

A SÍNDROME DE TEXT NECK E USO EXCESSIVO DO CELULAR

O surgimento dos dispositivos móveis, como celulares e tablets, promoveu, mudanças tecnológicas e sociais e de saúde, entre as quais a “síndrome do pescoço de texto”, também chamada de text neck, que pode ser ocasionada por uma sobrecarga na região do pescoço ao olhar, com frequência excessiva, para a tela ou digitar mensagens no celular. A estimativa é que 75% da população mundial faz uso de celular ou dispositivos móveis diariamente por questões de trabalho ou lazer por longos períodos. Em um país como o Brasil, cerca de 80% da população tem acesso ao celular e passa, em média, mais de cinco horas por dia diante das telas.



Quando surge a Síndrome de Text Neck?

A síndrome de Text Neck surge a partir do momento em que a pessoa mantém constantemente uma postura errada durante um tempo prolongado resultando em quadros patológicos e está associada à postura inclinada da cabeça durante a utilização do aparelho telefônico. Essa flexão forçada da cabeça pode lesionar a coluna cervical.

O nome faz uma associação entre as palavras texto e pescoço, no inglês. A consequência é o aparecimento de um estresse mecânico causando dores e tensões na região dos ombros e pescoço, não devendo ser negligenciada, principalmente em casos crônicos, porque podem ocorrer problemas como hérnia de disco e bico de papagaio.

O pescoço e a cabeça humana pesam cerca de 5 a 6 quilos na posição neutra. Com a cabeça inclinada para baixo, esse peso aumenta em até cinco vezes e, dependendo da angulação, as cargas de força transmitidas à coluna cervical podem chegar a 27 quilos, levando a lesões teciduais.

Quais os sintomas?

O principal sintoma da síndrome do text neck é a dor no pescoço, como consequência direta do alongamento excessivo dos músculos cervicais. Fique atento se você sentir alguns desses outros sintomas – juntos ou isolados:

- Dificuldade de movimentar o pescoço;
- Dor de cabeça constante
- Dor nos ombros;
- Dor nas costas;
- Região do trapézio tensa e resistente;
- Compressão de hérnia de disco ou protusão discal;
- Formigamento ou sensação de dormência em mãos e dedos.
- Deformidade óssea;

Qual a postura corporal mais adequada para evitar o text neck?

É preciso levar em consideração algumas medidas para evitar a síndrome do pescoço de texto.

- A postura mais adequada é manter o pescoço ereto e evitar flexionar demais os braços. Portanto, procure deixar o celular até a altura dos olhos e não ao contrário.



- Outra dica é segurar o aparelho com as duas mãos e digitar utilizando os dois dedos polegares. A ação proporciona uma posição de equilíbrio efetivo para o seu

corpo e contribui com a prevenção do surgimento de tendinites. Lembre sempre de manter os cotovelos apoiados, sempre que possível.

- Quando estiver utilizando o celular deitado, as costas devem se manter apoiadas em um travesseiro e o aparelho deve continuar na linha dos olhos. São medidas que garantem um alinhamento da coluna cervical.
- Ao longo do dia, faça alongamentos que trabalhem a região do pescoço, peito e parte superior das costas. A prática de exercícios físicos sempre ajuda a amenizar essas dores localizadas.
- No home office, esteja atento para garantir que cada item esteja disposto de forma a facilitar a utilização. A altura da tela do computador deve estar disposta na altura dos olhos, para evitar o curvamento da coluna por longas horas. Quanto à regulagem de mesa e da cadeira, os móveis precisam estar em conformidade com a altura de quem as utiliza para oferecer conforto. Opte sempre por cadeiras com encosto para evitar curvar a coluna.
- Gerenciamento do tempo de telas, diminuindo a quantidade de horas através de dispositivos para diminuir o tempo de tela e evitar a flexão excessiva do pescoço.

Tratamento

O tratamento da síndrome de text neck é feito de forma conservadora. Normalmente são utilizados medicamentos, como relaxantes musculares, anti-inflamatórios e analgésicos. A fisioterapia orientará os exercícios de postura, alinhamento e exercícios para fortalecer a região do pescoço. Terapias que usam o calor e o frio e a estimulação elétrica também ajudam no alívio da dor e na descompressão da área. nos casos mais extremos, pode ser necessário usar um colar que apoia o pescoço para ajudar a aliviar a dor, tirando a pressão das estruturas do pescoço. O uso deve ocorrer conforme indicação médica. A cirurgia nessa região não está descartada, mas pode e deve ser evitada, para isso basta corrigir a postura quando fizer uso dos aparelhos móveis.

Atenção: conhecer os sintomas e procurar ajuda de um profissional da saúde o quanto antes é essencial para prevenir danos que podem se tornar permanentes com o passar do tempo.

- Mantenha o pescoço ereto;
- Leve o celular até a altura dos olhos e não o contrário;
- Para maior equilíbrio do corpo, segure o aparelho com as duas mãos e digite com os dedos polegares;
- Se for utilizar o celular deitado, mantenha as costas apoiadas no colchão e leve o celular até a linha dos olhos.
- A