



**ESTILO DE VIDA
CONTEMPORÂNEO
X
SÍNDROME TEXT NECK**

MARIA GORETTI FERNANDES (ORG)
ANA LETÍCIA SANTOS DE OLIVEIRA
BEATRIZ NASCIMENTO MELO
FELLIPE MATHEUS BRANDÃO DOS SANTOS
FRANCIELLY AZEVEDO DA SILVA
GABRIELY DE SANTANA ALVES



**ESTILO DE VIDA
CONTEMPORÂNEO
X
SÍNDROME TEXT NECK**

Copyright © 2021 da edição brasileira.
by RFB Editora.

Copyright © 2021 do texto.
by Autores.

Todos os direitos reservados.



Todo o conteúdo apresentado neste livro, inclusive correção ortográfica e gramatical, é de responsabilidade do(s) autor(es).

Obra sob o selo *Creative Commons*-Atribuição 4.0 Internacional. Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original.

Conselho Editorial:

Prof. Dr. Ednilson Sergio Ramalho de Souza - UFOPA (Editor-Chefe).

Prof.^a Dr.^a. Roberta Modesto Braga - UFPA.

Prof. Dr. Laecio Nobre de Macedo - UFMA.

Prof. Dr. Rodolfo Maduro Almeida - UFOPA.

Prof.^a Dr.^a. Ana Angelica Mathias Macedo - IFMA.

Prof. Me. Francisco Robson Alves da Silva - IFPA.

Prof.^a Dr.^a. Elizabeth Gomes Souza - UFPA.

Prof.^a Dra. Neuma Teixeira dos Santos - UFRA.

Prof.^a Me. Antônia Edna Silva dos Santos - UEPA.

Prof. Dr. Carlos Erick Brito de Sousa - UFMA.

Prof. Dr. Orlando José de Almeida Filho - UFSJ.

Prof.^a Dr.^a. Isabella Macário Ferro Cavalcanti - UFPE.

Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares - UFPI.

Prof.^a Dr.^a. Welma Emidio da Silva - FIS.

Diagramação e design da capa:

Priscila Rosy Borges de Souza.

Imagens da capa:

www.canva.com

Revisão de texto:

Os autores.

Bibliotecária:

Janaina Karina Alves Trigo Ramos

Assistente editorial:

Manoel Souza.



Home Page: www.rfbeditora.com.

E-mail: adm@rfbeditora.com.

Telefone: (91)98885-7730.

CNPJ: 39.242.488/0001-07.

R. dos Mundurucus, 3100, 66040-033, Belém-PA.

Maria Goretti Fernandes
(Coordenadora/Organizadora)
Ana Letícia Santos de Oliveira
Beatriz Nascimento Melo
Fellipe Matheus Brandão dos Santos
Francielly Azevedo da Silva
Gabriely de Santana Alves

ESTILO DE VIDA CONTEMPORÂNEO X SÍNDROME TEXT NECK

Edição 1

Belém-PA



2021

ERRATA

<https://doi.org/10.46898/rfb.9786558890782>

Catálogo na publicação
Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

E81

Estilo de vida contemporâneo X Síndrome Text Neck / Maria Goretti Fernandes (Organizadora); Maria Goretti Fernandes, Ana Letícia Santos de Oliveira, Beatriz Nascimento Melo, et al. – Belém: RFB, 2021.

Outros autores
Fellipe Matheus Brandão dos Santos
Francielly Azevedo da Silva
Gabriely de Santana Alves

Livro em PDF

68 p., il.

ISBN 978-65-5889-078-2
DOI: 10.46898/rfb.9786558890782

1. Postura correta. 2. Estilo de vida. 3. Síndrome Text Neck. 4. Saúde. 5. Tecnologia.
I. Fernandes, Maria Goretti (Organizadora). II. Fernandes, Maria Goretti. III. Oliveira, Ana Letícia Santos de. IV. Melo, Beatriz Nascimento. V. Título.

CDD 613.78

Índice para catálogo sistemático

I. Postura correta : Saúde : Síndrome Text Neck

Nossa missão é a difusão do conhecimento gerado no âmbito acadêmico por meio da organização e da publicação de livros digitais de fácil acesso, de baixo custo financeiro e de alta qualidade!

Nossa inspiração é acreditar que a ampla divulgação do conhecimento científico pode mudar para melhor o mundo em que vivemos!

Equipe RFB Editora

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	7
1 INTRODUÇÃO.....	9
1.1 Era digital.....	10
1.2 Consequências do uso excessivo de computador e celular:.....	11
2 VOCÊ JÁ OUVIU FALAR SOBRE A SÍNDROME TEXT NECK?.....	13
2.1 Conhecendo a Síndrome do Pescoço de Texto.....	14
2.2 Peso da cabeça exercido na coluna.....	14
2.3 Sintomas da síndrome Text Neck e alterações físicas:	16
2.4 Coordenação entre estruturas da coluna durante o uso de tecnologias portáteis	16
3 O IMPACTO DA SÍNDROME NOS TRABALHADORES.....	19
3.1 Dispositivos eletrônicos no ambiente de trabalho.....	20
3.2 O que diz a NR-17	20
3.3 Manual de mobiliário para uso de computador	24
4 O USO CONSCIENTE DA TECNOLOGIA	27
4.1 Dependência do celular	28
4.2 As consequências do sedentarismo:	29
4.3 A tecnologia ao seu favor	29
5 COMO PODEMOS TRATAR ESSA SÍNDROME?.....	31
5.1 Fisioterapia aplicada a Síndrome do Pescoço de Texto.	32
5.2 Prevenção.....	33
5.3 Técnicas de relaxamento.....	34
5.4 Alongamentos para o corpo.....	40
5.5 Exercícios para o corpo	44
5.6 Educação em dor	56
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	57
REFERÊNCIAS.....	59
ÍNDICE REMISSIVO.....	64
SOBRE OS AUTORES	65



APRESENTAÇÃO

O presente E-book contém informações embasadas na literatura encontrada em bases de dados online como Pubmed, Scielo, Scopus. Dessa forma, o conteúdo apresentado é fundamentado em pesquisas de variados métodos, com a intenção de reunir e oferecer um amplo conhecimento sobre o tema apresentado.

Cada vez mais os meios tecnológicos estão inseridos na sociedade, em especial, celulares e computadores são facilmente encontrados no cotidiano de pessoas com diferentes idades. Sendo assim, é necessário entender o que acompanha o uso, muitas vezes excessivo, desses aparelhos e quais são os impactos na saúde dos seus usuários.

Pensando nisso, esse recurso educativo foi criado para que o leitor possa compreender sobre a Síndrome Text Neck (Pescoço de Texto) e como ela e outros acometimentos causados pela utilização inadequada de dispositivos eletrônicos podem ser evitadas e/ou tratadas.

O conteúdo reunido neste Ebook visa prevenir, orientar e conscientizar a população sobre algumas consequências geradas pela era digital. Os exercícios apresentados têm como objetivo incentivar a implementação de hábitos de vida saudáveis no cotidiano dos leitores, mas não excluem ou diminuem a relevância de acompanhamento profissional.

Maria Goretti Fernandes (coordenadora/orientadora)
Ana Letícia Santos de Oliveira
Beatriz Nascimento Melo
Fellipe Matheus Brandão dos Santos
Francielly Azevedo da Silva
Gabriely de Santana Alves





CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

1.1 ERA DIGITAL

É comum em nosso cotidiano, observarmos a presença de ferramentas tecnológicas em nosso dia a dia, elas estão sempre se modificando e cada vez mais atreladas as nossas atividades diárias.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e da Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel), no final de 2019 o Brasil possuía cerca de 226,7 milhões de aparelhos celulares – em uma população estimada de 202,7 milhões de habitantes.

Dados também demonstram que em 2018, a Internet era utilizada em 79,1% dos domicílios, enquanto que em 2017, era em 74,9%. Podemos notar um aumento de 4,2% entre os índices. Entre os domicílios que tinham acesso à internet, o celular estava presente como meio de acesso em 99,2% dos lares brasileiros. E a principal finalidade a qual a internet era utilizada, era a troca de mensagens (de texto, voz ou imagem), realizada por 95,7% das pessoas com 10 anos ou mais de idade que tem acesso à rede. (IBGE, 2018).

Os smartphones foram a tecnologia mais aceita na era digital, pessoas de todas as idades estão cada vez mais aderindo ao uso desses aparelhos. Se observarmos as pessoas ao nosso redor, iremos facilmente encontrar alguém cuja sua atenção está voltada para sua palma da mão, mais precisamente, para seu celular. (CUÉLLAR; LANMAN, 2017).

Além disso, o uso de celulares está sendo cada vez mais precoce entre a população, atualmente, os jovens usam mais os seus aparelhos do que os adultos e entre 5,57% - 33% desses jovens, faz o uso excessivo dos mesmos. (LOPEZ-FERNANDEZ *et al.*, 2014; GALCZK; KULAK; ZALEWSKA, 2020). De acordo com uma pesquisa, os usuários de smartphones agora gastam uma média de duas a quatro horas por dia com suas cabeças fletidas, o que resulta em 700 a 1.400 horas por ano de estresse excessivo observado na coluna cervical. Eventualmente, em conjunto com um estilo de vida sedentário, pode levar a consequências graves. (KUTTY, 2019).

De fato, os avanços tecnológicos revolucionaram a humanidade e trouxeram inúmeros benefícios para as nossas vidas e para o convívio em sociedade. Mas quais seriam os custos disso?

Junto ao crescimento do uso de smartphones e computadores, aumentou também a preocupação mundial com o impacto dessas tecnologias na saúde dos usuários. É possível perceber uma sociedade com diversos problemas que causam

impacto tanto na saúde mental quanto na saúde física. E cada vez mais, estudos associam essas mudanças a relação entre o homem e o uso excessivo de alguns tipos de tecnologia.

1.2 CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE COMPUTADOR E CELULAR:

Dispositivos de tecnologia da informação móvel (TI) como computadores e smartphones, têm causado grandes mudanças nas vidas das pessoas no âmbito biopsicossocial. Existem estudos que relacionam o uso excessivo de smartphones a problemas de saúde mental, como maior incidência de ansiedade e estresse (LEE *et al.*, 2014; LEE *et al.*, 2016; KIM *et al.*, 2018) e também problemas físicos como distúrbios musculoesqueléticos no pescoço e extremidades superiores, em associação ao uso de smartphones, em especial, ao serviço de mensagem. (GUSTAFSSON *et al.*, 2017). Distúrbios musculoesqueléticos estão também cada vez mais associados aos usuários de computadores nos últimos anos. Queixas musculoesqueléticas na região do pescoço têm a maior taxa de prevalência em comparação com outras partes do corpo entre os usuários de dispositivos móveis, variando de 17,3% a 67,8% em diferentes países, como China, Canadá, Sul-coreano e Índia (XIE *et al.*, 2017). A prevalência de doenças crônicas a dor no pescoço e ombro aumentou significativamente entre a população de 20 a 34 anos de idade nas últimas duas décadas, o que provoca hipóteses sobre a sua relação com o uso das tecnologias móveis. Dessa forma, estudos têm sido feitos visando provar tal relação, apesar de que, por serem muito recentes, ainda não se pode confirmar tal relação, pois a ciência carece de mais estudos sobre a prevalência de dor no ombro e pescoço junto ao uso de dispositivos portáteis. De fato, ao utilizarmos os celulares para enviar textos, é possível perceber alterações na postura, bem como a realização de movimentos repetitivos do polegar e flexão da cabeça. Tal flexão pode ocasionar o surgimento de dor no pescoço, ombro e membros superiores em longo prazo. (GUSTAFSSON *et al.*, 2011; GUSTAFSSON *et al.*, 2017).

A dor musculoesquelética cervical é uma doença multifatorial comum em crianças e adolescentes, o que implica na existência de inúmeros fatores de risco que contribuem para o seu desenvolvimento. Curvar a cabeça, o pescoço e os ombros sobre telefones celulares e dispositivos portáteis, junto com o posicionamento distorcido do pescoço ao sentar, estudar e assistir televisão pode levar a tensões cada vez maiores na área da coluna cervical. Essas tensões podem causar desgaste precoce, degeneração e possivelmente cirurgias. Outras complicações de desenvolvimento, médicas, psicológicas e sociais também são motivo de preocupação. Embora seja

quase impossível evitar os hábitos e tecnologias que causam esses problemas, os jovens devem se esforçar para realizar atividades com a coluna neutra e evitar a flexão do pescoço por horas a cada dia. (FARES J; FARES M; FARES Y, 2017).



CAPÍTULO 2

**VOCÊ JÁ OUVIU FALAR SOBRE A
SÍNDROME TEXT NECK?**

2.1 CONHECENDO A SÍNDROME DO PESCOÇO DE TEXTO

Um dos problemas físicos que podem ser consequência do excessivo uso de smartphones é a síndrome Text Neck, também conhecida como Síndrome do pescoço de texto. Esse termo foi usado para caracterizar as lesões por esforços repetitivos ocasionados pela flexão da cabeça durante o uso de dispositivos eletrônicos por um longo período. (NEUPANE; ALI; MATHEW, 2017; LEE *et al.*, 2014). A maioria das atividades feitas com o celular exige flexão da cabeça e/ou a elevação das mãos em diferentes graus para que seja possível ler a tela nitidamente. A inclinação da cabeça para baixo faz com que a coluna torácica superior se curve excessivamente, ocasionando o aumento da lordose cervical e consequentemente a anteriorização da cabeça, tais ações contribuem para o surgimento da dor cervical e da dor nas costas, além de reduzir os graus de extensão da coluna cervical. (GALCZK; KULAK; ZALEWSKA, 2020).

Algumas das ações realizadas com celulares são: digitação de textos, navegação e assistir vídeos. Dessa forma, pensando nas várias atividades disponíveis no mundo virtual, foi realizado um estudo sobre o comportamento dos indivíduos durante tais atividades, tanto sentado quanto em posição ortostática. Nessa perspectiva, observaram-se que existe sim uma elevação na angulação da flexão da cabeça nas duas posições, sendo acentuada na posição sentada e principalmente quando os participantes do estudo estavam realizando a tarefa de digitação de texto (LEE *et al.*, 2015). Assim como alguns autores defendem que essa inclinação anterior da cabeça seria um fator causador de dor no pescoço, outros sugerem que não existe relação entre Text Neck e dor na cervical ou frequência de dor na cervical entre jovens de 18 a 21 anos. (DAMASCENO *et al.*, 2018).

Sendo assim, é necessário que mais estudos sejam realizados para confirmar tal relação entre a síndrome e a presença de dor na cervical, visto que existem vários fatores biopsicossociais envolvidos, os quais poderiam camuflar o uso dos celulares como vilões ou coadjuvantes no processo de cervicalgia.

2.2 PESO DA CABEÇA EXERCIDO NA COLUNA.

Ao permanecer em posição neutra, a cabeça de um adulto pode exercer um peso entre 4,54 a 5,44 kg sobre a coluna cervical, o qual aumenta gradativamente com a inclinação anterior. Em 15° de flexão ela pesa aproximadamente 12.25 kg, em 30° pesa 18.14 kg, em 45° 22,23 kg e em 60° pesa 27.22 kg. (HANSRAJ, 2014). Por essa razão, a curvatura da coluna e regiões adjacentes podem sofrer alterações em longo prazo, como ligamentos e músculos, o que acarretaria em modificações pos-

turais seguidas de dor, não apenas no pescoço, mas em regiões como ombros, costas, braços, dedos, mãos, punhos e cotovelos, além de dores de cabeça e parestesia nas extremidades superiores.

Figura 1 - O nível de carga na coluna dependendo do grau de flexão do segmento cervical ao usar um smartphone.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

2.3 SINTOMAS DA SÍNDROME TEXT NECK E ALTERAÇÕES FÍSICAS:

Como foi dito anteriormente, outros sintomas além da dor no pescoço, podem estar presente nessa síndrome, alguns desses sintomas são:

- Dor de cabeça;
- Dor aguda e crônica da parte superior das costas;
- Dor e rigidez no ombro, assim como espasmo da musculatura do ombro;
- Dor e sintomas neurológicos irradiados para braço e mão caso algum nervo cervical esteja sendo comprimido;
- Fadiga muscular, limitação de movimento do pescoço;
- Alteração no equilíbrio.

Algumas alterações fisiológicas sendo elas transitórias ou não, também podem ser percebidas durante o uso do celular em má posição. Quando existe uma postura como uma posição curvada há uma limitação na expansão dos pulmões, fazendo com que a capacidade pulmonar se altere na ocasião, necessitando assim, de maior força cardíaca para bombear o sangue para as necessidades metabólicas do corpo. (KUTTY, 2019). Alguns autores afirmam que não se sabe se a posição anterior do pescoço prolongada é capaz de ocasionar degeneração do disco intervertebral e conseqüentemente espondilose cervical (CUÉLLAR; LANMAN, 2017), enquanto outros afirmam que pode existir sim uma degeneração da coluna vertebral, artrite, compressões discais e hérnia de disco. (SAMANI *et al.*, 2018; GALCZK; KULAK; ZALEWSKA, 2020).

2.4 COORDENAÇÃO ENTRE ESTRUTURAS DA COLUNA DURANTE O USO DE TECNOLOGIAS PORTÁTEIS

Recentemente, estudos avaliaram a existência de maior angulação de flexão de cabeça em indivíduos com Text Neck em relação a indivíduos saudáveis durante o envio de mensagens em smartphones. (GUSTAFSSON *et al.*, 2011; KIM *et al.*, 2015). Todavia, a maioria desses estudos foca apenas nas posturas cervicais e desconsideram a conexão entre as estruturas de toda a coluna. É fundamental entender a cinemática de segmentos espinhais adjacentes, pois outros estudos mostram como posturas toracolombares podem influenciar na postura da cabeça e pescoço durante a posição de sedestação (O'SULLIVAN *et al.*, 2006; FALLA *et al.*, 2007; CARNEIRO *et al.*, 2010).

Além disso, algumas análises apontam o ângulo de flexão torácica como o maior preditor de cervicalgia ao invés do ângulo craniovertebral. Dessa forma, existe uma grande coordenação entre o movimento da coluna cervical e torácica, a qual

apresenta evidentes fragilidades em indivíduos com Text Neck. Ao considerar a íntima relação entre tais estruturas, faz necessário o aprofundamento na análise da cinemática de coluna vertebral durante o uso dos dispositivos móveis, principalmente, ao enviar textos, na medida em que tal função evidencia bem a redução de coordenação dos músculos em indivíduos com dor crônica no pescoço. Infere-se, portanto, que estudar a cinemática de toda a coluna é imprescindível para que a relação entre Text Neck e uso de tecnologias seja efetivamente esclarecido.





CAPÍTULO 3

O IMPACTO DA SÍNDROME NOS TRABALHADORES

3.1 Dispositivos eletrônicos no ambiente de trabalho

É notório que o uso de dispositivos eletrônicos como os notebooks e smartphones vem aumentando nas últimas décadas, sendo grande auxiliador na vida pessoal e profissional dos indivíduos, porém essas mudanças podem ser acompanhadas por má postura devido à forma inadequada e incessante do uso, e traz consequências para a saúde, como dor e outras condições musculoesqueléticas como, por exemplo, a Síndrome Text Neck ou Pescoço de Texto. Essa patologia é vista com maior frequência em funcionários de escritórios, que fazem uso constante do notebook e/ou computador e de uma má ergonomia da cadeira, mesa e de vários outros objetos de trabalho, como também da falta de consciência corporal. (NEJATI *et al.*, 2015).

Cerca de 20 a 60% dos funcionários que fazem uso excessivo de dispositivos eletrônicos, apresentam desordem musculoesquelética de membros superiores e pescoço. (HOE *et al.*, 2018). Além da carga horária de trabalho imposta aos funcionários, em algumas situações eles são obrigados a cumprir uma carga horária extra, levando conseqüentemente ao maior tempo de uso do dispositivo, assim como maior tempo em sedestação. Uma explicação fisiológica plausível para uma associação positiva entre sentar e dor pescoço-ombro é que uma postura sentada restrita por um período prolongado de tempo resulta em ativação muscular sustentada, que é um fator causal presumido para dor pescoço-ombro. (HALLMAN, *et al.*, 2016).

3.2 O QUE DIZ A NR-17

Muitas são as empresas que não oferecem a segurança necessária no ambiente de trabalho. De acordo com as ordens ergonômicas previstas pela NR-17 (Normas Regulamentadoras), em que seu conteúdo cita: “visa estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.” (Portaria N.º 3.214). Através dos artigos, destacam-se algumas normas de cuidado com os postos de trabalho, como:

17.3. Mobiliário dos postos de trabalho.

17.3.2. Para trabalho manual sentado, as bancadas, mesas, escrivaninhas e os painéis devem proporcionar ao trabalhador condições de boa postura, visualização e operação e devem atender aos seguintes requisitos mínimos:

a) Ter altura e características da superfície de trabalho compatíveis com o tipo de atividade, com a distância requerida dos olhos ao campo de trabalho e com a altura do assento; (117.007-4/I2)

b) Ter área de trabalho de fácil alcance e visualização pelo trabalhador; (117.008-2/I2)

c) Ter características dimensionais que possibilitem posicionamento e movimentação adequados dos segmentos corporais; (117.009-0/I2)

17.4 Equipamentos dos postos de trabalho.

17.4.2. Nas atividades que envolvam leitura de documentos para digitação, datilografia ou mecanografia deve:

a) Ser fornecido suporte adequado para documentos que possa ser ajustado proporcionando boa postura, visualização e operação, evitando movimentação frequente do pescoço e fadiga visual; (117.017-1/I1)

17.4.3. Os equipamentos utilizados no processamento eletrônico de dados com terminais de vídeo devem observar o seguinte:

a) Condições de mobilidade suficientes para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador; (117.019-8/I2)

b) O teclado deve ser independente e ter mobilidade, permitindo ao trabalhador ajustá-lo de acordo com as tarefas a serem executadas; (117.020-1/I2)

c) A tela, o teclado e o suporte para documentos devem ser colocados de maneira que as distâncias olho-tela, olho-teclado e olho-documento sejam aproximadamente iguais; (117.021-0/I2)

d) Serem posicionados em superfícies de trabalho com altura ajustável. (117.022-8/I2)

17.6 Organização do trabalho.

17.6.3. Nas atividades que exijam sobrecarga muscular estática ou dinâmica do pescoço, ombros, dorso e membros superiores e inferiores, e a partir da análise ergonômica do trabalho, deve ser observado o seguinte:

b) Devem ser incluídas pausas para descanso; (117.030-9/I3)

c) Quando do retorno do trabalho, após qualquer tipo de afastamento igual ou superior a 15 (quinze) dias, a exigência de produção deverá permitir um retor-

no gradativo aos níveis de produção vigentes na época anterior ao afastamento; (117.031-7/I3)

Outro exemplo de trabalho que os funcionários fazem grande uso desses dispositivos é o teleatendimento/telemarketing, neste também pode ocorrer prevalência de casos de funcionários com Text Neck. Diante disso, a norma regulamentadora (NR 17) pode buscar evitar essas complicações, das seguintes formas:

5. Organização do trabalho

5.1. A organização do trabalho deve ser feita de forma a não haver atividades aos domingos e feriados, seja total ou parcial, com exceção das empresas autorizadas previamente pelo Ministério do Trabalho e Emprego, conforme o previsto no Artigo 68, “caput”, da CLT e das atividades previstas em lei.

5.1.1. Aos trabalhadores é assegurado, nos casos previamente autorizados, pelo menos um dia de repouso semanal remunerado coincidente com o domingo a cada mês, independentemente de metas, faltas e/ou produtividade.

5.1.2. As escalas de fins de semana e de feriados devem ser especificadas e informadas aos trabalhadores com a antecedência necessária, de conformidade com os Artigos 67, parágrafo único, e 386 da CLT, ou por intermédio de acordos ou convenções coletivas.

5.1.2.1. Os empregadores devem levar em consideração as necessidades dos operadores na elaboração das escalas laborais que acomodem necessidades especiais da vida familiar dos trabalhadores com dependentes sob seus cuidados, especialmente nutrizes, incluindo flexibilidade especial para trocas de horários e utilização das pausas.

5.1.3. A duração das jornadas de trabalho somente poderá prolongar-se além do limite previsto nos termos da lei em casos excepcionais, por motivo de força maior, necessidade imperiosa ou para a realização ou conclusão de serviços inadiáveis ou cuja inexecução possa acarretar prejuízo manifesto, conforme dispõe o Artigo 61 da CLT, realizando a comunicação à autoridade competente, prevista no §1º do mesmo artigo, no prazo de 10 (dez) dias.

5.1.3.1. Em caso de prorrogação do horário normal, será obrigatório um descanso mínimo de 15 (quinze) minutos antes do início do período extraordinário do trabalho, de acordo com o Artigo 384 da CLT.

5.2. O contingente de operadores deve ser dimensionado às demandas da produção no sentido de não gerar sobrecarga habitual ao trabalhador.

5.2.1. O contingente de operadores em cada estabelecimento deve ser suficiente para garantir que todos possam usufruir as pausas e intervalos previstos neste Anexo.

5.3. O tempo de trabalho em efetiva atividade de teleatendimento/ telemarketing é de, no máximo, 06 (seis) horas diárias, nele incluídas as pausas, sem prejuízo da remuneração.

5.3.1. A prorrogação do tempo previsto no presente item só será admissível nos termos da legislação, sem prejuízo das pausas previstas neste Anexo, respeitado o limite de 36 (trinta e seis) horas semanais de tempo efetivo em atividade de teleatendimento/telemarketing.

5.3.2. Para o cálculo do tempo efetivo em atividade de teleatendimento/ telemarketing devem ser computados os períodos em que o operador encontra-se no posto de trabalho, os intervalos entre os ciclos laborais e os deslocamentos para solução de questões relacionadas ao trabalho.

5.4. Para prevenir sobrecarga psíquica, muscular estática de pescoço, ombros, dorso e membros superiores, as empresas devem permitir a fruição de pausas de descanso e intervalos para repouso e alimentação aos trabalhadores.

5.4.1. As pausas deverão ser concedidas:

a) fora do posto de trabalho;

b) em 02 (dois) períodos de 10 (dez) minutos contínuos;

c) Após os primeiros e antes dos últimos 60 (sessenta) minutos de trabalho em atividade de teleatendimento/telemarketing.

5.4.1.1. A instituição de pausas não prejudica o direito ao intervalo obrigatório para repouso e alimentação previsto no §1º do Artigo 71 da CLT.

5.4.2. O intervalo para repouso e alimentação para a atividade de teleatendimento/telemarketing deve ser de 20 (vinte) minutos.

5.4.3. Para tempos de trabalho efetivo de teleatendimento/telemarketing de até 04 (quatro) horas diárias, deve ser observada a concessão de 01 pausa de descanso contínua de 10 (dez) minutos.

5.6. A participação em quaisquer modalidades de atividade física, quando adotadas pela empresa, não é obrigatória, e a recusa do trabalhador em praticá-la não poderá ser utilizada para efeito de qualquer punição.

3.3 MANUAL DE MOBILIÁRIO PARA USO DE COMPUTADOR

Cadeira: Regulagem da profundidade do assento com variação de 50mm em no mínimo quatro posições sem o usuário precisar levantar-se da cadeira. Dimensões do assento: profundidade mínima de 450mm e máxima de 490mm; largura mínima de 480mm e máxima de 580mm.

Moldada anatomicamente com saliência para apoio lombar. Dimensões do encosto: largura mínima de 420mm e máxima de 460mm; altura mínima de 450mm e máxima de 490mm. Suporte do encosto com regulagem de altura.

Figura 2 - Sugestão de cadeira ergonômica.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

Suporte do apoia-braços regulável. Dimensões do apoio: comprimento mínimo de 230mm e máximo de 270mm, largura mínima de 60mm e máxima de 90mm.

Equipada com cinco patas com duplo giro com rodas. Deverá possuir movimento sincronizado entre o encosto e o assento e possibilidade de travamento.

Figura 3 – Ajustes de regulagem da cadeira.

Fonte: Elaboração nossa (2021).

Figura 4 - Modelo de mesa ergonômica.

Fonte: Elaboração nossa (2021).

Mesa: Deve haver espaço suficiente para movimentar os membros inferiores, os bordos da mesa devem ser arredondados (ou boleados). A altura utilizada deverá ser de 72cm a 75cm.

Apoio para os pés: Deve ser adquirido para as pessoas que, mesmo após o correto ajuste da regulagem da altura da cadeira em relação à altura da mesa, não conseguem permanecer com os pés confortavelmente apoiados no chão.

As dimensões do apoio de pé devem ser amplas o suficiente para acomodar confortavelmente os pés, deve possuir regulagem de altura e inclinação de modo a

permitir adequação à estatura e postura do usuário. Sua estrutura deve ter material antiderrapante. A plataforma deverá ter dimensão mínima de 30cm x 39cm e variar sua altura entre 2cm e 16cm.

Suporte para monitor: podem ser fixos na mesa, com ajuste de regulagens ou ainda totalmente articuláveis, para atividades que além da ergonomia, precisem de movimentação das telas.

Figura 5 - Suporte com regulagem ergonômica para tela ou visor.



Fonte: Elaboração nossa (2021).



CAPÍTULO 4

O USO CONSCIENTE DA TECNOLOGIA

4.1 DEPENDÊNCIA DO CELULAR

O uso excessivo do smartphone pode provocar algumas lesões, causando dores ou desconforto. A seguir são apresentados fatores que podem ocasionar dores, lesões ou desconforto, além da dependência devido ao uso excessivo, podendo acarretar em problemas de saúde. (SILVA, 2019).

A nomofobia é conhecida como síndrome da dependência do celular, a síndrome do século 21, ou seja, o medo de ficar sem celular e/ou tecnologia cresce a cada dia de forma rápida entre crianças, jovens e adultos. Para os indivíduos mais jovens a tecnologia começa a ser como ar: essencial, porém invisível (TAPSCOTT, 2010; SILVA, 2019). O problema não está na finalidade do produto, mas sim da perda do controle de sua utilização. Um estudo realizado com mais de 7 mil jovens adultos (entre 20 e 24 anos) observou fortes evidências da associação entre dor na região das costas e do pescoço com o tempo prolongado do uso de aparelhos digitais (GUSTAFSSON *et al.*, 2016).

De acordo com Alasdair & Philips (2011), o número crescente de usuários de smartphones vem sendo acompanhado por aumento dos efeitos negativos. Esses efeitos negativos estão relacionados aos danos prejudiciais à saúde, como câncer, tumores cerebrais, distúrbio nervoso e problemas na função da íris são efeitos apresentados devido à exposição da luz que é emitida. São também considerados como efeitos ofensivos dores no pulso, nas articulações e no ouvido, fadiga muscular e distúrbio do sono.

Além disso, os usuários estão suscetíveis a desenvolver ansiedade devido ao medo de ficar desconectado do mundo virtual, comprometendo o bom funcionamento motor, resultando em baixa produtividade e criatividade. No passado, autores como Young e Rogers (1998) já relatavam que usuários que passam mais de oito horas semanais na internet são aqueles que apresentam sinais de patologia, e que tem sido associado como prejuízo social e psicológico emocional. Então era perceptível que esses usuários já estariam desenvolvendo quadros de vício quanto ao uso dos aparelhos conectados à rede.

Recentemente, Gaglion (2019) sugeriu que jovens diagnosticados com depressão, ansiedade e outros transtornos mentais sejam monitorados, pois, geralmente, tais problemas têm relação ao uso excessivo de celulares.

4.2 AS CONSEQUÊNCIAS DO SEDENTARISMO:

Atualmente, o envelhecimento populacional, a urbanização rápida sem planejamento e a globalização influenciam questões de saúde global. Os índices de doenças não transmissíveis como hipertensão arterial, diabetes, câncer e as doenças respiratórias, estão em crescimento por conta dessas modificações nos hábitos de vida da população. Em países de baixa e média renda, quase 45% da carga de doenças em adultos é relacionada as doenças não transmissíveis. (OMS, 2010).

Sabe-se que uma das maneiras de prevenir as doenças crônicas é através da implementação de práticas de atividade física nos hábitos de vida. Segundo Casper- sen; Powell e Christenson (1985), atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto de energia. E segundo a Organização Mundial da Saúde, adultos com idade entre 18 e 64 anos devem realizar pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada durante a semana, ou 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa para manter-se fisicamente ativo.

Além disso, a inatividade pode afetar os sistemas cardiovasculares e reguladores da dor no sistema nervoso central. Portanto, ficar sentado por muito tempo pode levar a uma modulação menos eficaz da dor. (HALLMAN *et al.*, 2016).

4.3 A TECNOLOGIA AO SEU FAVOR

Vamos utilizar a tecnologia de forma produtiva? Abaixo seguem dicas de como utilizá-la a favor da sua saúde:

- ✓ Esteja disponível

O primeiro passo é diminuir o tempo de inatividade física durante o uso de smartphones ou qualquer outro meio de acesso tecnológico. Estabeleça um horário do seu dia para se dedicar a sua saúde, use seu celular para cronometrar sua atividade física. Também é interessante usá-lo para escutar músicas e deixar esse momento mais animado.

- ✓ Busque o que te agrada

Em uma navegação pela internet, você pode encontrar ferramentas que te auxiliam durante sua prática de atividade física. Por exemplo, se você gosta de caminhadas, existem aplicativos gratuitos que podem ser baixados em seu celular para

contar quantos passos você deu durante seu percurso ou quantos quilômetros você percorreu.

- ✓ Crie grupos de pessoas com o mesmo objetivo

Que tal criar um grupo na internet para trocar incentivos e experiências? É muito importante ter pessoas com o mesmo objetivo ao seu lado. Porém, é necessário ter cuidado com o tempo gasto na internet.

- ✓ Busque ajuda profissional

É de tamanha importância consultar profissionais de saúde capazes de te orientar e preparar para a prática da sua atividade física. Faça uma busca de como médicos, fisioterapeutas, profissionais de educação física podem te auxiliar nesse processo. Você vai entender a necessidade de um acompanhamento por tais profissionais. Busque esse direcionamento.



CAPÍTULO 5

COMO PODEMOS TRATAR ESSA SÍNDROME?

5.1 FISIOTERAPIA APLICADA A SÍNDROME DO PESCOÇO DE TEXTO.

O estilo de vida contemporâneo é dominado pela tecnologia, o uso frequente e excessivo dos dispositivos eletrônicos desencadeiam efeitos na saúde, como a Síndrome Text Neck ou Pescoço de texto. Entre os principais problemas relacionados a síndrome, podem ser observados músculos espásticos, dor no pescoço, rigidez e deformidade postural. A síndrome Text Neck manifestasse inicialmente em sua forma aguda, mas pode evoluir para a forma crônica. (NEUPANE; ALI; MATHEW, 2017)

O desvio do alinhamento normal, sem a presença de limitações posturais, representa o que classificamos como má postura, a persistência dela pode desencadear a síndrome dolorosa caracterizada pela sobrecarga mecânica, o que pode gerar a longo prazo desequilíbrios na flexibilidade e força. Em adultos e crianças é essencial manter bons hábitos posturais com o intuito de preservar as estruturas e a execução dos movimentos. (COLBY E KISNER 2015, p. 424-425)

O tratamento de qualquer condição clínica pode ser feito de duas formas, conservadora ou cirúrgica, são raros os casos que se recomendam intervenções cirúrgicas, ou seja, o tratamento conservador é o mais recomendado para essa síndrome. Nos casos agudos recomendam-se técnicas de relaxamento, alongamentos, compressas, correções posturais, medicamento e modificação no estilo de vida. Em casos crônicos, além do que já foi exposto é indicada fisioterapia, medicamentos, manipulação manual e acupuntura. (NEUPANE; ALI; MATHEW, 2017). Além disso, são recomendados alguns exercícios básicos e fortalecimento. (CUÉLLAR; LANMAN, 2017). Os exercícios têm como foco a musculatura flexora profunda, extensora, torácica e escapular. (SKILLGATE *et al.*, 2019).

A maior parte dos programas de tratamento para a síndrome incluem o atendimento fisioterapêutico, tendo como objetivo melhorar a força e flexibilidade do pescoço. A duração do programa de terapia irá variar dependendo do diagnóstico. No início, o paciente terá múltiplas sessões com o fisioterapeuta, e com o progresso do tratamento poderá passar a realizar os exercícios prescritos em casa.

É importante ressaltar que os exercícios devem ser ajustados de acordo com o estado do paciente, o que inclui análise da sua tolerância ao exercício e a sua habilidade em realizá-lo. (SKILLGATE *et al.*, 2019).

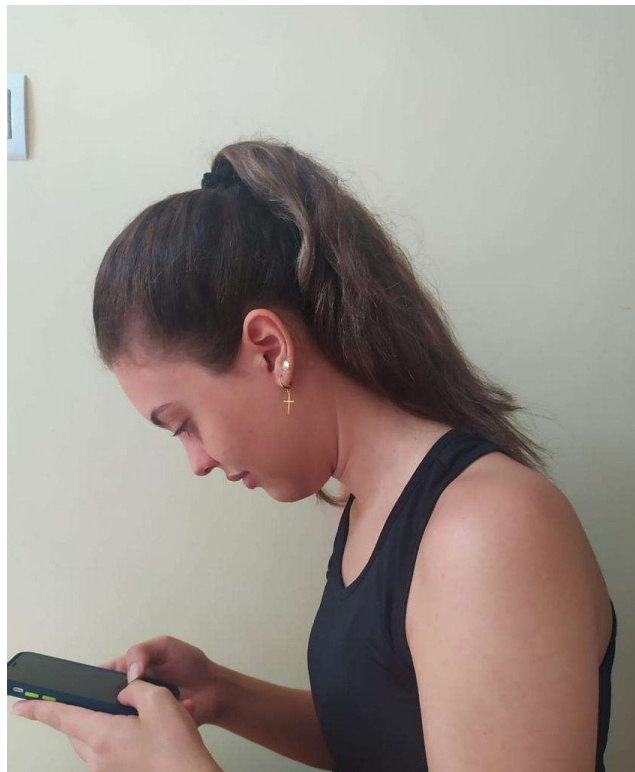
5.2 PREVENÇÃO

A dor no pescoço é um grande problema de saúde pública, devido a sua alta prevalência e seus elevados custos em termos de saúde e perda de produtividade (SKILLGATE et al., 2019). A tecnologia não vai desaparecer, então a prevenção é o melhor remédio (KUTTY, 2019).

Como prevenir o Text Neck ou pescoço de texto?

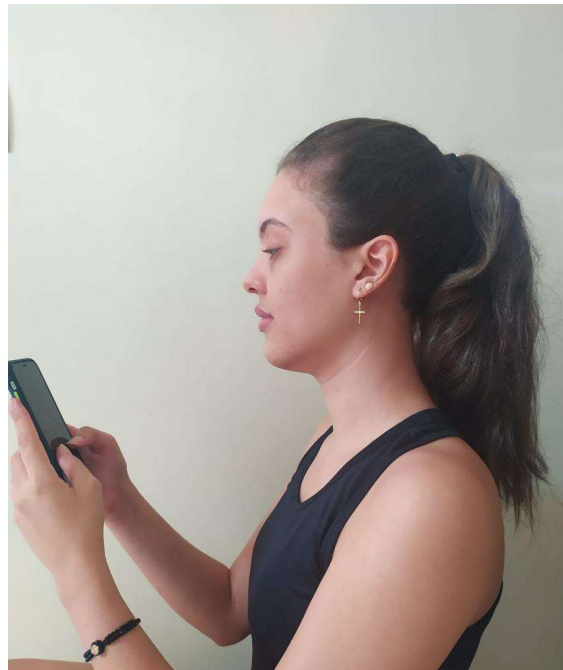
- ✓ Retire o olhar da tela e olhe para algo que esteja distante a cada 20 minutos por pelo menos 20 segundos. Isso reduz dores no pescoço e nos ombros. (KUTTY 2019)
- ✓ Evite usar o dispositivo com uma única mão. (KUTTY, 2019)
- ✓ A cada 20 minutos, levante-se, gire os ombros para trás e ande ao redor para que você não fique preso em uma posição. (KUTTY, 2019)
- ✓ Segure os aparelhos eletrônicos no nível dos seus olhos. (KUTTY, 2019)

Figura 6 - Posição incorreta.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

Figura 7 - Posição correta.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura 8 ilustra o excesso de flexão do pescoço durante a utilização do telefone. A figura 9 demonstra a postura correta durante o uso do celular.

✓ É recomendado que pessoas que trabalham em computadores ou tablets usem uma plataforma elevada, como suporte do monitor para que fique no nível horizontal natural dos olhos. (KUTTY, 2019)

✓ Alguns aplicativos disponíveis de forma gratuita no mercado de tecnologia alertam aos usuários para evitar a postura de olhar para baixo. (KUTTY 2019)

✓ Não use seu telefone celular ou tablet para trabalhos. Use seu computador desktop ou laptop para um trabalho prolongado e certifique-se de que esses dispositivos estão dispostos ergonomicamente (KUTTY, 2019).

5.3 TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Ao longo do dia para aliviar a tensão postural e a tensão da musculatura são indicadas as técnicas de relaxamento muscular. (COLBY E KISNER 2015, p. 433)

Como Relaxar? Segundo Neupane; Ali e Mathew (2017) você deve:

- ✓ Descansar;
- ✓ Falar mais e enviar menos mensagens;

- ✓ Mudar seu estilo de vida.

Siga as instruções abaixo e relaxe.

Inicialmente, sugerimos que você encontre um ambiente confortável, selecione músicas que te trazem tranquilidade com a intenção de tornar essa experiência mais prazerosa. Você pode escutar uma playlist idealizada para esse momento através do aplicativo gratuito Spotify, para isso, você precisa escanear o código abaixo com seu celular.



Feito isso, é hora de iniciar os exercícios de relaxamento.

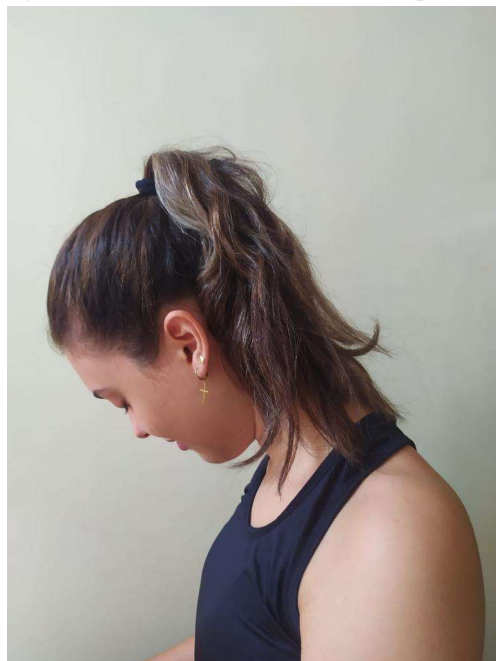
Posição do paciente/cliente: Sentado com os braços apoiados no colo ou em pé, realize os seguintes movimentos. (COLBY E KISNER 2015, p.433).

Figura 8 - A foto demonstra a posição inicial para a realização dos movimentos de relaxamento.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

Figura 9 - A foto ilustra a flexão do pescoço.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra a inclinação da cabeça para frente, repita esse movimento 10 vezes.

Figura 10 - A foto ilustra a extensão do pescoço.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra a realização da inclinação da cabeça para trás, repita esse movimento 10 vezes.

Figura 11 - A foto ilustra a inclinação da cabeça.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra a realização da inclinação da cabeça, faça os movimentos para ambos os lados e repita 10 vezes.

Figura 12 - A foto ilustra a lateralização da cabeça.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra a realização da lateralização da cabeça, faça os movimentos para ambos os lados e repita 10 vezes.

Figura 13 - A foto ilustra a rotação da cabeça.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra a realização da rotação da cabeça, faça o movimento no sentido horário e anti-horário, repita o movimento 10 vezes.

Figura 14 - A foto ilustra a elevação dos ombros.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra a elevação dos ombros, realize o movimento simultaneamente em ambos os lados e repita por 10 vezes.

Figura 15 - A foto ilustra a protração do ombro.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra a protração dos ombros, realize o movimento simultaneamente em ambos os lados e repita por 10 vezes.

Figura 16 - A foto ilustra a retração do ombro.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra a retração dos ombros, realize o movimento simultaneamente em ambos os lados e repita por 10 vezes.

Figura 17 - A foto ilustra o rolar dos ombros.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o rolar (circular) dos ombros, realize o movimento simultaneamente em ambos os lados, no sentido horário e anti-horário e repita por 10 vezes.

5.4 ALONGAMENTOS PARA O CORPO

O alongamento é considerado uma parte essencial dos programas de promoção a saúde, promovidos em locais de trabalho. (COLBY E KISNER 2015, p. 77)

Quais os benefícios do alongamento?

- ✓ Prevenção ou redução de lesão dos tecidos moles. (COLBY E KISNER 2015, 2015, p. 77)
- ✓ Redução da dor muscular. (COLBY E KISNER 2015, p. 77)
- ✓ Melhora da flexibilidade e da Amplitude de movimento. (COLBY E KISNER 2015, 2015, p. 77)

Siga as instruções abaixo e realize o auto alongamento.

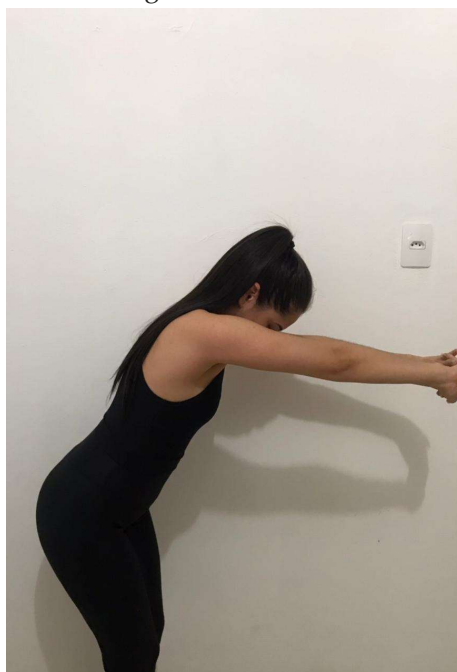
Figura 18 - A foto ilustra o auto alongamento do músculo trapézio inferior.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o auto alongamento, para realizá-lo coloque um dos braços atrás das costas, com o antebraço flexionado e incline a cabeça para o lado oposto, realize o movimento para ambos os lados, mantenha a posição por 30 segundos.

Figura 19 - A foto ilustra o auto alongamento dos músculos redondo maior e romboides.

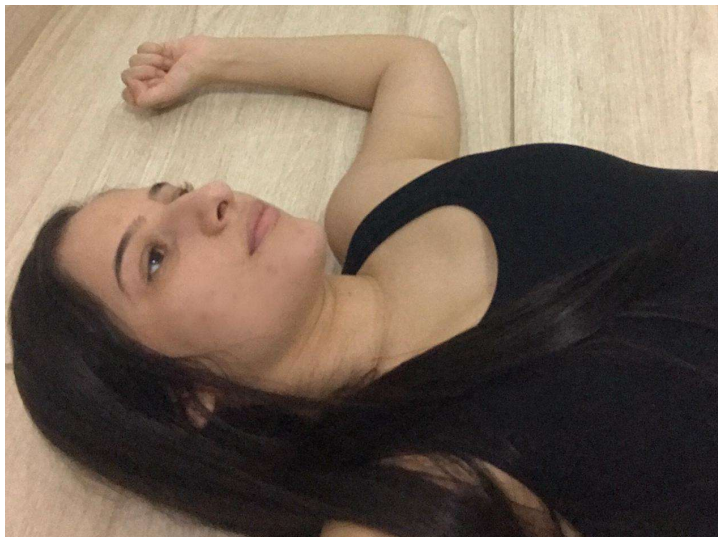


Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o auto alongamento, para realizá-lo posicione-se em pé com os pés juntos um ao lado do outro. Estenda os braços para frente com os dedos entrelaçados e as palmas das mãos voltadas para frente. Abaixar a cabeça, empurre

as mãos para frente e ao expirar permita que as costas arqueiem ligeiramente, enquanto os joelhos se curvam. Mantenha a posição por 30 segundos.

Figura 20 - A foto ilustra o auto alongamento dos músculos subescapular.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o auto alongamento, para realizá-lo, posicione-se deitado, realize abdução do ombro e cotovelo a 90. Mantenha a posição por 30 segundos.

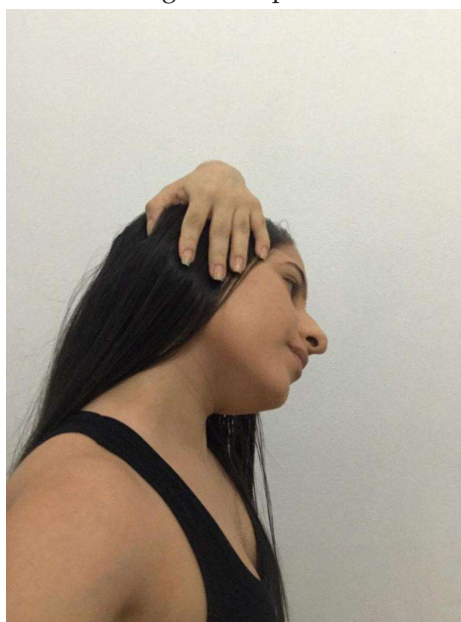
Figura 21 - A foto ilustra o auto alongamento para o músculo peitoral maior.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o auto alongamento, para realiza-lo utilize uma toalha ou um bastão, posicione atrás do pescoço e segure. Mantenha a posição por 30 segundos.

Figura 22 - A foto ilustra o auto alongamento para o músculo esternocleidomastóideo.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o auto alongamento, para realizá-lo incline a cabeça para a lateral, posicione a mão ao lado da cabeça e segure puxando levemente para baixo repita esse movimento para ambos os lados, mantenha a posição por 30 segundos

Figura 23 - A foto ilustra o auto alongamento para o músculo trapézio.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o auto alongamento, para realiza-lo, incline a cabeça para frente e posicione as mãos atrás da cabeça, segure puxando levemente para baixo, mantenha a posição por 30 segundos.

5.5 EXERCÍCIOS PARA O CORPO

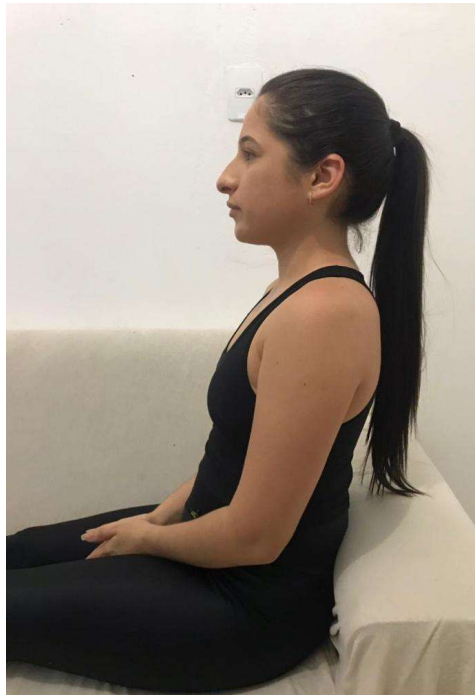
O exercício terapêutico tem como objetivo o treinamento planejado de movimentos corporais, posturas ou atividades físicas, com o intuito de proporcionar bem-estar ao paciente ou cliente. (COLBY E KISNER 2015, p. 2)

Quais os benefícios do exercício terapêutico?

- ✓ Tratar ou prevenir deficiências. (COLBY E KISNER 2015, p. 2)
- ✓ Melhorar, restaurar ou aumentar as funções do corpo. (COLBY E KISNER 2015, p. 2)
- ✓ Prevenir ou reduzir fatores de riscos. (COLBY E KISNER 2015, p. 2)

Siga as instruções abaixo e realize os exercícios.

Figura 24 - A foto ilustra a posição inicial do movimento a ser realizado a seguir.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra a posição inicial do movimento a ser realizado a seguir, posicione-se sentado ou em pé, com a coluna ereta, caso esteja sentado prefira uma cadeira com encosto para as costas.

Figura 25 - A figura ilustra retração da cabeça.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício para a correção da anteriorização da cabeça, para realizá-lo, posicione-se sentado ou em pé, empurre o queixo para dentro. Realize o movimento em 3 séries de 10 repetições.

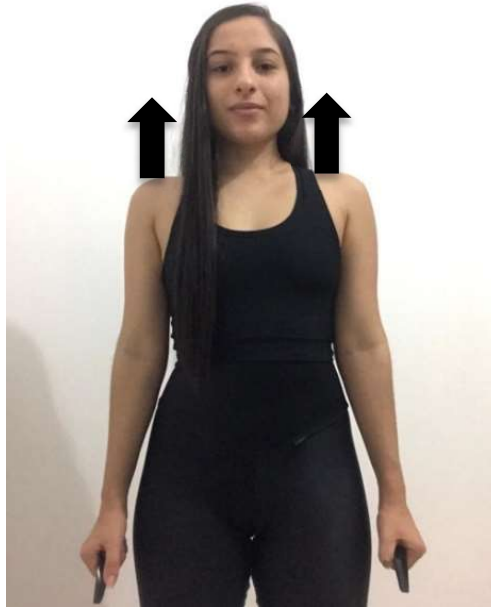
Figura 26 - A figura ilustra retração da cabeça.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício para a correção da anteriorização da cabeça, para realiza-lo posicione-se sentado ou em pé, empurre o queixo para dentro. Mantenha a postura por 15 segundos.

Figura 27 - A foto ilustra o exercício de fortalecimento para o trapézio superior.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício para fortalecimento do trapézio superior, para realizá-lo, posicione-se em pé, segure o halter nas duas mãos e faça a elevação seguida de depressão dos ombros. Realize o movimento em 3 séries de 10 repetições.

Figura 28 - A foto ilustra a posição inicial do movimento a ser realizado a seguir.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra a posição inicial do movimento a ser realizado a seguir, posicione-se sentado.

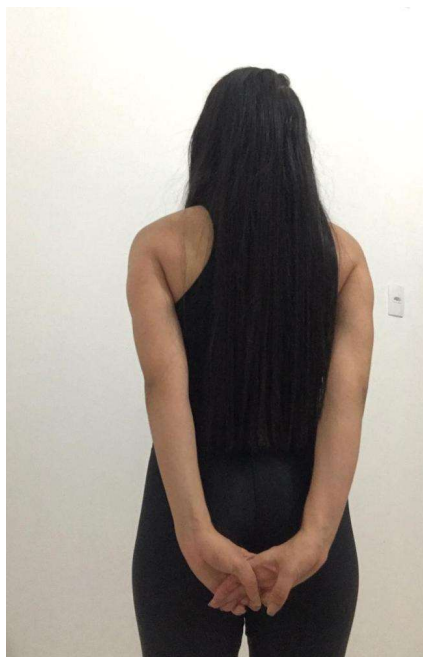
Figura 29 - A foto ilustra a protração das escápulas.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício de protração (aproximação) das escápulas, para realizá-lo, posicione-se sentado ou em pé e aproxime as escápulas. Realize o movimento em 3 séries de 10 repetições.

Figura 30 - A foto ilustra o exercício de controle escapulotorácico.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício de controle escapulotorácico, posicione-se sem pé, para realizá-lo segure as mãos atrás das costas, arraste os ombros para trás e para baixo enquanto aproxima as escápulas. Realize o movimento em 3 séries de 10 repetições.

Figura 31 - A foto demonstra a extensão da cabeça com resistência.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício de extensão da cabeça com resistência, posicione-se sentado ou em pé, para realizá-lo coloque as mãos atrás da cabeça, e em seguida incline a cabeça para trás e faça resistência com as mãos para frente, resistindo a inclinação da cabeça. Realize o movimento em 3 séries de 10 repetições.

Figura 32 - A foto ilustra o exercício de estabilização da cervical.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício de estabilização cervical, posicione-se em pé, pegue uma bola, apoie na parede juntamente com a cabeça e em seguida pressione a bola contra a parede. Realize o movimento em 3 séries de 10 repetições.

Figura 33 - A foto ilustra o exercício de estabilização escapular.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício de estabilização escapular, posicione-se deitado, para realizá-lo posicione os braços em 90 graus, abdução horizontal e adução escapular. Realize o movimento em 3 séries de 10 repetições.

Figura 34 - A foto ilustra o exercício de estabilização escapular.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício de estabilização escapular, posicione-se deitado, para realiza-lo eleve os ombros. Realize o movimento em três séries de 10 repetição.

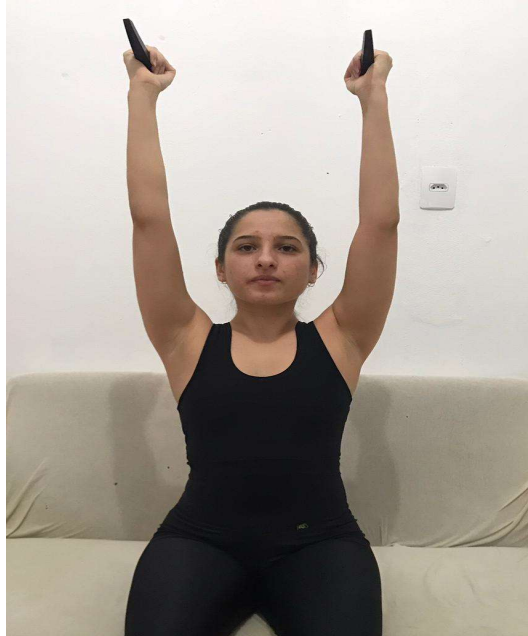
Figura 35 - A foto ilustra a posição inicial do movimento a ser realizado a seguir.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício para o ombro, posicione-se sentado, para realizá-lo, com os braços flexionados segure os halteres na frente dos ombros.

Figura 36 - A foto ilustra a posição final do movimento anterior.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício para o ombro, em seguida, empurra os halteres para cima até que os braços fiquem retos. Realize o movimento em 3 séries de 10 repetições.

Figura 37 - A foto ilustra a posição inicial do movimento a ser realizado a seguir.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício para ombro, posicione-se dobrando seu torso para frente, com um joelho no banco e o outro pé no chão.

Figura 38 - A foto ilustra a posição final do movimento anterior.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício para o ombro, posicione-se dobrando seu torso para frente, com um joelho no banco e o outro pé no chão, em seguida, puxe o halter em direção à costela inferior, enquanto o braço contralateral é mantido estendido e apoia o corpo no banco. Realize o movimento em 3 séries de 10 repetições.

Figura 39 - A foto ilustra a posição inicial para o exercício de estabilização escapular.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra a posição inicial do movimento a ser realizado a seguir, posicione-se deitado, deixe os braços livres e segure em ambas as mãos o halter.

Figura 40 - A foto ilustra a posição final para o exercício de estabilização escapular.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício para escápula, para realizá-lo, saia da posição inicial elevando os braços para cima até o nível apresentado na imagem. Realize o movimento em 3 séries de 10 repetições.

Figura 41 - A foto ilustra a posição inicial para o exercício de estabilização escapular.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra a posição inicial do movimento a ser realizado a seguir, posicione-se deitado, deixe os braços levemente flexionados e segure em ambas as mãos o halter.

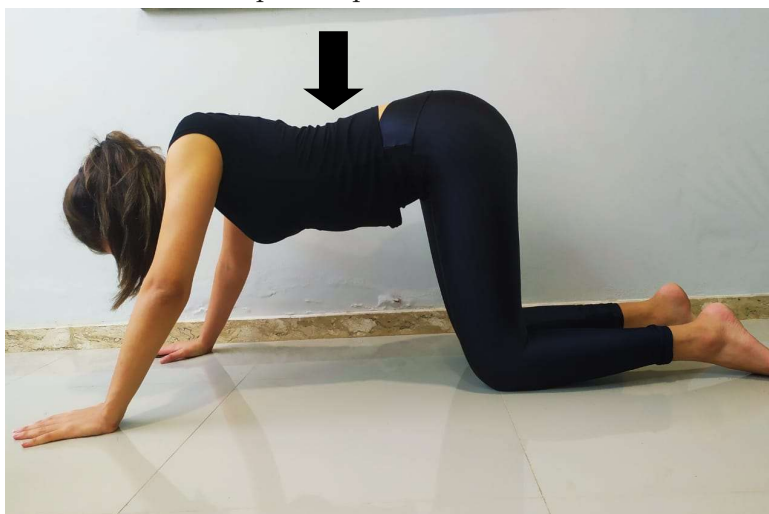
Figura 42 - A foto ilustra a posição final para o exercício de estabilização escapular.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício para escápula, para realizá-lo, saia da posição inicial elevando os braços para cima na horizontal, até o nível apresentado na imagem. Realize o movimento em 3 séries de 10 repetições.

Figura 43 - A foto ilustra a posição para o exercício de mobilidade da coluna.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício para mobilidade da coluna, posicione-se em quatro apoios, realize a postura de “gato manso”. Realize o movimento em 3 séries de 10 repetições.

Figura 44 - A foto ilustra a posição para o exercício de mobilidade da coluna.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício para mobilidade da coluna, posicione-se em quatro apoios, realize a postura de “gato bravo”. Realize o movimento em 3 séries de 10 repetições.

Figura 45 - A foto ilustra a posição para o exercício de mobilidade da coluna.



Fonte: Elaboração nossa (2021).

A figura demonstra o exercício para mobilidade da coluna, posicione-se deitado e eleve o tronco do chão e mantenha os braços apoiados. Mantenha a postura por 15 segundos.

5.6 EDUCAÇÃO EM DOR

O aconselhamento consiste em informar o paciente sobre a sua patologia, com o intuito de torná-lo protagonista frente a sua condição. O indivíduo é aconselhado a permanecer ativo e continuar as atividades diárias, em especial o trabalho, caso seja possível. Além disso, falar sobre os medicamentos de venda livre no mercado, que possam ser utilizados para o alívio da dor, assim como orientar e estimular a prática de exercícios, por fim distribuir um material impresso de caráter informático para os pacientes. As informações oferecidas têm como objetivo que o paciente autocontrole sua própria dor, sendo ativo socialmente e fisicamente. (SKILLGATE et al., 2019).



CAPÍTULO 6

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos esclarecimentos, orientações e técnicas apresentadas, nesse ebook, espera-se que seja possível a realização dos exercícios anteriormente apresentados com base nos conhecimentos descritos. Nesse contexto, é importante ressaltar que esse recurso foi criado com o intuito de orientar e auxiliar na prevenção e promoção de saúde dos usuários dos aparelhos digitais de todas as faixas etárias e em diferentes áreas, seja no trabalho ou no uso cotidiano, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida de cada indivíduo.

Os autores destacam a necessidade de buscar ajuda profissional especializada em caso de dúvidas antes de iniciar a realização dos exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

- Global recommendations on physical activity for health. **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, 2010. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1. Acesso em: 19 de janeiro de 2021.
- Text Neck: A global epidemic. **The text neck institute**, 2021. Disponível em: www.text-neck.com. Acesso em 12 de janeiro de 2021.
- Uso de internet, televisão e celular no Brasil. **IBGEeduca**. 2018. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/20787-uso-de-internet-televisao-e-celular-no-brasil.html>. Acesso em 04 de Janeiro de 2021.
- PHILIPS, J. A. Children. Young People and Mobile Phones, **Power watch** 2019- Disponível em: <https://www.powerwatch.org.uk/library/downloads/children-phones-3-research-2019-03.pdf>. Acesso 17 de janeiro 2021.
- ANDERSEN, C. H. *et al.* Scapular Muscle Activity from Selected Strengthening Exercises Performed at Low and High Intensities, **Journal of Strength and Conditioning Research**, Setembro de 2012. Volume 26 - Capítulo 9 - p 2408-2416. Acesso em: 17 de janeiro de 2021.
- AZAMBUJA, A. Guia de Ergonomia: Orientações para compra de mobiliário. **Fiocruz**, 2013. Disponível em: <http://www.direh.fiocruz.br/guiaergonomico/cartilha-ergonomia-comprasFORMATOA5.pdf>. Acesso em 19 de janeiro de 2021.
- CANEIRO, J. P. *et al.* The influence of different sitting postures on head/neck posture and muscle activity, *Manual Therapy*. **Science Direct**. V 15, n 1, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.math.2009.06.002>. Acesso em 15 de Janeiro de 2021
- CASPERSEN, C. J. POWELL, K. E. CHRISTHENSON G. M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep**. V 100, n2, p 126-131, mar-abr. de 1985. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>. Acesso em 15 de janeiro de 2021.
- CORREIA, I. *et al.* Association Between Text Neck and Neck Pain in Adults. **Spine**. PhilaPa, dezembro de 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/BRS.0000000000003854>. Acesso em: 15 de janeiro de 2021.
- CUÉLLAR, J. M. LANMAN TH. “Textneck”: an epidemic of the modern era of cell-phones? **The spinejournal**: official journal of the North American Spine Society, 2017. V 17, n 6, p 901-902. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.spinee.2017.03.009>. Acesso em 12 de janeiro de 2021.
- DAMASCENO, G. M. *et al.* Text neck and neck pain in 18-21 year old young adults. **Europeanspinejournal**: official publication of the European Spine Society, the European Spinal Deformity Society and the European Section of the Cervical Spine Research Society, junho de 2018. Pg 1249-1254. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00586-017-5444-5>. Acesso em: 12 de janeiro de 2021.
-

FARES, J. FARES M.Y. FARES Y. "Musculo skeletal neck pain in children and adolescents: Risk factors and complications." **Surgical neurology international**, maio de 2017. Vol. 8, p 72. Disponível em: doi:10.4103/sni.sni_445_16. Acesso em: 15 de janeiro 2021.

GAGLIONI, C. Quanto tempo você fica no celular? Talvez seja a hora de repensar essa relação. **Nerdbunker**, 2019. Disponível em: <https://jovemnerd.com.br/nerdbunker/quanto-tempo-voce-fica-no-celular-talvez-seja-a-hora-de-repensar-essa-relacao/>. Acesso 15 de janeiro 2021.

GAŁCZYK, KUŁAK W. ZALEUSKA A. "Is the use of mobile phones good for your neck? Text neck syndrome as an awareness of the existing threat - literature review." **Med Og Nauk Zdr**, 2020. Vol. 26, no. 3, pg. 240-243. Disponível em: <https://doi.org/10.26444/monz/126848>. Acesso em: 15 de janeiro de 2021.

GUSTAFSSON, E. *et al.* Texting on mobile phones and musculo skeletal disorders in young adults: A five year cohort study. **Applied ergonomics**, 2017. Vol 58, pg 208-214. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2016.06.012>. Acesso em: 14 de janeiro de 2021.

HALLMAN, D. M. *et al.* Is prolonged sitting at work associated with the time course of neck-shoulder pain? A prospective study in Danish blue-collar workers. **BMJ Open**, 2016. Vol 6, n 11. Disponível em: doi:10.1136/bmjopen-2016-012689. Acesso em: 26 de janeiro de 2021.

HANSRAJ, K. K. Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. **SurgTechno Int**. Novembro de 2014. 25:277-9. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25393825/>. Acesso em 26 de janeiro de 2021.

HOE, VC. *et al.* Ergonomic interventions for preventing work-related musculoskeletal disorders of the upper limb and neck among office workers. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018;10(10):CD008570. Disponível em: doi:10.1002/14651858.CD008570.pub3. Acesso em 26 de janeiro de 2021.

KIM, Y. J. *et al.* Effects of Internet and Smartphone Addictions on Depression and Anxiety Based on Propensity Score Matching Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, (2018) 15(5), 859. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph15050859>. Acesso em: 16 de janeiro de 2021.

YOUNG, R. The Relationship Between Depression and Internet Addiction. **CyberPsychology&Behavior**. Jan 1998.25-28. Disponível em: <http://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>. Acesso em 15 de janeiro 2021.

KISNER, C. *et al.* Exercícios Terapêuticos Fundamentos e técnicas. 6 Ed. São Paulo: Manole, 2016.

KUTTY, N. Textneck: a global epidemic of the modern era. **MOJ Yoga Physical-Ther**. 2019;4(1):14-16. DOI: [10.15406/mojypt.2019.04.00060](https://doi.org/10.15406/mojypt.2019.04.00060)

LAU, K.T. *et al.* Relationships between sagittal postures of thoracic and cervical spine, presence of neck pain, neck pain severity and disability. **Manual Therapy**, Volume

15, Issue 5, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.math.2010.03.009>. Acesso em 15 de Janeiro de 2021

LEE, S. *et al.* Head flexion angle while using a smartphone, *Ergonomics*, (2015) 58:2, 220-226. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00140139.2014.967311>. Acesso em 17 de janeiro de 2021.

NEJATI, P. *et al.* The study of correlation between forward head posture and neck pain in Iranian office workers. *Int J Occup Med Environ Health*. 2015;28(2):295-303. Disponível em: doi:10.13075/ijomeh.1896.00352. Acesso em: 26 de janeiro de 2021.

NEUPANE, S. *et al.* "TextNeckSyndrome - Systematic Review." *Imperial journal of interdisciplinary research* 3 (2017): n. pag. NORMA REGULAMENTADORA NR 17. N17: Ergonomia: Referências. Brasília -DF. 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho/pt-br/inspecao/seguranca-e-saude-no-trabalho/normas-regulamentadoras/nr-17.pdf/view>. Acesso: 02 fevereiro 2021.

SHARON, M.H. *et al.* Normal kinematics of the neck: The interplay between the cervical and thoracic spines, *Manual Therapy*, Volume 18, Issue 5, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.math.2013.03.002>. Acesso em 15 de Janeiro de 2021

SILVA, E. Avaliação ergonômica: a ergonomia como ferramenta importante para uma melhor usabilidade do smartphone (celular), 2019. Universidade Federal de Alagoas, Alagoas, 2019 Disponível em <http://www.repositorio.ufal.br/handle/riufal/5748> Acesso em 16 de janeiro 2021.

SKILLGATE, E. *et al.* Effectiveness of deep tissue massage therapy, and supervised strengthening and stretching exercises for subacute or persistent disabling neck pain. *The Stockholm Neck (STONE) randomized control trial*, *Musculoskeletal Science and Practice* (2019) Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2019.102070>. Acesso em: 04 de janeiro de 2021.

XIE, Y. F. *et al.* Spinal kinematics during smartphone texting - A comparison between young adults with and without chronic neck-shoulder pain. *Applied ergonomics*, (2018) 68, 160-168. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2017.10.018> Acesso em: 15 de janeiro de 2021.



TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM¹

AUTORIZO o uso de minha imagem intitulada "Capítulo 5: Como podemos tratar essa síndrome?", na obra "Estilo de vida contemporâneo x Síndrome Text Neck", de autoria/organização de **Profa. Dra. Maria Goretti Fernandes, Ana Letícia Santos de Oliveira, Beatriz Nascimento Melo, Fellipe Matheus Brandão dos Santos, Francielly Azevedo da Silva, Gabriely de Santana Alves**, a qual será publicada pela EDITORA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE, com sede na Av. Marechal Rondon, s/n, Jd. Rosa Elze São Cristóvão/SE. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e no exterior, nas seguintes modalidades: (I) livros impressos; (II) livros eletrônicos; folhetos em geral (encartes, mala direta, catálogo etc.); (III) folder de apresentação; (IV) website; (V) cartazes; (VII) mídia eletrônica (CD-ROM, painéis, entre outros). A referida imagem poderá ser utilizada em todo e qualquer material de divulgação utilizado pela EDITORA UFS, por intermédio de diversos meios, ao público em geral e/ou apenas para uso interno desta instituição, desde que não haja desvirtuamento da sua finalidade. Por esta ser a expressão da minha vontade, declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos relativos à minha imagem ou a qualquer outro, e assino a presente autorização.

São Cristóvão, 04 de fevereiro 2021.

Assinatura: *Ana Letícia Santos de Oliveira*

Nome: Ana Letícia Santos de Oliveira

CPF: 067.261.245-38

Endereço: Av: Augusto Franco n: 3553

Telefone: (75) 99249-1299

E-mail: analeticia.so@outlook.com

Nacionalidade: Brasileira

Profissão: Estudante de fisioterapia

Estado Civil: Solteira

¹ Utilizar uma autorização para cada imagem, quando houver mais de uma.

EDITORA UFS

Cidade Univ. Prof. José Aloísio de Campos
Av. Marechal Rondon, s/n, Jd. Rosa Elze
São Cristóvão/SE
CEP 49100-000
Contato +55 79 3194-6623

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO
DE USO DE IMAGEM¹**

AUTORIZO o uso de minha imagem intitulada "Capítulo 5: Como podemos tratar essa síndrome?", na obra "Estilo de vida contemporâneo x Síndrome Text Neck", de autoria/organização de **Profa. Dra. Maria Goretti Fernandes, Ana Letícia Santos de Oliveira, Beatriz Nascimento Melo, Felipe Matheus Brandão dos Santos, Francielly Azevedo da Silva, Gabriely de Santana Alves**, a qual será publicada pela EDITORA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE, com sede na Av. Marechal Rondon, s/n, Jd. Rosa Elze São Cristóvão/SE. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e no exterior, nas seguintes modalidades: (I) livros impressos; (II) livros eletrônicos; folhetos em geral (encartes, mala direta, catálogo etc.); (III) folder de apresentação; (IV) website; (V) cartazes; (VII) mídia eletrônica (CD-ROM, painéis, entre outros). A referida imagem poderá ser utilizada em todo e qualquer material de divulgação utilizado pela EDITORA UFS, por intermédio de diversos meios, ao público em geral e/ou apenas para uso interno desta instituição, desde que não haja desvirtuamento da sua finalidade. Por esta ser a expressão da minha vontade, declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos relativos à minha imagem ou a qualquer outro, e assino a presente autorização.

São Cristóvão, 04 de fevereiro 2021.

Assinatura: *Gabriely de Santana Alves*

Nome: Gabriely de Santana Alves

CPF: 077.373.975-07

Endereço: Rua Manoel Cristino dos Santos, 63, Bairro Palestina

Telefone: (79) 9 9674 0461

E-mail: gabysantana42@outlook.com

Nacionalidade: Brasileira

Profissão: Estudante de fisioterapia

Estado Civil: Solteira

¹ Utilizar uma autorização para cada imagem, quando houver mais de uma.

EDITORA UFS

Cidade Univ. Prof. José Aloisio de Campos
Av. Marechal Rondon, s/n, Jd. Rosa Elze
São Cristóvão/SE
CEP 49100-000
Contato +55 79 3194-6623

ÍNDICE REMISSIVO

A

Acesso 61, 62, 63

Atividade 23, 25, 26, 31, 32

auto alongamento 42, 43, 44, 45

C

Cabeça 13, 16, 17, 18, 38, 39, 40, 43, 45, 47, 48, 50, 51

Celular 12, 13, 16, 18, 30, 31, 36, 37, 61, 62, 63

Cervical 12, 13, 16, 17, 18, 51, 62, 63

Coluna 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 46, 56, 57

D

Dor 13, 16, 17, 18, 19, 22, 30, 31, 34, 35, 42, 58

E

Escapular 34, 51, 52, 54, 55, 56

Estabilização 51, 52, 54, 55, 56

Exercício 34, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57

F

Foto 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57

I

Ilustra 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57

M

Movimento 18, 26, 31, 38, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57

O

Ombro 13, 17, 18, 22, 41, 44, 53, 54

P

Pescoço 9, 16, 22, 34

Posição 16, 18, 35, 37, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 56, 57

S

Saúde 9, 12, 13, 22, 30, 31, 32, 34, 35, 42, 60

V

Vida 5, 9, 12, 22, 24, 31, 34, 37, 60

SOBRE OS AUTORES

Profa. Dra. Maria Goretti Fernandes

Fisioterapeuta pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN),
Doutora em Ciências da Saúde - UFRN. Professora efetiva da Universidade Federal
de Sergipe do Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Fisioterapia – Cam-
pus São Cristóvão.

Telefone: (79) 99191-1230

E-mail: profadragoretti@gmail.com

Ana Letícia Santos de Oliveira

Graduanda de Fisioterapia na Universidade Federal de Sergipe

Telefone: (75) 99249-1299

Email: analeticia.so@outlook.com

Beatriz Nascimento Melo

Graduanda de Fisioterapia na Universidade Federal de Sergipe.

Telefone: (79) 9811- 1504

Email: bea24nm@gmail.com

Fellipe Matheus Brandão dos Santos

Graduando de fisioterapia da Universidade Federal de Sergipe

Telefone: (79) 99915-7720

Email: fellipebrandaosts@gmail.com

Francielly Azevedo da Silva

Graduanda de Fisioterapia na Universidade Federal de Sergipe.

Telefone: (79) 99868-7111

Email: francielly_azevedo@hotmail.com

Gabriely de Santana Alves

Graduanda de Fisioterapia na Universidade Federal de Sergipe.

Telefone: (79) 99674-0461

Email: gabysantana42@outlook.com



RFB EDITORA

ERRATAFERNANDES, Maria Goretti. **Estilo de vida contemporâneo x Síndrome Text Neck.**

Belém: RFB, 20021.

Nº	Nº da página/ Nº da linha	Onde se lê:	Leia-se:
03	21/27, 28.	<p>b) devem ser incluídas pausas para descanso; (117.030-9/I3)</p> <p>c) quando do retorno do trabalho, após qualquer tipo de afastamento igual ou superior a 15 (quinze) dias, a exigência de produção deverá permitir um retorno gradativo aos níveis de produção vigentes na época anterior ao afastamento. (117.031-7/ I3)</p>	<p>a) devem ser incluídas pausas para descanso; (117.030-9/I3)</p> <p>b) quando do retorno do trabalho, após qualquer tipo de afastamento igual ou superior a 15 (quinze) dias, a exigência de produção deverá permitir um retorno gradativo aos níveis de produção vigentes na época anterior ao afastamento. (117.031-7/ I3)</p>
04	23/21, 22.	<p>a) fora do posto de trabalho;</p> <p>b) em 02 (dois) períodos de 10 (dez) minutos contínuos;</p>	<p>a) Fora do posto de trabalho;</p> <p>b) Em 02 (dois) períodos de 10 (dez) minutos contínuos;</p>
05	42/5.	A figura demonstra o auto alongamento, para realiza-lo utilize uma toalha ou um bastão, posicione atrás do pescoço e segure. Mantenha a posição por 30 segundos.	A figura demonstra o auto alongamento, para realizá-lo utilize uma toalha ou um bastão, posicione atrás do pescoço e segure. Mantenha a posição por 30 segundos.
06	43/figura 22: legenda, 4.	<p>A foto ilustra o auto alongamento para o músculoesternocleidomastóideo.</p> <p>A figura demonstra o auto alongamento, para realiza-lo, incline a cabeça para frente e posicione as mãos</p>	<p>A foto ilustra o auto alongamento para o músculo esternocleidomastóideo.</p> <p>A figura demonstra o auto alongamento, para realizá-lo,</p>

RFB EDITORA

		cabeça para frente e posicione as mãos atrás da cabeça, segure puxando levemente para baixo, mantenha a posição por 30 segundos.	alongamento, para realizá-lo, incline a cabeça para frente e posicione as mãos atrás da cabeça, segure puxando levemente para baixo, mantenha a posição por 30 segundos.
08	46/2.	A figura demonstra o exercício para a correção da anteriorização da cabeça, para realiza-lo posicione-se sentado ou em pé, empurre o queixo para dentro. Mantenha a postura por 15 segundos.	A figura demonstra o exercício para a correção da anteriorização da cabeça, para realizá-lo posicione-se sentado ou em pé, empurre o queixo para dentro. Mantenha a postura por 15 segundos.
09	50/2, 3.	A figura demonstra o exercício de estabilização escapular, posicione-se deitado, para realiza-lo eleve os ombros. Realize o movimento em três séries de 10 repetição .	A figura demonstra o exercício de estabilização escapular, posicione-se deitado, para realizá-lo eleve os ombros. Realize o movimento em três séries de 10 repetições.



**ESTILO DE VIDA
CONTEMPORÂNEO
X
SÍNDROME TEXT NECK**



**ESTILO DE VIDA
CONTEMPORÂNEO
X
SÍNDROME TEXT NECK**

