



# Você conhece a Síndrome de Text Neck?

**Como saber se você está ultrapassando o tempo de uso ideal de smartphone e outros aparelhos?**

## **Observe os sinais e sintomas:**

- Incômodo na região cervical.
- Tensão muscular na região do pescoço e ombros.
- Diminuição da amplitude de movimento do pescoço e hérnia de disco.
- Dores nas articulações dos dedos e tendões devido aos movimentos de digitação ou de passar a tela (movimentos repetitivos), favorecendo o surgimento de tendinites, principalmente em polegares. Outros problemas também importantes a serem citados são os relacionados à visão e a dores de cabeça frequentes.

## **Como prevenir?**

- Reveze os dedos ao digitar.
- Realize alongamento da musculatura do pescoço e das mãos.
- Faça gestão do seu tempo no uso do aparelho, estabeleça horários e selecione as informações que não são urgentes.
- Posicione o dispositivo corretamente.
- Evite flexionar os braços e ombros. A medida de ergonomia ao usar o celular é apoiando o cotovelo e mantendo a postura ereta.
- Ajuste a luz do dispositivo.
- O ato de piscar lubrifica a córnea, descansa os olhos, relaxa a musculatura da cabeça, pescoço e estimula a percepção da passagem do tempo.

Embora seja quase impossível evitar as tecnologias que causam esses problemas, devemos fazer um esforço e nos cuidar. Evoluir é um processo em continuidade. Não há dúvidas que prevenir sempre será a melhor opção, devemos educar a nossa geração futura para poupar problemas posturais e de movimentos repetitivos, além de melhor aproveitar o tempo.

**Daniel Mario Duarte | Profissional de Educação Física | CREF - 022311-G/SC**

## **Referências:**

- DOS SANTOS, Catharine Natielle Oliveira Dias Belarmino et al. Correlações clínicas entre variações anatômicas sensitivas no plexo nervoso cervical com quadros de cervicalgias da Síndrome do Text Neck (Pescoço de Texto) por uso indevido de smartphones. Anais UNIT.2017
- NOGUEIRA, Sanny Evelyn Alves; ROCHA, Túlio Brandão Xavier. Alterações músculo esqueléticas a partir do uso de smartphones e similares. Anais SIMFIR. 2018