

C A L E N D Á R I O
D A S A Ú D E

S
E
T
E
M
B
R
O



**PROBLEMAS NA
COLUNA
CAUSADOS PELO
USO EXCESSIVO
DO CELULAR**

2
0
2
4

Você pensa sobre o uso responsável
do celular?



Vamos falar sobre

- Principais problemas posturais
- Região da coluna mais prejudicada
- Doenças causadas pelo uso excessivo do celular
- Prevenção e tratamento





Deixe-me adivinhar: você adora a conveniência que a tecnologia proporciona e gosta de estar por dentro de todas as tendências dos aplicativos para celulares. Acertei? Você pensa sobre o uso responsável do celular? Tem dado um bom exemplo diante de seus filhos, se for o caso, ou outros familiares antes de cobrá-los pelo tempo gasto com as telas?

Este hábito moderno facilita a nossa vida, mas também afeta a nossa saúde com diversos males, quando repetido em excesso: dores de cabeça, ansiedade, insônia, tensão muscular, falta de foco e até prejuízo das funções cognitivas, inclusive naqueles que precisam aprimorá-las, como as crianças e os adolescentes.

Sabia que a coluna é uma das áreas mais afetadas? Hérnias de disco, bicos de papagaio, degeneração da coluna e outros que abordaremos mais adiante, são alguns dos principais problemas decorrentes do exagero com o celular.

Aproximadamente, 80% das pessoas no mundo sofrem, já sofreram ou ainda enfrentarão dores nas costas por conta de postura precária e complicações na coluna (OMS). Aqueles que já possuem problemas na coluna estão ainda mais sujeitos ao seu agravamento, tendo o hábito do uso demasiado do celular.

Vamos entender sobre os prejuízos causados pelo mau uso da tecnologia e passar a promover a sua utilização consciente?

Doenças causadas pelo uso excessivo do celular

Quais são os problemas mais graves relacionados, além de uma simples e passageira dor ou incômodo?

Região da coluna mais prejudicada

A estrutura que dá sustentação para o peso da cabeça é a coluna cervical. Esta parte pode sofrer lesões e alterações diretamente por meio do uso prolongado do celular, tablet e afins. Aquela posição, quando inclinamos o pescoço para baixo, é extremamente nociva para a postura.

A médio/longo prazo, pode interferir na curvatura cervical natural, causando a cifose cervical. Repare que esta doença costuma ser desencadeada por fraturas ou condições genéticas e degenerativas. Assim, fica claro verificar o estrago que a má postura associada aos dispositivos eletrônicos pode provocar.

Principais problemas posturais

As dores resultantes de posições que não são naturais não ficam restritas apenas à região da coluna, os ombros também são afetados, assim como as mãos e suas articulações. Além da cifose cervical, a hiperlordose na mesma área (ou hiper cifose) é visivelmente caracterizada pelo pescoço desalinhado, em posição totalmente inadequada. Ou seja, inclinado para a frente.





Síndrome do pescoço de texto

Este tipo de disfunção já está até catalogado: síndrome do pescoço de texto (do inglês, text neck) ou pescoço tecnológico. Sua causa deriva sobretudo do mau uso de smartphones e eletrônicos similares, ou seja, por tempo demasiadamente prolongado.

Veja um dado impressionante: dependendo do grau de inclinação da cabeça e pescoço, a coluna cervical pode sofrer uma carga extra de até 27kg. Imagine tudo isso multiplicado por diversos minutos ou mesmo algumas horas, que seria um tempo de uso bastante comum atualmente.

Já sente algum desconforto na região? Estes são os principais sintomas:

- Dores nos ombros, área superior das costas e pescoço (este último com tensão e rigidez)
- Incômodo ao movimentar a cabeça lateralmente e para cima
- Dores na parte de trás da cabeça
- Percepção de formigamento, braços e mãos

É importante que não enxerguemos os chamados males da vida moderna com normalidade. Você concorda? O sinal de alerta está aceso. Vamos procurar corrigir? Ou melhor ainda, buscar a prevenção e mudança de hábitos?





Prevenção e tratamento

Um caminho: perceber quando existe excesso, seja pelo prejuízo/falta em outras atividades essenciais, como cuidar da saúde, tempo para descanso, qualidade do sono e refeições balanceadas. Relação com a família e amigos, rendimento no trabalho etc.

Ao mesmo tempo, trabalhar com uma possível redução de danos, isto é, fazer pequenos ajustes no modo de uso (posturais e fortalecimento específico), a fim de seguir com o uso do celular de maneira consciente e mais saudável.

A prevenção é sempre a melhor abordagem. Entretanto, caso tenha queixas prévias, procure atendimento médico que possibilite o restabelecimento da boa qualidade de vida. Combinado?

Como auxiliar na correção da postura durante o uso do celular?

Lembra-se da ergonomia que tanto propagamos no ambiente de escritório ou mesmo em seu home office? Então...devemos ter isso em mente e buscar esses ajustes para preservar a postura e a coluna. No dia a dia, vale aquela mesma regra para o notebook/desktop: a tela do computador deve estar na altura dos olhos. Assim, você não inclina a cabeça para cima; e muito menos para baixo.

Em pé ou sentado/a, procure cruzar o braço que está livre e apoie o cotovelo do outro braço sobre a sua mão, de modo que o aparelho fique no mesmo nível da sua visão. Desta forma fica mais fácil manter a postura ereta. As cadeiras com braços (sobretudo com regulagem de altura) também podem auxiliar no nivelamento entre olhos e tela.

Dispositivos

De qualquer forma, recomenda-se não ultrapassar 6 horas de uso diário do celular. Caso seja a sua ferramenta de trabalho, pode-se investir em dispositivos próprios para uma boa prática postural, com acessórios como o suporte de mesa retrátil e/ou o suporte articulado com apoio e alça para o pescoço, de acordo com a sua necessidade.

Ajuda profissional

A especialidade médica mais indicada para a correção da postura é a Reeducação Postural Global (RPG). Esta abordagem vai trazer benefícios permanentes para a questão específica do uso do celular e também para como nos posicionamos, andamos, nos sentamos, nos deitamos e nos recostamos. Diz respeito a qualquer postura de repouso.



EXERCÍCIOS PARA FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS DO PESCOÇO

Buscando evitar/prevenir dores na coluna, existem certos exercícios que podem ser feitos. Eles estão diretamente ligados à postura.

A RPG pode ser a responsável por essa correção e novo estilo de vida, bem como fisioterapeutas, profissionais de educação física e instrutores/personal trainer.



Em sua maioria, são práticas de fortalecimento dos músculos do pescoço que auxiliam a coluna cervical e costas, mais para a parte da coluna dorsal.

Exemplo: em pé, com o corpo todo apoiado em uma parede, postura ereta, movimente lentamente a cabeça para cima, como se olhasse a junção da parede oposta com o teto. Permaneça por alguns segundos e vagarosamente retorne para a posição inicial, olhando para a frente. Complete a sequência com mais 15-20 repetições, todos os dias e perceba pescoço, nuca, cervical e postura fortalecidos.



A parte abdominal também é igualmente importante, pois manter o seu core forte é essencial para ter a coluna lombar saudável e uma postura firme para toda a parte superior do corpo. Dica extra: dizem que até ajuda na tomada de decisões.

Mas você precisa fazer a sua parte. O tempo todo. A postura desleixada, com o celular na mão ou não, vai enfraquecendo e causando dores em todas as estruturas da coluna.

É preciso fazer pausas das telas, no trabalho ou mesmo relaxando. Andar, esticar as pernas e alongar-se, sobretudo os músculos do pescoço e costas: movimentos circulares com o pescoço e elevar os braços acima da cabeça. Tudo isso diminui as tensões corporais, descansa os olhos e areja as ideias.

Você tem conhecimento da ginástica laboral? A sua empresa aplica? Esta prática visa cuidar do bem-estar de todos os colaboradores. **Trabalha a saúde mental e física, gerando mais ânimo, integração e produtividade.**





Curiosidade: evolução humana com o uso do celular

É inegável a múltipla gama de serviços e funções obtidas a partir da tecnologia de um smartphone, mapas, mensagens, música, filmes, operações bancárias e compras, apenas para citar alguns. Poder fazer uma simples ligação de qualquer lugar, lá no início, deu lugar, em um curto espaço de tempo, a uma concentração da maioria das atividades que realizamos.

A rotina profissional, a forma como procuramos e acessamos o entretenimento e as comunicações em geral estão completamente absorvidas por este 'aparelhinho'. Nada escapa dele e podemos dizer que temos as nossas vidas armazenadas e planejadas ali dentro. É fascinante e ao mesmo tempo, um pouco alarmante.

O segredo é saber dosar o seu uso (ou ao menos tentar) e valorizar mais as interações pessoais, a chamada vida offline. Olhe mais para dentro de si, tanto quanto olha para fora.

Não podemos ser escravos da tecnologia, pois ela deveria ser tão somente uma assistente para melhorias, seja no trabalho ou como meio de diversão e organização. Infelizmente, é possível constatar que a dependência dos dispositivos eletrônicos, sobretudo o celular, está ao alcance das mãos.

A revolução causada pelo uso do celular e ainda mais do smartphone é incontestável. Por acaso, você se lembra como era a vida antes dos "dados móveis"? As mudanças na maneira como nos relacionamos com a tecnologia rompeu quase todas as barreiras.

Aja você também com consciência e esperteza ao utilizar o smartphone. Não leve o seu celular para o banheiro. Ao conversarem com você, desvie momentaneamente seu olhar da tela do celular, olhe nos olhos da pessoa e preste atenção. Não transforme essa grande facilidade em uma relação de dependência. Faça dele o seu aliado, equilibrando o seu uso.

O corpo humano e a sua coluna precisam de mais alongamento e movimento. E menos de posições estáticas e inadequadas. Mexa-se mais. Deixe de ser meramente um espectador. Seja o protagonista da sua vida!





AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora

www.aiocorretora.com.br

*ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.