

VIDAL, Kimberly Quintino Silva; GONÇALVES, Stefanny dos Santos; MENSCH, Monika. **Text neck syndrome: a consequência do uso excessivo das tecnologias na integridade da coluna cervical.** In: *Anuário de Trabalhos de Conclusão de Curso do Centro Universitário Afya de Ji-Paraná*, v. 2, n. 1, Ji-Paraná: Centro Universitário Afya de Ji-Paraná, 2024.

RESUMO

Com a modernização das sociedades foram realizadas grandes revoluções tecnológicas nos levando a ter vidas sedentárias, passando mais da metade do dia em frente às telas. Mas esse comportamento causa efeitos negativos à saúde como diabetes, hipertensão, obesidade, mialgia, e recentemente identificada, a síndrome Text Neck. Ela é desencadeada principalmente pela postura inadequada, resultando em alterações anatômicas e biomecânicas da coluna cervical e torácica e pode trazer consequência graves a longo prazo caso seja ignorado, como a retificação cervical, início de artrite, inflamação da cervical. A presente pesquisa tem como objetivo relacionar a síndrome Text Neck com o uso excessivo de telas, discriminar as implicações da síndrome e retratar o tratamento realizado. A pesquisa dos artigos foi realizada em bancos de dados indexados: PubMed, MedLine, Scielo, LILACS e PEDro, sendo incluídos os trabalhos publicados entre 2017 e 2024, com os descritores text Neck, text Neck Syndrome, cervicálgia, cervical. Os sintomas da síndrome são definidos como cervicálgia, cefaleia, mialgia, tensão muscular, encurtamento da cadeia muscular anterior do pescoço, parestesia nos membros superiores, desalinhamento postural de tronco e ombros, perda de função da coluna cervical e hipomobilidade. A maioria dos autores evidenciaram a relação entre o uso excessivo de smartphones e outros dispositivos móveis com a anteriorização da coluna cervical e ombros, denominada síndrome Text Neck, sendo considerada uma nova epidemia, pontuaram a conscientização quanto ao tempo de uso de dispositivos móveis e a postura mantida durante esses períodos como estratégia de prevenção. Mostraram também que o tratamento deve ser feito através do controle dos sintomas utilizando exercícios terapêuticos por um fisioterapeuta, complementado por um protocolo a ser seguido em casa. Os resultados confirmaram que o uso excessivo de dispositivos móveis afeta negativamente a integridade da coluna cervical, desenvolvendo o conjunto de sintomas denominado síndrome text neck, em maior relevância a cervicálgia e a anteriorização da cervical. Também foi confirmado que a má postura é o fator principal. O tratamento é realizado por um fisioterapeuta com base na sintomatologia do paciente.

Palavras-chave: Text Neck. Text Neck Syndrome. Cervicálgia, Cervical.