#)

Acompanhe as novidades do TelessaúdeBA. Acesse:

www.telessaude.ba.gov.br



(71) 3115-9650



/telessaudeba



TelessaúdeBA

