



## EQUIPAMENTOS ELETRÔNICOS COMO FATOR DESENCADEANTE DE CERVICALGIA

Catia T. Heimbecher<sup>1</sup>

Jessica Camila da Fonseca<sup>2</sup>

Juliana Machado de Andrade<sup>3</sup>

Leandro Lançoni de Oliveira<sup>4</sup>

### RESUMO

Este trabalho apresenta sobre o problema da cervicalgia, que são dores na região do pescoço, normalmente decorrentes de posturas incorretas por longos tempos. Com o aumento de utilização de celulares e notebooks está aumentando muito os casos de cervicalgia, principalmente entre os jovens que são os que ficam mais tempo mexendo no celular, por conta do alto número de casos foi criado até um termo para as pessoas com esse problema por conta do uso do celular que é “text neck” que são os chamados pescoço de texto.

Palavras-chave: Cervicalgia. Utilização de celular e Notebook. Text Neck.

---

<sup>1</sup> Fisioterapeuta. Professora das Faculdades Integradas Santa Cruz nas disciplinas de Anatomia e Higiene, Medicina e Segurança no Trabalho. Email: [thcatia@gmail.com](mailto:thcatia@gmail.com)

<sup>2</sup> Formada em Administração e estudante em Gestão de Recursos Humanos na Faculdade Integradas Santa Cruz de Curitiba. Email: [jessi.camila.jcf@gmail.com](mailto:jessi.camila.jcf@gmail.com)

<sup>3</sup> Formada em Administração e estudante em Gestão de Recursos Humanos na Faculdade Integradas Santa Cruz de Curitiba. Email: [juliana.o@hotmail.com.br](mailto:juliana.o@hotmail.com.br)

<sup>4</sup> Formado em Administração e estudante em Gestão de Recursos Humanos na Faculdade Integradas Santa Cruz de Curitiba. Email: [leandrolanconi@gmail.com](mailto:leandrolanconi@gmail.com)

# 1 INTRODUÇÃO

Os problemas na região cervical vem sendo cada vez mais constantes nas pessoas e associado com postura incorreta dos notebooks e smartphones, faz com que dores nessa região sejam cada vez maiores.

Hoje é difícil encontrar alguém que não tenha um celular. Com isso, os problemas da cervicalgia, que são as dores na região do pescoço, tende a aumentar cada vez mais. Então, é muito importante que os usuários desses dispositivos entendam qual é a maneira correta de utiliza-los para não prejudicar a saúde do corpo.

## 2 CERVICALGIA

### 2.1 O QUE É

Cervicalgia são dores (algia) sentidas, na região do pescoço (cervical), que vem sendo mais frequentes nas pessoas. Isso é resultado de movimentos bruscos, longos tempos na mesma posição forçada ou até mesmo trauma. Essas dores não aparecem de uma hora para outra e normalmente, quando a pessoa está em repouso, tendem a diminuir.

A dor cervical é uma das dores mais comuns do sistema musculoesquelético. É estimado que 9,5 a 22% das pessoas tenham dor cervical. Estas dores podem incluir dores cervicais com ou sem irradiação para os membros superiores e podem vir associadas ou não a dor de cabeça (cefaléia)(ROCHA, 2016).

No inicio dos sintomas aparece uma tensão que normalmente é ignorada. Pouco a pouco, surgem as dores leves que também acabam sendo deixadas de lado. Só quando começam as dores mais fortes e frequentes é que as pessoas começam a procurar os devidos cuidados.

Um boa postura ajuda o corpo a manter os músculos e articulações equilibrados em relação à gravidade e forças externas, reduzindo as dores nas costas.

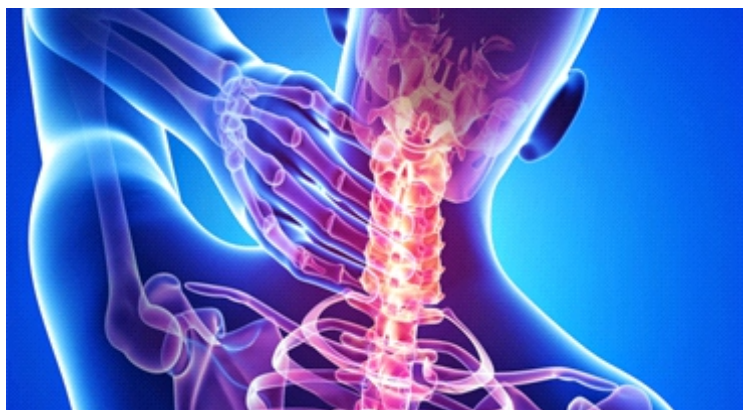


Figura - Ilustração de cervicalgia  
Fonte: TecSaugem (2015)

## 2.1 UTILIZAÇÃO DO CELULAR

Com o aumento na utilização de celulares e tablets, aumenta também o número de pessoas com dores na região cervical, isso por quê, para utilizar esses aparelhos as pessoas curvam seu pescoço para frente, causando assim a contração dos músculos do pescoço.

Segundo Lida (2005), “usabilidade significa facilidade e comodidade no uso de produtos, tanto no ambiente doméstico como no profissional”.

A cabeça de um ser humano pesa em média 4,5Kg na posição neutra, ao inclinar para frente à cabeça por conta da gravidade quanto maior for o grau de inclinação da cabeça maior é o peso da mesma, desta forma ajuda a acarretar nas dores da região do pescoço. Uma cabeça inclinada 60 graus adiciona um peso de até 27Kg sobre o pescoço, uma pessoa que utiliza muito o celular vai sentir problemas na sua coluna cervical. Na figura abaixo é possível entender melhor o quanto a cabeça pesa sobre o pescoço ao inclina-la para frente.

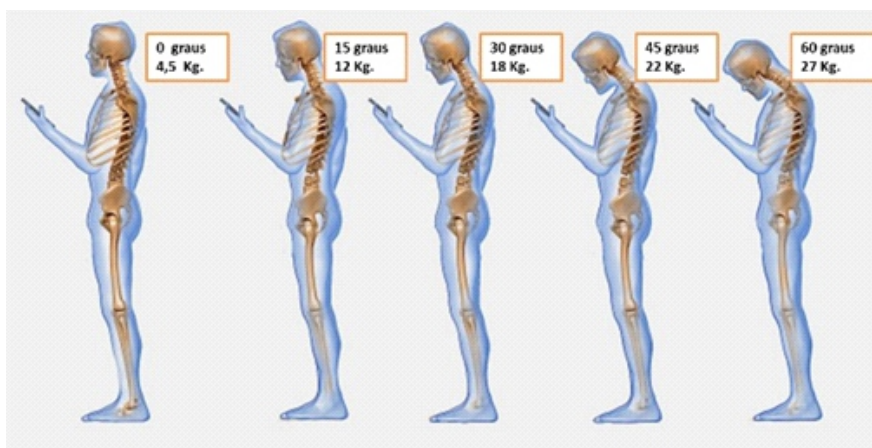


Figura 2: Peso da cabeça sobre o pescoço de acordo com a inclinação.  
Fonte: Pensando saúde (2015).

Segundo Vidal (2005), “a anteriorização da cabeça pode causar compressão mecânica na coluna cervical, produzindo diminuição da mobilidade dos tecidos moles e das articulações nesse segmento, aumentando a percepção de tontura”.

Especialistas dizem que não há uma forma totalmente correta de digitar e utilizar um smartphone, mas os efeitos podem ser minimizados ao se utilizar uma mesa ou bancada para apoiar os braços, manter a cabeça em posição neutra e manter o celular na direção dos olhos. Desta maneira, diminui a contração dos músculos ajudando então a evitar problemas na coluna cervical.

Outro ponto a ser levantado para utilizar o celular e não prejudicar a saúde é diminuir a frequência de utilização e o tempo que dedicado ao mesmo, ou seja, se uma pessoa vê o celular a cada 15 minutos e utiliza-o por 1 minuto, ao diminuir a frequência de utilização para 30 em 30 minutos reduz pela metade os problemas causados.

Hoje, as pessoas com problemas acarretados pelo uso do celular são os chamados “text neck” traduzido do inglês “pescoço de texto”. O fisiologista Dean Fishman criou esse termo após

observar o grande número de pessoas, principalmente jovens, que chegavam ao seu consultório com reclamação de cervicalgia, possivelmente relacionado ao uso excessivo de celular.

## 2.3 UTILIZAÇÃO DO NOTEBOOK

Assim como o celular, o notebook também é muito utilizado e por diversas vezes de maneira inadequada. Pela sua facilidade de transporte, faz com que cada vez mais as pessoas optem pelo notebook ao invés dos desktops.

Segundo a Associação Brasileira da Indústria Elétrica e Eletrônica, foi em 2010 que as vendas de notebooks superaram pela primeira vez as de desktops.

Alguns cuidados ao utilizar o notebook:

- a) evitar flexionar o pescoço para olhar a tela;
- b) manter postura adequada;
- c) manter a tela do notebook sempre a altura dos olhos;
- d) utilizar cadeiras e mesas adequadas;
- e) quando a utilização for por mais tempo, o ideal é usar suporte para o notebook e teclado e mouse auxiliar;
- f) não utilize o notebook no colo e nem na cama.

A utilização do notebook com postura inadequada pode trazer os mesmos problemas na coluna cervical que a utilização incorreta do celular. Por isso, os cuidados devem ser os mesmos. Ao utilizar corretamente o notebook com a elevação para o equipamento, teclado e mouse auxiliar, mesa e cadeira corretas observar também o tempo de utilização.

## 2.4 TRATAMENTO

Em estagio inicial, é realizada através de medicamento prescrito por médicos. Quando a situação torna-se complexa, recorre-se a fisioterapia, utilizando técnicas para aliviar a dor e após a dor seguido de orientações ergonômica e exercícios corretivos e compensatórios.

Algumas formas de tratar a cervicalgia são as seguintes:

- a) ergonomia: É fundamental para o tratamento. Trata-se da adaptação das atividades realizadas no dia-a-dia ;
- b) reeducação postural: São realizados exercícios de correção postural;
- c) terapias manuais: Ajudam na restauração do movimento;
- d) eletroterapia: Ultra-som e terapias combinadas;
- e) liberação miofascial: liberação dos músculos que estão muito ativados.



### 3 CONCLUSÃO

Pode-se observar que a cervicalgia é uma doença que causa dores e rigidez nos músculos. A doença é ocasionada através de certos tipos de atividades desempenhadas ou até mesmo pela idade. O estresse, má postura, doença degenerativa e acidentes e lesões no pescoço dentre outros fatores contribuem para o surgimento desta alteração.

É necessário que a pessoa que possui a cervicalgia consulte um médico especializado para receber a indicação de tratamento mais adequado ao seu quadro clínico e com a intensidade de sua lesão, evitando auto medicação.

A conscientização e prevenção são essenciais para que se evitem as alterações posturais e que se instale a cervicalgia. Por isso, mudanças ergonômicas e exercícios laborais são ótimos aliados contra a instalação deste problema , gerando maior qualidade de vida .

### REFERÊNCIAS

ALECRIM, Abnel, **O uso de smartphones, tablets e laptops todos os dias pode provocar dores no pescoço, cabeça e braços**. Pensando saúde. Disponível em: < <http://www.pensandosaude.com.br/dor/dor-no-pescoco-cabeca-bracos-uso-laptop.html>> Acesso em 13/06/2016 as 20:47.

LIDA, Itiro. **Ergonomia: Projeto e produção**. São Paulo: Edgard Blücher Ltda: 2005.

MORAES, A; MONT'ALVÃO, C. **Ergonomia: conceitos e aplicações**. 4<sup>a</sup>. Ed. Rio de Janeiro: 2010.

PARAIZO, C. MONT'ALVÃO, C; GOMES, V. **Custos biomecânicos da postura da criança no computador escolar**. Abergó: 2010.

ROCHA, Ivan Dias da, **Cervicalgia – Dor cervical**, Disponível em: <[http://www.drivanrocha.com.br/website/index.php?option=com\\_content&view=article&id=34&Itemid=80](http://www.drivanrocha.com.br/website/index.php?option=com_content&view=article&id=34&Itemid=80)> Acesso em 13/06/2016 as 19:35.

SERFATY, Fabiano. **O que é o “pescoço de texto” (“text neck”)?** O problema causado pelo uso do celular. VejaRio: 2015. Disponível em: < <http://vejario.abril.com.br/blog/fabiano-serfaty/o-que-e-o-pescoco-de-texto-text-neck-o-problema-causado-pelo-uso-do-celular/>> acesso em: 13/06/2016 as 22:52.

VIDAL, Huijbregts P. **Dizziness in orthopedic Physical Therapy Practice: history and physical examination**, 2005.