

## CUIDADOS COM SUA POSTURA AO USAR O SMARTPHONE

Por *Luciane Oliveira*  
Fisioterapeuta – CREFITO 3/95245-F

**Quem não consegue tirar o olho da tela de smartphones deve ficar atento à postura do corpo.**

### **Você já ouviu falar na Síndrome “Pescoço de Texto”?**

Já é um hábito as pessoas dobrarem a cabeça para baixo, com olhos voltados em direção à tela do celular para enviar uma mensagem, checar as redes sociais, dentre outros. A postura inadequada por longos períodos chamamos de Síndrome Pescoço de Texto.

A síndrome pescoço de texto pode gerar muitas consequências na coluna vertebral além da dor e tensão muscular na região dos ombros e pescoço, as cefaleias por tensão muscular ou por deficiência de irrigação para cabeça, hipercifose e tendinites por repetição são cada vez mais comuns.

### **Você tem ideia do peso que sua coluna suporta com essa inclinação?**

A cabeça humana pesa pouco mais de 5 kg (ângulo de 0°). À medida que a angulação aumenta essa força também aumenta. Em um ângulo de 15° este peso é de cerca de 12 kg; a 30° é de cerca de 18 kg e começa a prejudicar o funcionamento dos pulmões e outros órgãos interligados; a 60° é de cerca de 27 kg e prejudica a coluna e gera dores severas ao corpo. Logo, inclinar a cabeça gera bastante pressão no pescoço.

5 Kg



0°

12 Kg



15°

18 Kg



30°

27 Kg



60°

### Como usar celular sem colocar em risco sua coluna

- O primeiro passo é manter a sua coluna vertebral e postura adequadamente alinhada.
- Manter o celular na altura dos olhos para que o pescoço fique em menor flexão, descendo os olhos até o dispositivo sem haver necessidade de curvar o pescoço;
- Faça pausas frequentes durante o dia para relaxar a musculatura;
- Faça exercícios de alongamento; (fazer um link para a matéria de alongamento)
- Limite o uso do seu aparelho celular;

Importante: procure sempre médico para acompanhar.

Envie suas dúvidas e perguntas para nossa profissional através do e-mail: [secmesspmaissaude@gmail.com](mailto:secmesspmaissaude@gmail.com)

Fotos e Arte Gráfica: **Giovanny Renato**

*Administrador de Marketing CRA/SP: 109104  
Jornalista: MTE: 0075996/SP  
Imagens – Pixabay - Freepik*