SOCIEDADE EDUCACIONAL DE SANTA CATARINA – SOCIESC

UNISOCIESC JARAGUÁ PARK SHOPPING

CURSO BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

ANDRESSA RAMOS MACHADO

FERNANDA FERRARI FICAGNA

ANÁLISE DAS ALTERAÇÕES POSTURAIS CAUSADOS PELO USO EXCESSIVO DAS TELAS DIGITAIS

JARAGUÁ DO SUL

2021

ANDRESSA RAMOS MACHADO

FERNANDA FERRARI FICAGNA

ANÁLISE DAS ALTERAÇÕES POSTURAIS CAUSADOS PELO USO EXCESSIVO DAS TELAS DIGITAIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia da Faculdade Sociedade Educacional de Santa Catarina SOCIESC como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Fisioterapia

Orientador ª: Professora Mayenne Angela Silva

JARAGUÁ DO SUL

2021

ANDRESSA RAMOS MACHADO

FERNANDA FERRARI FICAGNA

ANÁLISE DAS ALTERAÇÕES POSTURAIS CAUSADOS PELO USO EXCESSIVO DAS TELAS DIGITAIS

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado a obtenção do título de bacharel em Fisioterapia e aprovado em sua forma final pelo curso de Fisioterapia da Sociedade Educacional de Santa Catarina, sendo assinado pelos Professores da Banca Examinadora.

Jaraguá do Sul, 07 de dezembro 2021

AGRADECIMENTOS

Nosso agradecimento principal é a Deus, por nos ajudar ultrapassar vários obstáculos durante esses 5 anos de faculdade, nos permitindo chegar até aqui.

Agradecemos a nossa orientadora Mayenne Angela Silva por todo incentivo e contribuição durante toda essa jornada, com toda sua paciência e dedicação conosco.

Também agradecemos aos nossos pais, acadêmicos, colegas de trabalho e amigos, por todo apoio.

Este trabalho foi julgado e aprovado em sua forma final de acordo com o pré-projeto, sendo assinado pelos Professores da Banca Examinadora.

Jaraguá do Sul/SC, 07 dezembro de 2021

BANCA EXAMINADORA

_____

Prof. Esp. Mayenne Angela Silva.

_____

Fisioterapeuta Esp. Bruno Rodrigues Francisconi.

_____

Prof. Me. Tiago Souza Santos.

RESUMO

Com cenário vivido nos últimos tempos, tornou-se necessário a aplicação de aulas remotas, tornando mais frequente o uso das telas digitais diariamente. Por consequência notam-se alterações posturais decorrentes ao uso excessivo dessas ferramentas de tecnologia e comunicação, que está relacionado com dores cervicais e alterações posturais de onde deriva o termo Text Neck. Além dos danos na região cervical notam-se sobrecargas nos punhos, dedos e mãos, sendo caracterizada pela Whatsappinite, síndrome causada pelo uso excessivo do celular. **Objetivo:** Analisar e quantificar as principais alterações e queixas musculoesqueléticas dos usuários, relacionados a utilização dos dispositivos móveis. **Método:** Trata-se de uma pesquisa transversal, observacional, de caráter descritivo e quantitativo, cuja coleta de dados foi realizada nos meses de junho a julho de 2021, através da coleta de dados um questionário produzido na Plataforma digital Google Forms. **Resultados e discussão:** Conforme pesquisa realizada 92% dos 70 entrevistados afirmaram que as telas digitais influenciaram no surgimento de alguma dor. Apresentando maior índice álgico para coluna cervical, lombar e ombros respectivamente. Das posturas adotadas a que obteve maior unanimidade é caracterizada por flexão da coluna cervical, anteriorização e inclinação da cabeça, com 62,9%. **Conclusão:** Concluímos que conforme os aparelhos apontados, todos apresentam relação com más posturas e queixas álgicas, correlacionando as posturas inadequadas com a necessidade de correções.

Palavras chave: Alterações. Dispositivos móveis. Excessivo. Telas digitais.

ABSTRACT

With a scenario experienced in recent times, it became necessary to apply remote classes, making the use of digital screens more frequent on a daily basis. Consequently, postural changes are noted due to the excessive use of these technology and communication tools, which is related to neck pain and postural changes from which the term Text Neck derives. In addition to damage to the cervical region, there are overloads on the wrists, fingers and hands, characterized by Whatsappinitis, a syndrome caused by excessive use of cell phones. Objective: To analyze and quantify the main musculoskeletal changes and complaints of users related to the use of mobile devices. Method:This is a cross-sectional, observational, descriptive and quantitative research, whose data collection was carried out from June to July 2021, through data collection in a questionnaire produced on the Google Forms digital platform. Results and discussion: According to a survey carried out, 92% of the 70 respondents said that digital screens influenced the emergence of some pain. Presenting greater pain index for cervical spine, lumbar and shoulders respectively. Of the postures adopted, the one that obtained the greatest unanimity is characterized by flexion of the cervical spine, anteriorization and head tilt, with 62.9%. Conclusion: We conclude that, according to the devices mentioned, all are related to bad postures and pain complaints, correlating inadequate postures with the need for corrections.

Keywords: Changes. Mobile devices. Excessive. Digital screens.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - 20

Gráfico 2 - 20

Gráfico 3 - 21

Gráfico 4 - 21

Gráfico 5 - 22

Gráfico 6 - 22

Gráfico 7 - 23

Gráfico 8 - 23

Gráfico 9 - 24

Gráfico 10 - 24

Gráfico 11 - 25

Gráfico 12 - 25

Gráfico 13 - 26

Gráfico 14 - 26

Gráfico 15 - 27

Gráfico 16 - 27

Gráfico 17 - 28

Gráfico 18 - 28

Gráfico 19 - 29

Gráfico 20 - 29

Gráfico 21 - 30

Gráfico 22 - 30

Gráfico 23 - 31

Gráfico 24 - 32

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1- Informações apresentadas no aplicativo a respeito da postura correta..14

FIGURA 2 - Síndrome do pescoço de texto 16

FIGURA 3- Comparação sobre a posição correta durante o uso do celular 34

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OMS – Organização mundial da saúde

EVA- Escala Visual Analógica de dor

SciELO – Scientific Eletronic Library Online

PEDro – Physiotherapy Evidence Database

Lilacs – Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e estatística

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 9
2. PROBLEMATIZAÇÃO 10
3. OBJETIVOS 10
3.1. OBJETIVO GERAL 10
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 10
4. JUSTIFICATIVA 11
5. REFERENCIAL TEÓRICO 12
5.1 ERA DIGITAL E A MODERNIDADE 12
5.2 POSTURA CORRETA E EQUILÍBRIO CORPORAL 12
5.3 A SÍNDROME DO “TEXT NECK” 14
5.4 WHATSAPPINITE 16
6. METODOLOGIA 18
6.1 AMOSTRA 18
6.2 PROCEDIMENTOS/ PROTOCOLO 18
6.3 INSTRUMENTOS 19
6.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA 20
7. RESULTADOS E DISCUSSÃO 20
8. CONCLUSÃO 35
REFERÊNCIAS 36
ANEXOS 39

1. INTRODUÇÃO

A realidade atual tem mostrado um crescimento do uso das tecnologias em todas esferas da sociedade. Estamos participando da revolução chamada “Era da informação”, que é responsável por diversas mudanças de conceitos na sociedade, alternando as formas de entretenimento, de comunicação, da educação e da comercialização[1].

Com avanço tecnológico as telas digitais tornam-se mais presentes. Especificamente com a pandemia que iniciou no ano de 2020 e permeia até o momento, SARS-CoV-2 (doença causada por vírus Corona), foram necessários métodos para evitar a disseminação do vírus. O isolamento teve intuito de manter o distanciamento social preservando as atividades habituais.

A utilização das telas digitais se tornou imprescindíveis, com a necessidade de adaptações para dar continuidade na rotina da população tornou-se necessário a migração de alguns setores trabalhistas para o modelo home office, e no setor educacional com as aulas na forma remota de ensino.

No entanto, o uso excessivo das telas digitais no ambiente trabalhista e educacional favorece uma postura inadequada aos seus usuários, podendo ter como consequência uma sobrecarga osteomioarticular, gerando desconfortos nos segmentos de coluna cervical e membro superior. Alguns dos posicionamentos adotados com o uso frequente dos aparelhos tecnológicos são: anteriorização da cabeça, flexão da coluna cervical, sobrecarga na musculatura do pescoço, podendo evoluir para uma perda da lordose cervical[2].

Os primeiros sintomas de desconforto se localizam na região do pescoço, ombros, costas, punhos mãos. Na região das mãos e cotovelos, possivelmente apresentam-se problemas como a tendinite que é a inflamação dos tendões manifestando-se pela dor na região afetada e pela perca da força.

Em região cervical, apresentam-se riscos à cervicalgia, esta região apresenta intensa mobilidade o que condiciona fadiga degeneração de estruturas regionais ricamente inervadas. A cervicalgia musculoesquelética pode ser aguda, autolimitada, ou crônica e, frequentemente, é associada à dor em outras regiões. Todos esses problemas de saúde física, relacionados ao uso dessas novas tecnologias podem ser prevenidos ao utilizar com moderação e ao se adotar uma postura correta [3].

Com a implantação tecnológica e a necessidade de se modernizar torna cada vez mais frequente a necessidade de atenção com a adoção das posturas corretas durante o manuseio diário das telas digitais. Diante ao manejo excessivo dos dispositivos móveis, e a adoção de posturas inadequadas que favorecem as alterações posturais, torna-se de suma importância a análise das posturas adotadas que podem ser causadas pelo mal uso, além do conhecimento sobre as possíveis alterações musculoesqueléticas associadas a má postura, para que assim usuário consiga se adequar e realizar as devidas correções.

2. PROBLEMATIZAÇÃO

Quais são as alterações posturais frequentes que o uso excessivo das telas digitais pode causar?

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GERAL

- Analisar por meio de um questionário online as alterações observadas em usuários de telas digitais e quantificar essas alterações.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar o tempo de utilização dos dispositivos móveis entre os usuários;
- Apresentar correlação entre os dispositivos móveis utilizados e as alterações posturais apresentados;
- Identificar as principais queixas e áreas nas regiões específicas apresentadas pelos entrevistados.

4. JUSTIFICATIVA

São inúmeros os benefícios apresentados com as ferramentas tecnológicas, que provém ao acesso à informação, comunicação, educação e desenvolvimento, otimizando assim o tempo e processos no dia a dia. Contudo, proveniente desta ferramenta relacionado ao seu uso exacerbado apresentam-se riscos à saúde, e evoluindo para dores agudas ou crônicas, e gerando patologias aos usuários[4].

Desta forma o presente estudo teve como objetivo analisar e quantificar as possíveis alterações posturais apresentadas pelos entrevistados, por meio do questionário online abordando sobre tempo e forma de utilização, posturas adotadas entre outros fatores que possivelmente se relacionem com queixas álgicas apresentadas pelo usuário.

5. REFERENCIAL TEÓRICO

5.1 ERA DIGITAL E A MODERNIDADE

Em 2019, a internet era utilizada em 82,7% dos domicílios brasileiros. A maior parte desses domicílios fica concentrada nas áreas urbanas das Grandes Regiões do país[5] .

Juntamente com todo este desenvolvimento tecnológico há o surgimento de inúmeros alterações que afetam principalmente a saúde destes usuários, consequências prejudiciais que comprometem desde o físico, o mental e o social dos mesmos[6].

A internet é um meio que permite a comunicação de muitos em escala global, e essa comunicação potencializa a ação do usuário na rede. Por meio de diversas ferramentas que permitem ao usuário inúmeras funções, dentre aplicativos diversos que podem ser utilizados para comunicação interpessoal, trabalho, educação, informação e entretenimento[7].

Com base nas estatísticas apresentadas o uso das telas digitais se tornou cada vez mais frequentes, quando utilizado com posturas inadequadas ocasiona sobrecargas osteomioarticulares. Outra consequência que se tornou frequente, principalmente devido a utilização dos smartphones por longos períodos e com postura inadequada, são as lesões musculares, na qual conforme demonstrado por Guterres, J.L[8], em que numa abordagem realizada com 100 indivíduos, onde 97% relataram que usam smartphones e 52% dos abordados confessaram passar além de 5 horas com o dispositivo, 49,4% reclamaram dores no pescoço e 37,9 % nos punhos e mãos.

5.2 POSTURA CORRETA E EQUILÍBRIO CORPORAL

De acordo com Antunes e Malfatti[9] a postura é determinada como uma posição, característica de sustentar o próprio corpo, permitindo a estabilidade corporal. A postura correta é compreendida por ser aquela preenche todas as necessidades mecânicas do seu corpo, e também permite ao indivíduo manter uma posição ereta com mínimo de esforço muscular. Caso contrário se não houver assimetria é caracterizada como uma postura incorreta, pela presença de sobrecarga nas

estruturas corporais de sustentação, e consequentemente de processos álgicos, desequilíbrios de força e flexibilidade muscular. Alguns fatores podem afetar a postura corporal, tais como: hábitos posturais inadequados, dor, mobilidade articular, frouxidão ligamentar e tônus muscular.

Os sintomas iniciais pelo uso excessivo são de desconforto especialmente na região do pescoço, costas, ombros, mãos e punhos, quando há um desequilíbrio muscular associado à má postura pode desestabilizar a biomecânica da coluna alterando sua curvatura. A cabeça projetada anteriormente e flexionada altera a mecânica funcional da musculatura, ocasionando estresse e fadiga muscular desencadeando espasmos musculares e pontos dolorosos podendo se irradiar para os membros superiores[10].

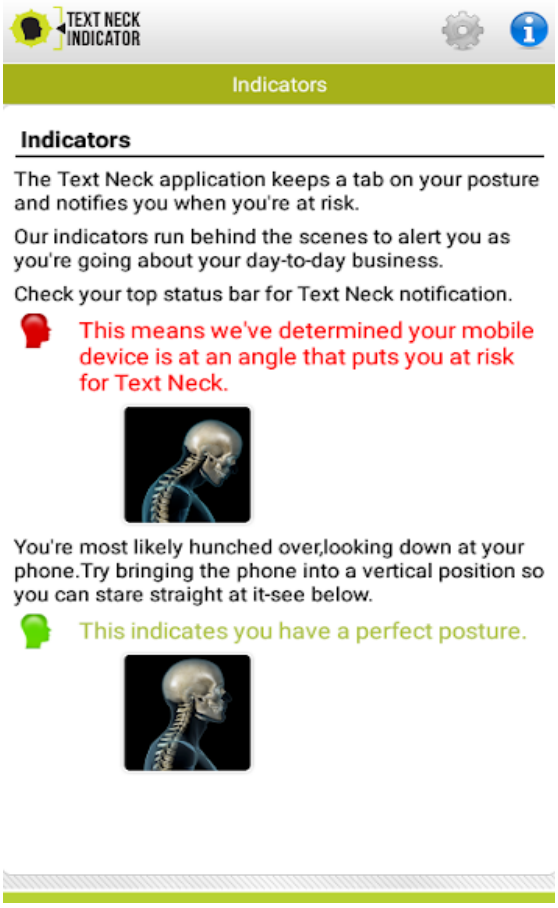
Uma das maiores sobrecargas que ocorrem pelo uso exacerbado se refere a coluna vertebral, a mesma é formada por uma série de ossos individuais unidos entre si, sendo flexível porque as vértebras são móveis, mas a sua estabilidade depende principalmente dos músculos e ligamentos, apresenta quatro curvaturas sagitais: cervical, torácica, lombar e sacral. As curvaturas torácica e sacral, convexas posteriormente, são denominadas primárias porque apresenta a mesma direção da coluna vertebral fetal e decorrem da diferença de altura entre as partes anteriores e posteriores dos corpos vertebrais[11].

Uma boa postura é de grande importância, pois a correta execução dos movimentos do corpo humano depende da relação entre alinhamento postural e desempenhos musculares[12].

A tecnologia abrange diversos pontos positivos, dentre eles a disposição de aplicativos para correção do alinhamento postural. O aplicativo “TextNeck Indicator LITE” mantém um controle sobre a postura do usuário e alerta quando está em risco.

Seu objetivo envolve prevenção, redução dos efeitos negativos do Text Neck, mantendo o controle da postura no pescoço. O aplicativo possui alertas sonoros e de vibração opcionais que notifica o usuário quando a postura está em risco, dispondo de um indicador visual. Está disponível para download para dispositivos Android na loja de aplicativos.

FIGURA 1: Informações apresentadas no aplicativo a respeito da postura correta[13].



5.3 A SÍNDROME DO “TEXT NECK”

Uma patologia relacionada a coluna vertebral e adoção de más posturas durante o uso das telas digitais, é conhecida pelo termo “pescoço de texto” ou “text neck” (nome em inglês) é usado para descrever uma lesão de estresse repetitivo ou uma síndrome de uso excessivo, em que a pessoa permanece com a cabeça flexionada para frente e curvada para baixo olhando seu dispositivo eletrônico por longos períodos de tempo. Nesse sentido, a síndrome do “pescoço de texto” é uma condição patológica da coluna vertebral, que é principalmente causada pela má postura durante o uso excessivo das telas digitais, que causa o desgaste ósseo precoce e acarreta em dores na região cervical (coluna-pescoço)[14].

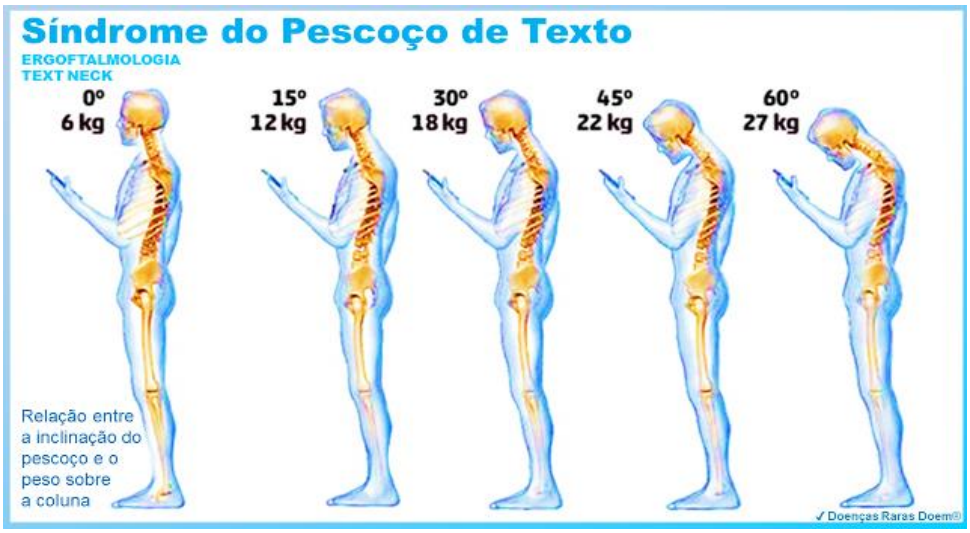
A posição de flexão da cervical pode por sua vez induzir uma compressão discal entre os segmentos da coluna cervical, potencializando ou não dores em regiões próximas, como cabeça e ombro. A cabeça constantemente deslocada para frente é uma das piores posições que se pode assumir no plano sagital. Tal posição se associa

ao desencadeamento de dores cervicais e musculoesquelética, bem como à perda tardia da extensão da coluna cervical[15].

Ao manusear incorretamente aparelhos de celulares, tablets e outros dispositivos móveis pode ocorrer comprometimento da integridade física do indivíduo. Em posição neutra, a cabeça de um adulto pesa entre 4,5 e 5,4 quilos. Dependendo inclinação da cabeça para utilizar celular, podendo ser gerado um peso extra de 27 quilos sobre o pescoço, além de sérios problemas de saúde a médio e longo prazo[16].

Além de dores no pescoço, a posição curvada pode causar dores de cabeça e até hérnia de disco. Para evitar danos futuros na coluna cervical, o ideal é que o aparelho seja elevado até que o centro da tela fique na altura dos olhos, direcionando a visão e não o pescoço até o celular.

FIGURA 2: SÍNDROME DO PESCOÇO DE TEXTO



FONTE: http:://✔ Doenças Raras Doem®: Síndrome do Pescoço de Texto - ERGOFTALMOLOGIA - TEXT NECK (doencas-raras-doem.blogspot.com)[17].

As forças que atuam nos corpos vertebrais, articulações, discos, músculos e ligamentos aumentam conforme o ângulo de flexão da coluna cervical aumenta. As queixas causadas pelo pescoço de texto, por outro lado, costumam ser agudas e podem ser bem tratadas com exercícios regulares e fortalecimento da musculatura do pescoço[18].

A maioria dos usuários de smartphones reclamam de restrição de mobilidade e dor na região dos ombros e pescoço, que muitas vezes se deve à tensão em os músculos correspondentes, podendo causar cansaço, dores de cabeça tensionais ou falta de concentração. Devido à dor de tensão, os afetados costumam adotar uma postura de alívio, o que, no entanto, promove ainda mais a dor. Os usuários tem cada vez mais problemas para conseguir uma postura corporal ereta natural. Dependendo da duração, é feita uma distinção entre dor aguda (<3 semanas) e dor crônica (>12 semanas)[18].

5.4 WHATSAPPINITE

Segundo Fernandez-Guerrero[19], há um novo tipo de lesão por esforço repetitivo que está aparecendo com muita frequência nos consultórios médicos, chamada de “whatsappinite”. Trata-se de uma inflamação que tem como princípio o uso intenso dos polegares e a flexão constante da cabeça para baixo ao digitar-se mensagens de texto e manusear a execução de diversos aplicativos. É caracterizada pelas dores nos dedos, especificamente nos polegares, e as mãos.

Geralmente na região das mãos e cotovelos teremos problemas com a tendinite que é a inflamação dos tendões que é manifestada pela dor na região afetada e pela perda da força, em cada clique que o polegar realiza, ocorre um movimento de extensão que, em excesso, pode ocasionar micro lesões no tendão extensor.

Em 2014 revista médica The Lancet descreveu o primeiro caso de inflamação nos tendões nas mãos causados pelo uso excessivo das ferramentas digitais, conhecida como Whatsappinite. A Whatsappinite é uma tendinite, inflamação nos tendões causada por movimentos repetitivos[19].

Essa patologia costuma ser caracterizada como lesão por esforço repetitivo (LER), síndrome constituída por um número de doenças que afeta principalmente músculos, nervos e tendões dos membros superiores, devido à sobrecarga do sistema musculoesquelético por repetições contínua dos movimentos[20]. Os sintomas mais comuns além da dor são aumento do volume da base do polegar e limitação dos movimentos, muitos usuários de smartphone sentem dores nos polegares e punhos. Estudos anteriores mostraram que o uso de dispositivos eletrônicos ou outros dispositivos que envolvem o uso frequente e o movimento do polegar levará ao

aumento da carga no polegar e, portanto, a uma maior prevalência de distúrbios musculoesqueléticos.

6. METODOLOGIA

O estudo realizado baseia-se uma pesquisa descritiva, quali-quantitativa, visando apresentar a análise de um questionário como método de pesquisa.

Os dados necessários para a pesquisa foram coletados nos meses de julho e agosto de 2021, através de um formulário do google (anexo 1) enviado via WhatsApp para um para um público aleatório com idade mínima de 16 anos. A amostra foi do tipo aleatória simples, com um número de 70 participantes.

O questionário aborda perguntas que envolvem gênero, idade, tempo de utilização, necessidade da utilização, posturas adotadas durante o uso, presença de dores musculoesqueléticas além do nível de dor presente. Após a obtenção dos dados, estes foram analisados e transformados em gráficos para melhor análise visual e discussão dos resultados.

Para a seleção dos artigos, foram realizadas leituras individuais de cada estudo, buscando compreender, como ocorrem as quedas, quais suas consequências e como evitá-las.

6.1 AMOSTRA

Para a seleção dos artigos foram determinados critérios como base de dados Scielo, Pubmed, Lilacs, PEDro e livros, publicados entre os anos de 2010 a 2021, no idioma português e outras línguas. Foram utilizadas como palavras chaves: Alterações posturais, dispositivos móveis, uso excessivo, telas digitais, whatsappinite, text neck. Foram excluídos artigos não compatíveis com o tema ou objetivo do estudo, inferiores a 2010.

A pesquisa foi aplicada no segundo semestre de 2021 e foi disponibilizada para usuários de dispositivos digitais, de forma aleatória simples, através das redes sociais. O questionário foi encaminhado de forma online para cerca de 150 usuários, destes foram obtidas 70 respostas.

6.2 PROCEDIMENTOS/ PROTOCOLO

A primeira etapa foi realizada através de uma busca de artigos nas bases de dados com temas relacionados a quedas na terceira idade e todos os fatores que influenciam e abrangem este tema. Foram encontrados artigos nos quais fizemos a

leitura e 50 que se enquadraram dentro da temática proposta sendo selecionados, nos quais 20 artigos foram utilizados como base para o referencial teórico, e 12 foram empregados para elaboração da discussão.

Os artigos que fizeram parte da discussão, tiveram como critérios de exclusão estudos com mais de 10 anos, e que não estivessem relacionados aos objetivos do estudo. Os critérios de inclusão consistiram em artigos que apresentassem em seu conteúdo as seguintes palavras chaves: Alterações posturais, dispositivos móveis, uso excessivo, telas digitais, whatsappinite, text neck.

A próxima etapa foi desenvolvida através de uma leitura minuciosa de cada artigo, fazendo uma comparação entre eles, e observando o que cada um apresentava em comum dentro dos quesitos abordados na temática, a fim de apontar o que se sobressai nos estudos de acordo com cada autor.

Por fim, os dados apurados foram analisados por meio de comparações, projetando uma análise comparativa através da tabela, e apresentando os resultados.

O questionário foi disseminado de forma online, através das plataformas digitais, abordando 24 perguntas, buscando investigar dados sobre finalidade de utilização, tempo de uso de cada aparelho, posições adotadas durante a utilização de cada dispositivo, possíveis quadros álgicos relacionados ao uso, característica da dor, indicando a localização da dor, e classificando a intensidade da dor de acordo com a escala visual analógica de dor (EVA).

6.3 INSTRUMENTOS

Artigos científicos encontrados nas bases de dados da SciELO, Pubmed, Lilacs, PEDro e livros, publicados entre os anos de 2010 a 2021, no idioma português e inglês.

O questionário foi composto por 24 questões que envolvem desde o dispositivo utilizado, tempo de utilização de cada dispositivo, posturas adotadas durante o uso e possíveis queixas álgicas. O questionário foi elaborado na plataforma Google Formulários para que possa ser encaminhado para os usuários de forma aleatória. A distribuição dos questionários foi realizada com auxílio das redes sociais e plataformas online.

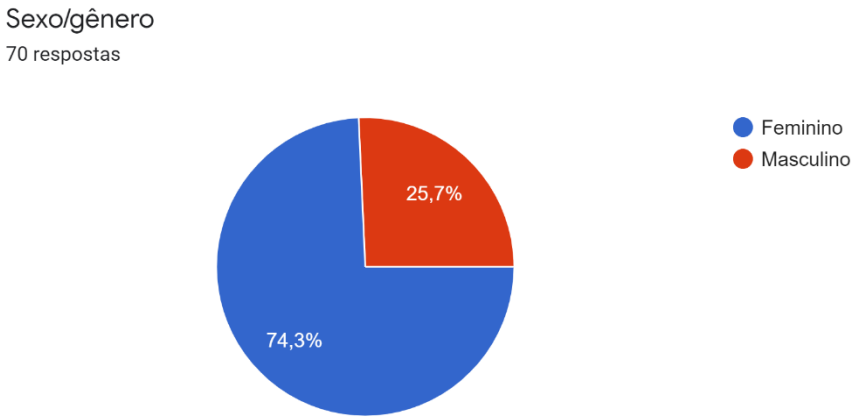
6.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

O desenvolvimento dos dados estatísticos foi desenvolvido por meio de gráficos, demonstrando assim os resultados obtidos pela entrevista, através de uma análise comparativa, e em seguida foi realizada uma leitura minuciosa, apresentado os resultados obtidos.

7. RESULTADOS E DISCUSSÃO

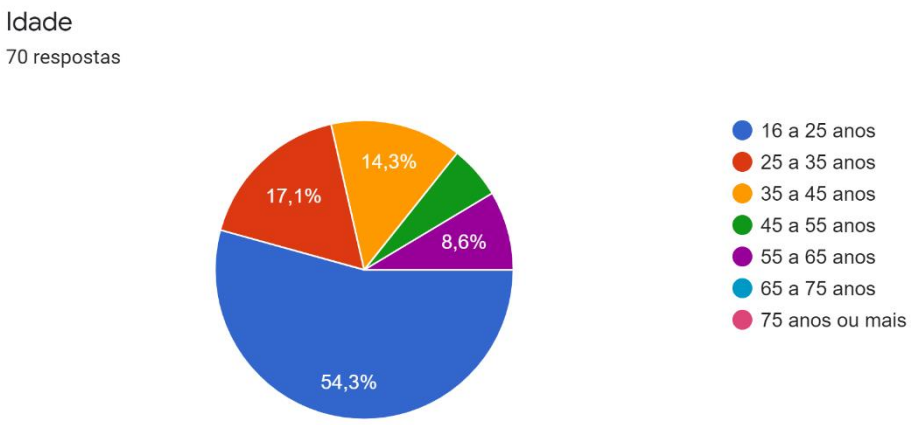
O questionário disseminado para todos os indivíduos que fazem o uso de qualquer tipo de recurso das telas digitais. A seguir serão apresentados os gráficos que foram formados a partir das respostas obtidas pelos participantes.

Gráfico 1.



No gráfico 1 é possível identificar que a resposta pelo gênero feminino foi predominante, com 74,3% mulheres e 25,7% homens

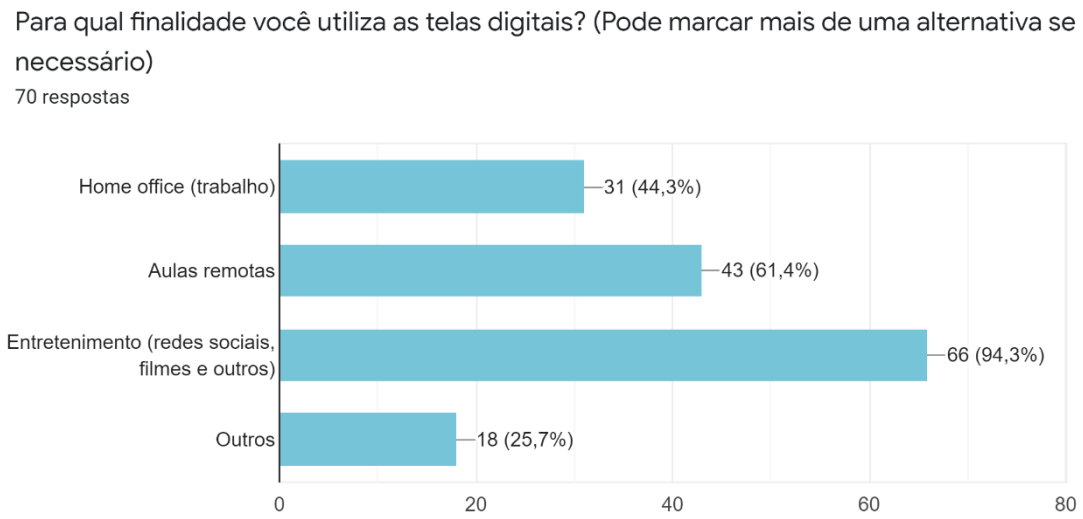
Gráfico 2.



No gráfico 2 é possível analisar que a faixa etária com maior prevalência de respostas, com 54,3% está entre 16 a 25 anos de idade. A segunda faixa etária que mais respondeu ao questionário com 17,1% está entre 25 a 35 anos. Em terceiro, com 14,3% entre 35 a 45 anos. Por quarto, nota-se com 8,6% 55 a 65 anos. E por último apresentando 5,7% está entre 45 a 55 anos de idade.

Compreende-se que o questionário foi respondido em sua maior parte pela população jovem.

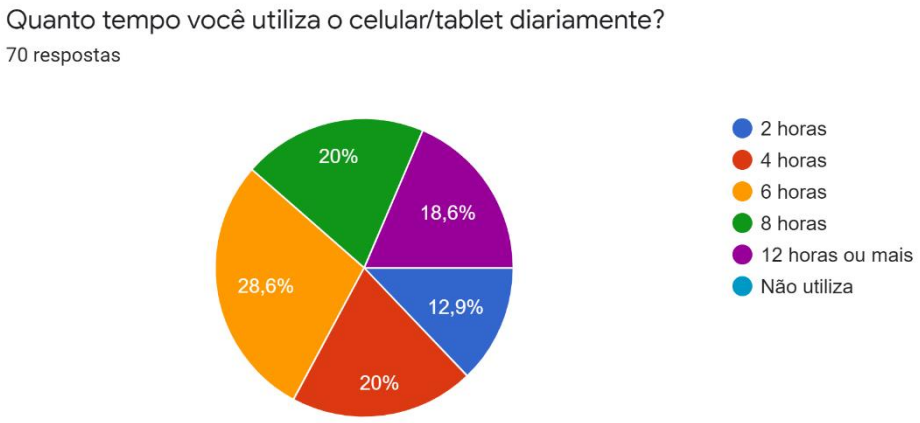
Gráfico 3.



No gráfico 3, nota-se que usuário utiliza as telas digitais para mais de uma finalidade diariamente. A alternativa entretenimento (redes sociais, filmes e outros)

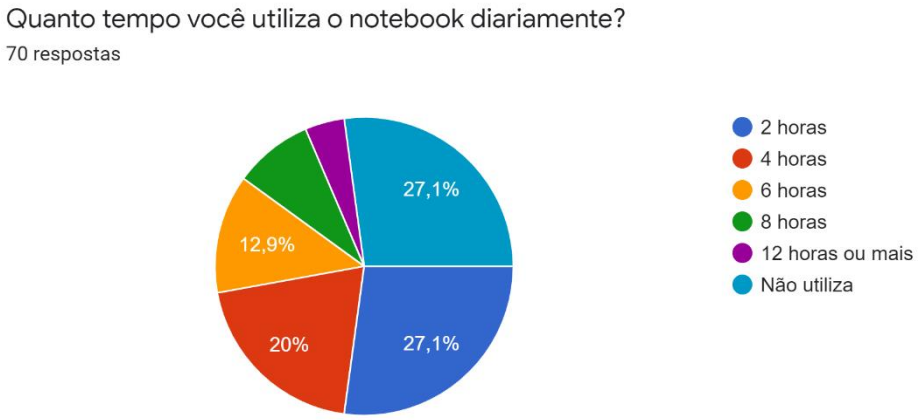
mostra-se predominante nas respostas descrita pelos usuários. Nota-se em seguida que aulas remotas foi a segunda alternativa com maior predominância de uso.

Gráfico 4



No gráfico 4 direciona-se para utilização diária do aparelho celular e tablet, constatando-se que 28,6% fazem o uso em média de 6 horas por dia dos aparelhos. Seguido de dois grupos com 4 e 8 horas de utilização, com porcentagens de 20% cada. Em seguida com 18,6% usuários que fazem o uso por 12 horas ou mais. Os participantes dessa pesquisa que não fazem o uso de celular/tablet somam-se 12,9%.

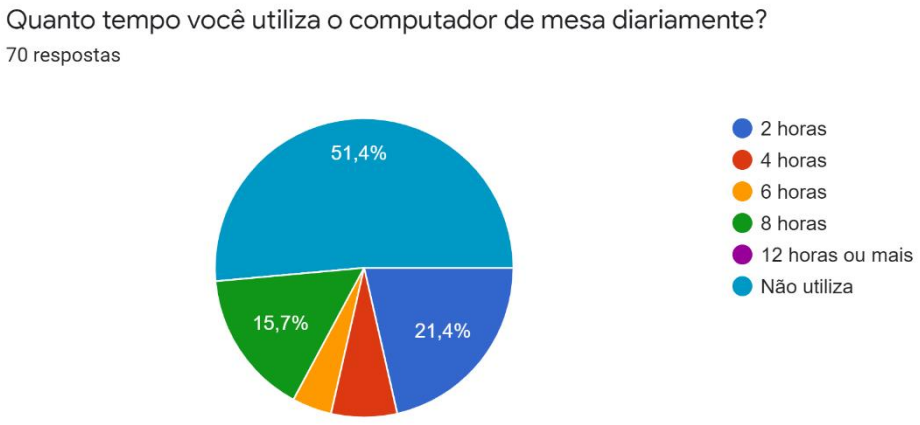
Gráfico 5



No presente gráfico, é abordado o tempo de utilização do notebook diariamente. Sendo que, com 2 horas de uso e os participantes que não utilizam

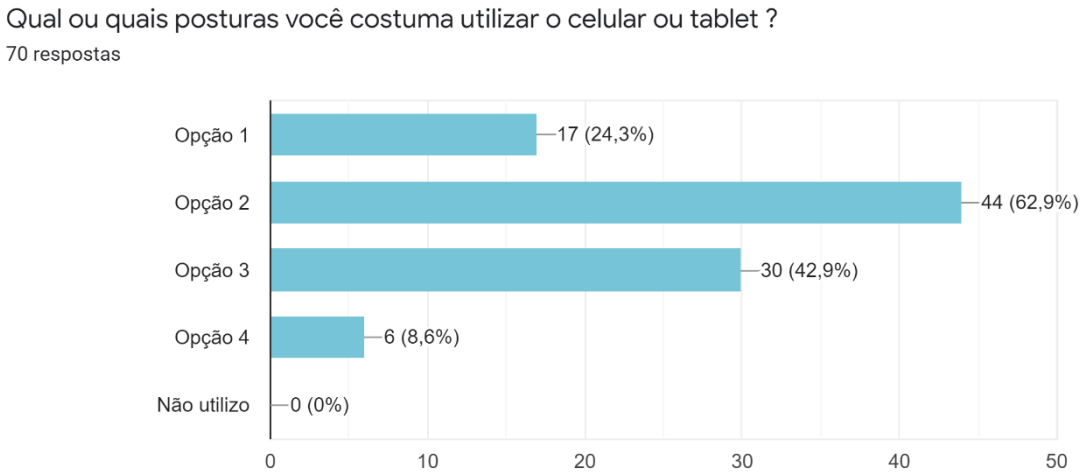
somam-se 27,1% cada. Seguindo com 20% participantes com 4 horas de uso diariamente. Seguido, percebe-se que com 12,9% estão os usuários com 6 horas de uso.

Gráfico 6



No gráfico 6, o tempo de uso avaliado foi referente ao computador de mesa. Notando-se que 51,4%, que corresponde a mais da metade dos avaliados não fazem o uso dessa ferramenta. Seguido de 21,4% dos dados obtidos que correspondem a 2 horas de uso diário. Observa-se que 15,7% dos participantes utilizam cerca de 8 horas diárias.

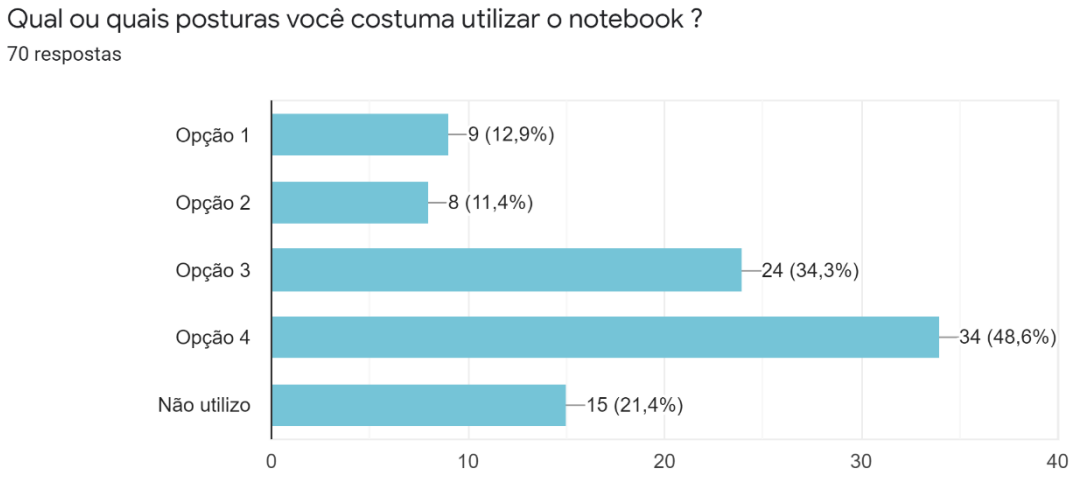
Gráfico 7



No presente gráfico, analisa-se as posturas que os usuários costumam utilizar ao manusear celular/tablet. Dos avaliados, 62,9% descrevem a postura

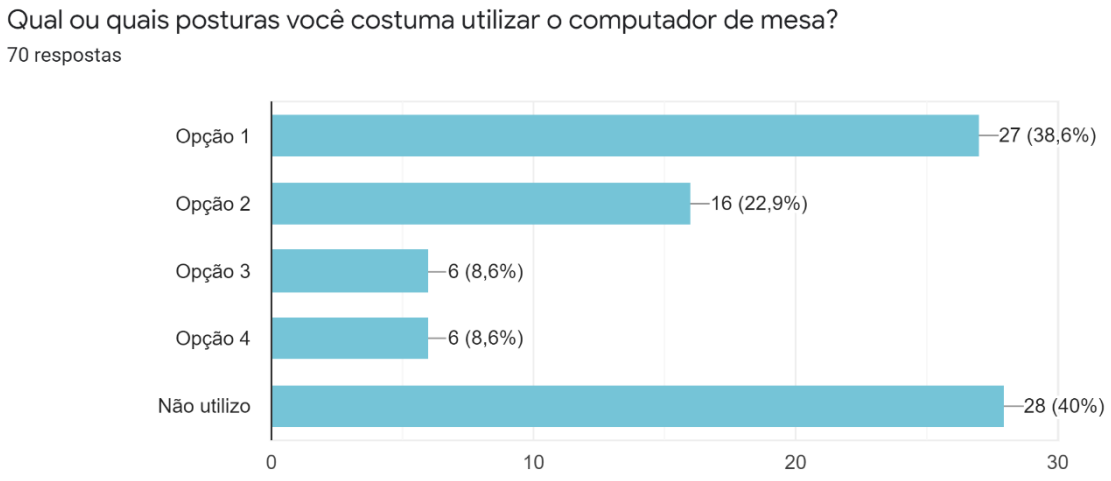
2 com maior frequência de utilização. Em sequência, com 42,9% descrevem a postura 3 como predominante. A postura 1 e 4 foram representadas por 24,3% e 8,6% respectivamente.

Gráfico 8



A partir do gráfico 8, é evidente que a posição 4 foi a mais descrita pelos usuários, com 48,6% das respostas obtidas. 34,3% descreveram a posição 3 como a opção mais utilizada. A posição1 e 2 apresentaram 12,9% e 11,4% respectivamente. 21,4% descreveram que não utilizam desta ferramenta diariamente.

Gráfico 9.

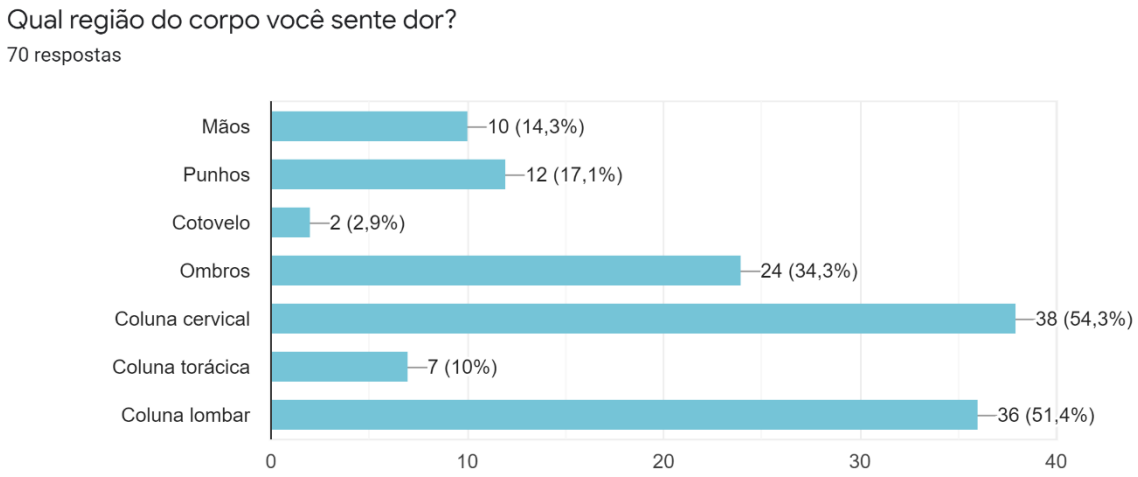


Neste gráfico, foi analisado a utilização diária do computador de mesa. Pode se constatar que 40% das respostas corresponde aos usuários que não fazem o uso diário do computador de mesa. 38,6% utilizam com mais frequência a posição 1, 22,9% a posição 2, e a posição 3 e 4 8,6% cada uma.

Gráfico 10.

No gráfico 10, 92,9% afirmaram a influência das telas digitais no aparecimento de alguma dor. Apenas 7,1% acreditam que houve influência pelas telas digitais.

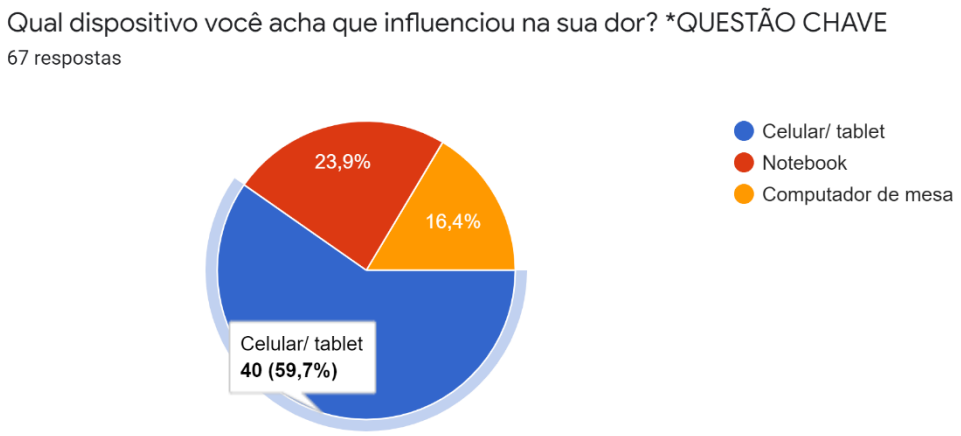
Gráfico 11.



O gráfico 11 abrange regiões onde o avaliado pode selecionar um ou mais regiões do corpo que apresentam dores. A coluna cervical e a coluna lombar apresentaram maiores índices de respostas, com 54,3% e 51,4%

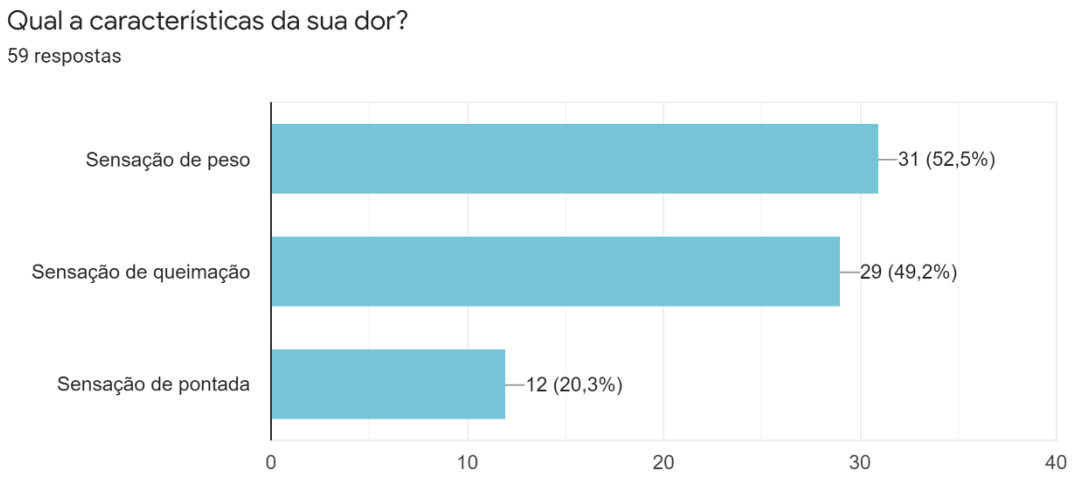
respectivamente. Em seguida a região dos ombros obteve 34,3%, punho com 17,1%, mãos 14,3%, e coluna torácica com 10%.

Gráfico 12.



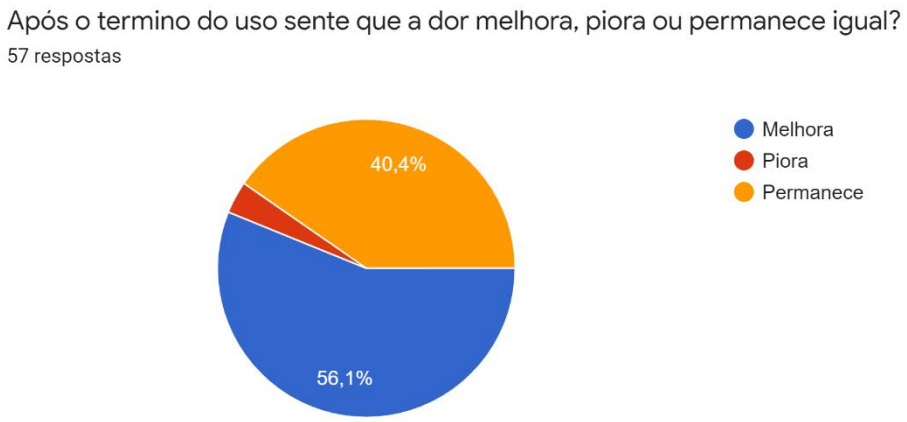
O gráfico 12 apresenta dados sobre os usuários de telas digitais que referem dor. Segundo as respostas, 59,7% acreditam que sua dor se influenciou pelo uso do celular/tablet. 23,9% pelo uso do notebook, e 16,4% pelo computador de mesa.

Gráfico 13.



Este gráfico se direciona somente as pessoas que assinalaram que o celular/tablet influenciou no surgimento da sua dor. Em relação a característica da dor, notam-se que 52,5% sentem sensação de peso, 49,2% queimação e 30,3% sensação de pontada.

Gráfico 14.

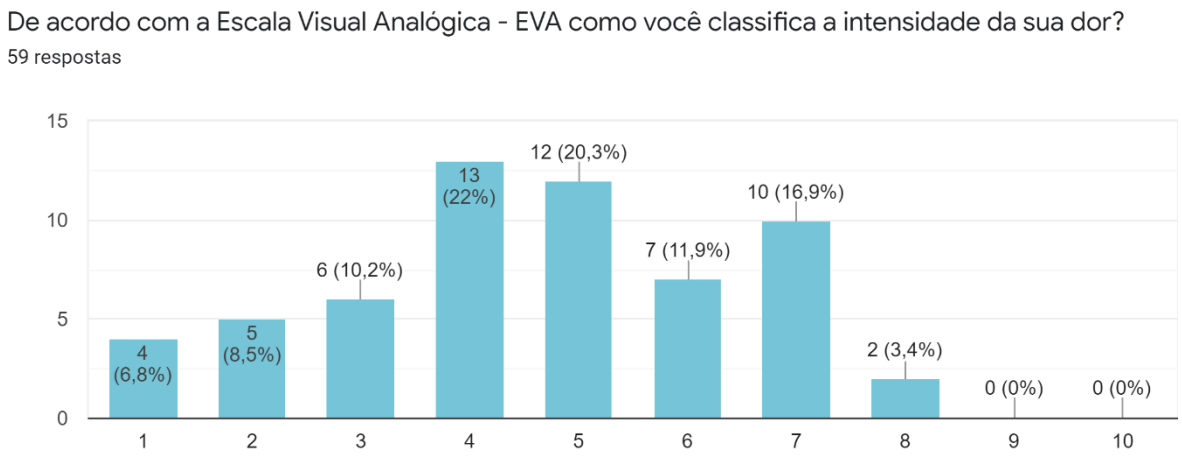


No gráfico 14, pode-se constatar que 56,1% a dor melhora após o termino do uso do dispositivo, enquanto em 44,4% a dor permanece. Em apenas 3,5% relataram piora após o termino de utilização.

Gráfico 15.

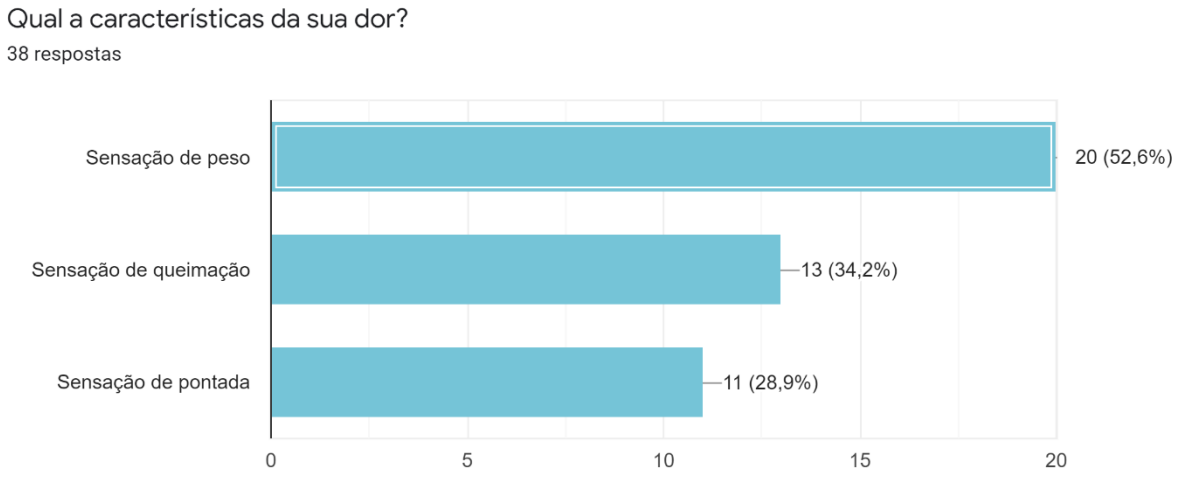
No gráfico 15, com 77,8% observa-se que a dor passa com as modificações de posturas e jeitos de manuseio do celular e tablet, entretanto 22,2% não apresenta melhora independente das mudanças nas posturas ou manuseios.

Gráfico 16.



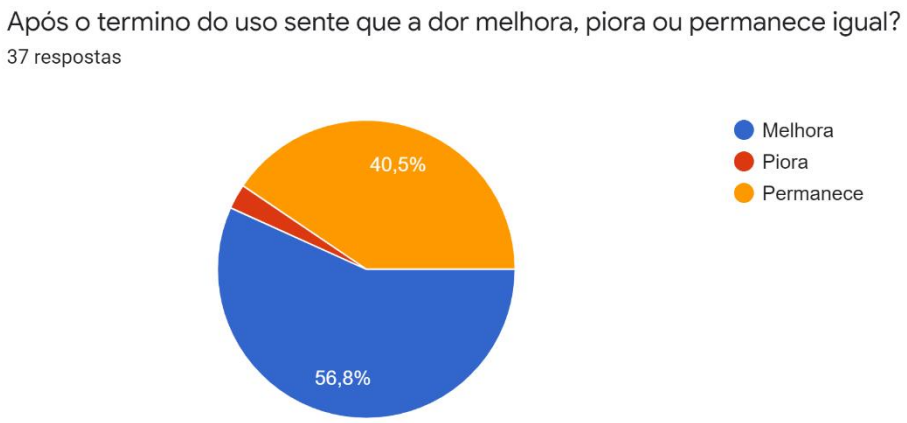
No presente gráfico constata-se uma escala de 0 a 10 (EVA), onde é classificada a intensidade da dor. Dos usuários avaliados, 22% apresenta nível 4, 20,3% nível 5, e se destaca também 16,9% nível 7. Nenhum usuário apresentou grau 9 ou 10 na escala analógica visual de dor.

Gráfico 17.



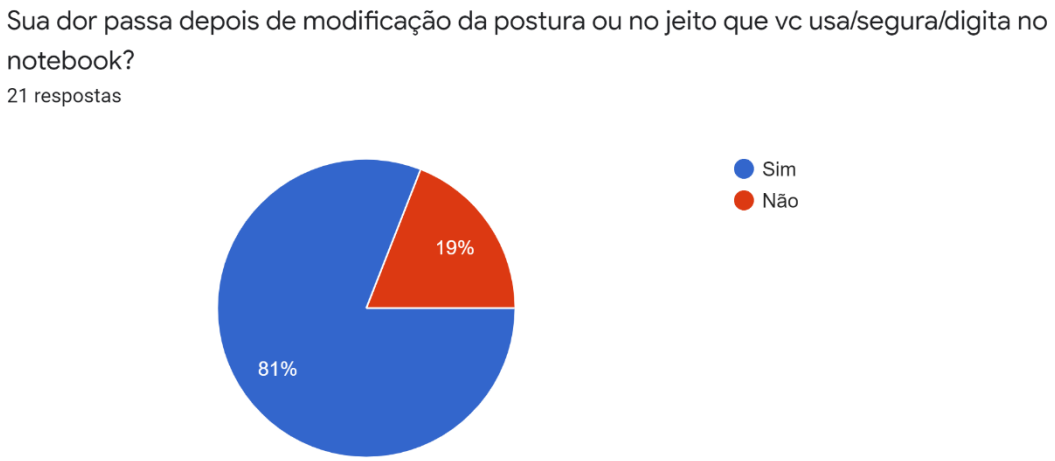
Este gráfico se direciona somente as pessoas que assinalaram que o notebook influenciou no surgimento da sua dor. Em relação a característica da dor, notam-se que 52,6% sentem sensação de peso, 34,2% queimação e 28,9% sensação de pontada.

Gráfico 18.



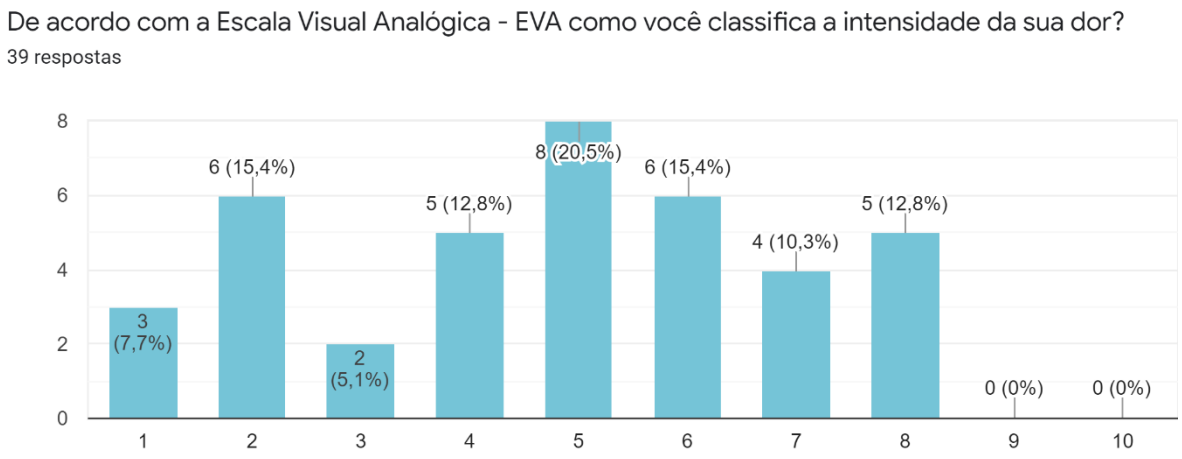
No gráfico 18, percebe-se que 56,8% dos usuários referem que melhora na dor após o termino do uso do dispositivo, 40,5% que permanece igual, e somente 2,7% sentem piora.

Gráfico 19.



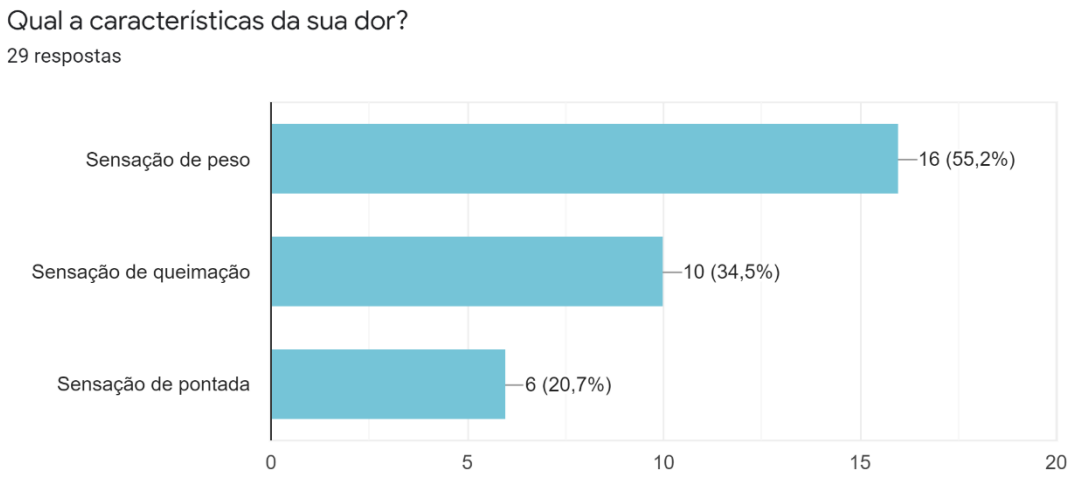
A partir do presente gráfico, nota-se que 81% dos usuários de notebook sentem melhora de acordo com a modificação ao manusear os dispositivos, e apenas 19% relata que não houve melhora independente da modificação.

Gráfico 20.



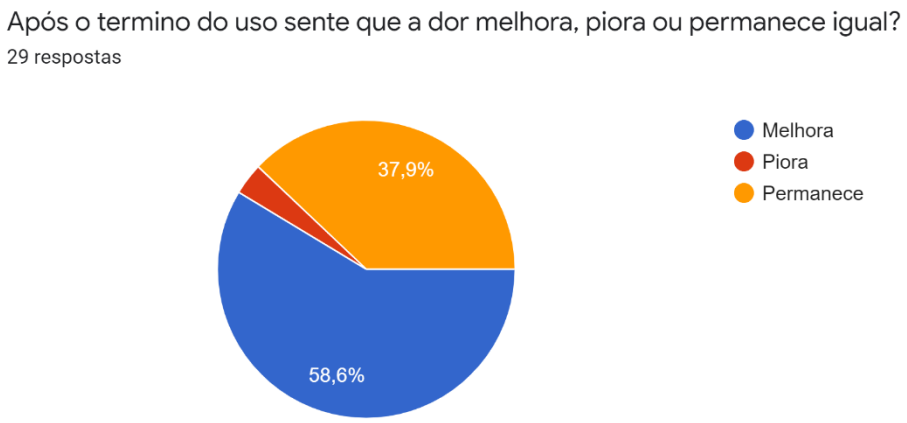
A partir do gráfico constata-se uma escala de 0 a 10 (EVA), onde é classificada a intensidade da dor. Dos usuários avaliados, 20,5% apresenta nível 5, em seguida níveis 6 e 2 com 15,4% cada, destaca-se que 10,3 com nível 7. Nenhum usuário apresentou grau 9 ou 10 na escala analógica visual de dor.

Gráfico 21.



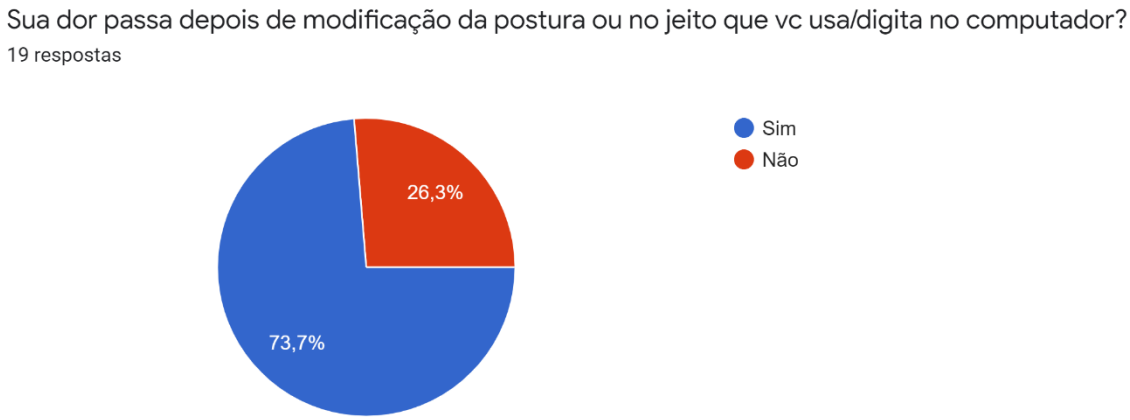
Este gráfico se direciona somente as pessoas que assinalaram que o computador de mesa influenciou no surgimento da sua dor. Em relação a característica da dor, notam-se que 55,2% sentem sensação de peso, 34,5% queimação e 20,7% sensação de pontada.

Gráfico 22.



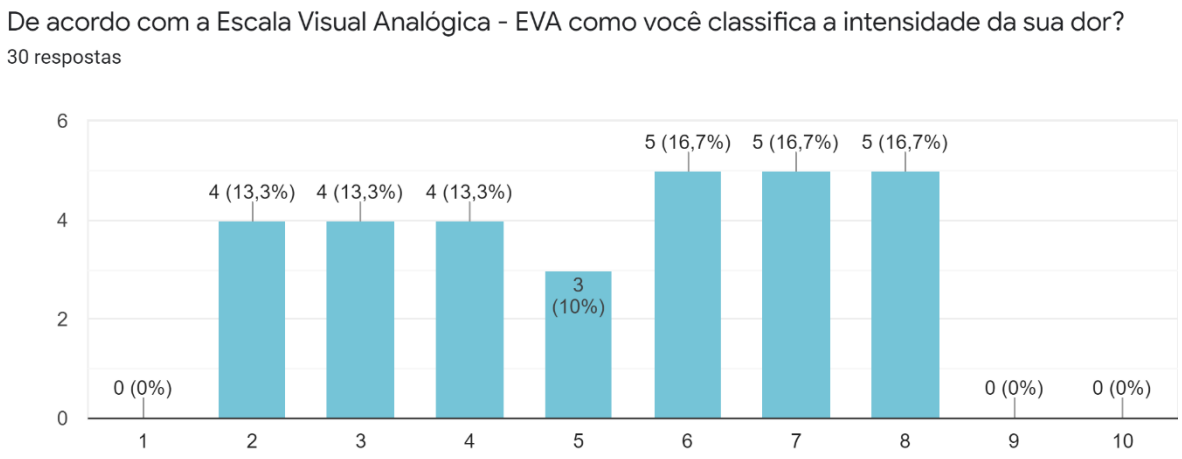
No gráfico 22, percebe-se que 58,6% dos usuários referem que melhora na dor após o termino do uso do dispositivo, 37,9% que permanece igual, e somente 3,4% sentem piora.

Gráfico 23.



Neste gráfico, nota-se que 73,7% dos usuários do computador sentem que após modificações e ajustes de postura a intensidade diminui, apresentando melhora. Entretanto, 26,3% relataram permanece igual, não obtendo melhora.

Gráfico 24.



A partir do gráfico constata-se uma escala de 0 a 10 (EVA), onde é classificada a intensidade da dor. Dos usuários avaliados os níveis 6,7 e 8 correspondem a 16,7% cada, seguidos dos níveis 2,3 e 4 que correspondem a 13,3% cada. Apenas 10% dos usuários apresentaram nível 5. Nenhum usuário apresentou grau 1,9 ou 10 na escala analógica visual de dor.

Conforme a pesquisa realizada, 92% dos 70 entrevistados afirmaram que as telas digitais influenciaram no surgimento de alguma dor. Apresentando maior índice para coluna cervical, lombar e ombros, respectivamente. Dos 70 entrevistados na pesquisa, 59,7% responderam que o aparelho que influenciou na sua dor foi celular/ tablet. Da característica da dor, a sensação de peso obteve a maior resposta em todos os aparelhos digitais. Assim como a sensação de melhora da dor após o término do uso dos aparelhos. Os usuários também relataram que com as modificações posturais a dor diminui/cessa.

Das posturas adotas, a que obteve a maior unanimidade foi a opção 2, do aparelho celular/ tablet com 62,9%. Sendo ela caracterizada por flexão da coluna cervical, anteriorização e inclinação da cabeça.

FIGURA 3: Comparação sobre a posição correta durante o manuseio do telefone celular. A figura A demonstra a postura correta ao manusear o telefone celular. A figura B mostra a postura inadequada durante o manuseio do telefone celular com excesso de flexão do pescoço.

Fonte: Arquivo pessoal.

Os resultados obtidos através do questionário apontam que 28,6% utilizam o celular em média 6 horas por dia, o que em uma semana contabiliza aproximadamente 42 horas de uso semanais.

De acordo com Harsraj[21], a média mundial de uso dos smartphones é de duas a quatro horas por dia para checar o Facebook, ler notícias, postar uma foto no Instagram ou utilizar o WhatsApp, somando mais de 700 a 1,400 mil horas por ano de estresse excessivo sobre a coluna.

A postura mais utilizada entre os usuários do celular é a flexão de pescoço durante o longo período em que o foco da atenção está na tela do dispositivo[22]. Esse vício postural pode gerar diversos efeitos no sistema músculo esquelético alterando a lordose cervical, gerando uma excessiva curvatura anterior das últimas vértebras cervicais e uma movimentação em cifose excessiva do tórax superior.

Segundo o estudo de Damasceno et al[23] realizou uma pesquisa que utilizou da autopercepção de 150 jovens adultos de 18-21 anos para investigar a ligação entre dor e a flexão cervical, mostrando quatro imagens de diferentes angulações de flexão cervical e através de perguntas objetivas, e apesar de

57% afirmarem ter a pior das quatro posturas mostradas, e 36% relatarem dores cervicais, não foi encontrada uma associação entre a postura e a dor.

De acordo com Park e Lee[24] o uso das telas digitais por longos períodos induz a uma protusão de cervical e ombros, como resultado do encurtamento de trapézio fibras superiores, levantador da escápula e peitorais, e a fraqueza de romboides, serrátil anterior e trapézio fibras inferiores, causando dor em decorrência desses desequilíbrios musculares. O alongamento dessas estruturas, foi realizado por Tunwattanapong[25] et al, e o fortalecimento realizado por Park e Lee[24] em 87 e 53 indivíduos com dor cervical, respectivamente, foram efetivos na diminuição da dor e melhora da funcionalidade da cervical. Para futuras pesquisas seria interessante comparar longos períodos de uso do celular com o nível de atividade física e sedentarismo, para evidenciar se os hábitos sedentários e os desequilíbrios musculares podem estar associados a prevalência de dor cervical.

Contudo conforme as pesquisas realizadas e o questionário obtidos os resultados condizem com a literatura e pesquisas realizadas evidenciando que o uso excessivo associado com as más posturas é prejudicial, a maioria dos usuários relatam dores e sobrecargas que se associam ao mal uso das telas digitais.

8. CONCLUSÃO

Concluímos conforme os dados apresentados que é possível verificar a importância das adequações posturais durante o manuseio dos aparelhos digitais, bem como malefícios e dores acarretadas pelo mal uso. Verificamos que de todos os dispositivos listados o celular/ tablet apresenta grande presença no cotidiano, e que o mesmo após horas de utilização influencia no aparecimento de queixas álgicas. Sendo necessário adequações durante o uso, evitando sobrecargas e maiores danos e comprometimentos.

Apesar dos estudos avaliados evidenciarem as alterações musculoesqueléticas em usuários de telas digitais ainda se faz necessário novos estudos acerca do que as sobrecargas osteomioarticulares podem ocasionar nos usuários.

Finalizamos indicando o uso de ferramentas para correção postural, como citamos, o aplicativo “Text Neck Indicator Light” seria uma ótima opção para prevenção de sobrecargas e osteomusculares na região cervical.

REFERÊNCIAS

1. Alves, DCL. A percepção dos professores sobre o uso das mídias e tecnologias na prática docente e suas contribuições no ifsuldeminas. Rio Claro, 2019. [Acesso em 15 de Aabril de 2021]. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/191577/alves_dcl_dr_rcla.pdf?sequence=5

2. Balbani APS, KRAWCZYK AL. impacto do uso do telefone celular na saúde de crianças e adolescentes. Rev Paul Pediatr 2011; (UFPR), Curitiba. [Acesso em 15 de Abril de 2021]. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rpp/a/CQxCtrvhkrW6GdqgKPVLZ4v/?lang=pt&format=pdf

3. Borges MC, Borges CS, Silva AGJ, Castellano LRC, Cardoso FAG. Avaliação da qualidade de vida e do tratamento fisioterapêutico em pacientes com cervicalgia crônica. Fisioterapia em Movimento. 2013, v. 26, n. pp. 873-881. [Acesso em 16 de abril de 2021]. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0103-51502013000400016

4. Xavier, MKA, Pitangui ACR, Silva GRR, Oliveira VMA, Beltrão NB, Araújo RC. Prevalência de cefaleia em adolescentes e associação com o uso de computador e jogos eletrônicos. Ciência & Saúde Coletiva, v.20, n.11, p. 3477-34866, 20b15. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/q66XN7DZj6tr8xFmcThLnNr/?format=pdf&lang=pt . Acesso em 15 de abril. 2021.

5. Instituto brasileiro de geografia e estatistica (IBGE). Uso de internet, televisão e celular no Brasil. 2021. [Acesso em 15 de junho de 2021].Disponível em https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/20787-uso-de-internet-televisao-e- celular-no-brasil.html.

6. Zancan CRB, TONO CCP. Hábitos dos adolescentes quanto ao uso das mídias digitais. Revista Multidisciplinar em Educação, ISSN: 2359-2087, v.5, n° 11,p. 98-119, 2018. [Acesso em 10 de out. 2021]. Disponível em: ec97107fca85dc10a75ff324d1f529dad82a.pdf (semanticscholar.org).

7. Crantschaninov CTI, Mateus R, Silva VF. Governança, acesso à informação e conselhos de políticas públicas**.** Rev Gestão & Pol Públicas 1(1):73-91, 2011. [Acesso em 12 de ago. 2021]. Disponível em: Vista do Governança, acesso à informação e conselhos de políticas públicas (usp.br).

8. GUTERRES JL, Schimitt FS, Oliveira LC, SIMON C, Lopes A. Principais Queixas Relacionadas ao uso excessivo de dispositivos Móveis. Pleiade, 11(21): 39-45, Foz do Iguaçu, junho 2017. [Acesso em 15 de abril. 2021]. Disponível em: https://www.semanticscholar.org/paper/Principais-Queixas-Relacionadas-ao-Uso-Excessivo-de-Guterres-Schmitt/265a7823d11baac40c942fe2ec28253a922a4ae1.

9. Antunes MFP, Malfatti CRM. Saúde no espaço escolar: avaliando a relação da avaliação postural com a sobrecarga das mochilas escolares. Curitiba (PR): SEED, 2010. [Acesso em 25 de ago. 2021.]. Disponível em: A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO POSTURAL EVITANDO SITUAÇÕES QUE POSSAM AFETAR A SAÚDE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM IDADE ESCOLAR | Menotti | Revista Perspectiva: Ciência e Saúde (facos.edu.br).

10. Dias Gilcirlene PS. Alterações musculo esqueléticas observadas em usuários de smartphone. 2019. 19 p. Trabalho conclusão de curso (Fisioterapia) - São Lucas educacional, [*S. l.*], 2019. [Acesso em: 02 set. 2021.]. Disponível em: https://pt.scribd.com/document/523898731/Alteracoes-musculoesqueleticas-observadas-em-usuarios-de-smartphone .

11. Santos AMCD, Amaral CP, Oliveira MRT, Bastos VCS, Nascimento LSG, Cunha EF, *et al*. Alterações posturais da coluna vertebral em indivíduos jovens universitários: análise por biofotogrametria computadorizada**.** Saúde e Pesquisa, [*S. l.*], v. 7, n. 2, p. 191 a 198, 17 maio 2014. DOI SSN 1983-1870.[Acesso em: 6 set. 2021.]. Disponível em: Vista do Alterações Posturais da Coluna Vertebral em Indivíduos Jovens Universitários: Análise por Biofotogrametria Computadorizada (unicesumar.edu.br).

12. Baroni BM, Bruscatto CA, Rech RR, Trentin L, Brum LR. Prevalência de alterações posturais em praticantes de musculação. Fisioterapia em Movimento. 2010, v. 23, n. 1, 129-139. [Acesso em 10 de junho de 2021]. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0103-51502010000100013.

13**.** Fishman D. Aplicativo textneck indicator lite. Copyright Neurotilt, LLC 2012. [Acesso em 09 de ago de 2021]. Disponível em: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.textneckprod.gui.

14. Lucena TFR, BUENO RG. Geração cabeça baixa: saúde e comportamento dos jovens com uso de tecnologias móveis. In: Simpósio Nacional ABCiber, Cibercultura, Democracia e Liberdade no Brasil, N. IX, 2016, São Paulo. [Acesso em 15 de julho de 2021}. Disponível em: https://abciber.org.br/publicacoes/livro3/textos/geracao_cabeca-baixa_saude_e_comportamento_dos_jovens_no_uso_das_tecnologias_moveis_glaukus_regiani_bueno.pdf.

15. Gustafsson E, Thomée S. Texting on mobile phones and musculoskeletal disorders in young adults: a five-year cohort study**.** Applied Ergonomics, [s.l.], v. 58, p.208- 214, jan. 2017. Elsevier BV. [Acesso em 05 de agosto de 2021]. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1016/j.apergo.2016.06.012.

16. Melo CMA, Cardoso MVR, Souza GCMC. Dores musculoesqueléticas na região cervical, torácica alta relacionado a postura indevida e uso prolongado do aparelho celular, uma revisão de literatura. 2020. Trabalho conclusão de curso (Fisioterapia) - CATHEDRAL, Boa vista - RR, 2020. [Acesso em: 11 ago. 2021]. Disponível em:http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/94/25.

17. Mara L.Síndrome do pescoço de texto ergonomia ergoftalmologia- text neck. [Acesso em: 17 novembro de 2021].Disponível em: https://doencas-raras-doem.blogspot.com/2018/01/Sindrome-do-Pescoco-de-Texto-Ergoftalmologia-Text-Neck.html?m=1.

18. Gareiss L, Krumm A, Otte A. Biomecânica da coluna cervical ao usar o smartphone**.** *MMW - Avanços da Medicina* **162,** 10-14 (2020). [Acesso em 15 de setembro de 2021]. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s15006-020-4346-3.

19. Guerreiro IMF. WhatsAppitis. The Lanced, 2014. [Acesso em 12 de julho de 2021).Disponível em: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60519-5 .

20. Rodrigues, JS. Análise da influência da tecnologia digital das síndromes dolorosas em membros superiores de servidores de uma instituição pública de ensino superior**.** UEPB, Campina Grande, 2016. [Acesso em 10 de julho de 2021]. Disponível em: http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/16433Ac.

21. Hansraj KK. Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. surgical technology international. 25. 277-9. [Acesso em: 12 de out. 2021]. Disponível em: Avaliação de tensões na coluna cervical causada pela postura e posição da cabeça - PubMed (nih.gov).

22. Namwongsa S, Puntumetakul R, Neubert MS, Chaiklieng S, Boucaurt R. Ergonomic risk assessment of smartphone users using the rapid upper limb assessment (rula) tool**.** Plos One, p. 1– 16, 2018. [Acesso 10 de out. 2021]. Disponível em: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203394.

23. Damasceno GM, Ferreira AS, Nogueira LAC, Reis FJJ, Andrade ICS, Filho MM. Text neck and neck pain in 18–21-year-old young adults. Eur Spine J 27, 1249-1254 (2018). [Acesso em 15 de set. 2021]. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s00586-017-5444-5<.

24. Park SH, Lee MM. Effects of lower trapezius strengthening exercises on pain, dysfunction, posture alignment, muscle thickness and contraction rate in patients with neck pain; randomized controlled trial. Medical Science Monitor, [Albertson], v. 26, Mar. 2020. Acesso em 20 de out. 2021 Disponível em: https://doi.org/10.12659/MSM.920208.

25. Tunwattanapong P, Kongkasuwan R, Kuptniratsaikul V. The effectiveness of a neck and shoulder stretching exercise program among office workers with neck pain: a randomized

controlled trial. Clinical Rehabilitation, [London], v. 30, n. 1, p. 64–72, Jan. 2015. [Acesso em 10 de outubro de 2021]. Disponível em: https://doi.org/10.1177/0269215515575747.

ANEXOS

ANEXO A- FORMULÁRIO

ANÁLISE DAS POSTURAS ADOTADAS DURANTE O USO DAS TELAS DIGITAIS

Acadêmicas: Andressa Ramos e Fernanda Ferrari
Instituição Unisociesc - Jaraguá do Sul
Curso de Fisioterapia 10ª fase

Sexo/gênero
( ) Feminino
( ) Masculino

Idade
( ) 16 a 25 anos
( ) 25 a 35 anos
( ) 35 a 45 anos
( ) 45 a 55 anos
( ) 55 a 65 anos
( ) 65 a 75 anos
( ) 75 anos ou mais

Para qual finalidade você utiliza as telas digitais? (Pode marcar mais de uma alternativa se necessário)
( ) Home office (trabalho)
( ) Aulas remotas
( ) Entretenimento (redes sociais, filmes e outros)
( ) Outros

Quanto tempo você utiliza o celular/tablet diariamente?
( ) 2 horas
( ) 4 horas
( ) 6 horas
( ) 8 horas
( ) 12 horas ou mais
( ) Não utiliza

Quanto tempo você utiliza o notebook diariamente?
( ) 2 horas
( ) 4 horas
( ) 6 horas
( ) 8 horas
( ) 12 horas ou mais
( ) Não utiliza

Quanto tempo você utiliza o computador de mesa diariamente?
( ) 2 horas

( ) 4 horas
( ) 6 horas
( ) 8 horas
( ) 12 horas ou mais
( ) Não utiliza

Qual ou quais posturas você costuma utilizar o celular ou tablet?

( ) Opção 1
( ) Opção 2
( ) Opção 3
( ) Opção 4
( ) Não utilizo

Qual ou quais posturas você costuma utilizar o notebook?

( ) Opção 1
( ) Opção 2
( ) Opção 3
( ) Opção 4
( ) Não utilizo

Qual ou quais posturas você costuma utilizar o computador de mesa?

( ) Opção 1
( ) Opção 2
( ) Opção 3
( ) Opção 4

( ) Não utilizo

Você acha que as telas digitais influenciaram de alguma forma no aparecimento de alguma dor?
*Se a resposta for não finalize o questionário nesta pergunta, se for sim de continuidade nas respostas.
( ) Sim
( ) Não

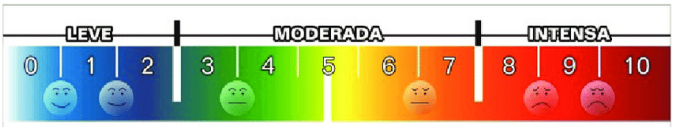
Qual região do corpo você sente dor?
( ) Mãos
( ) Punhos
( ) Cotovelo
( ) Ombros
( ) Coluna cervical
( ) Coluna torácica
( ) Coluna lombar

Qual dispositivo você acha que influenciou na sua dor? *QUESTÃO CHAVE
ATENÇÃO: Essa resposta será base para responder as próximas perguntas.
( ) Celular/ tablet
( ) Notebook
( ) Computador de mesa

As próximas perguntas serão relacionadas com a sua resposta na questão anterior *QUESTÃO CHAVE responda somente de acordo com o dispositivo que assinalou na questão anterior.
EXEMPLO: Sua resposta foi celular/tablet que influenciou na sua dor, responda somente as próximas questões na seção CELULAR/TABLET.

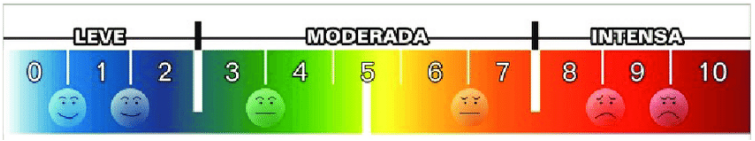
Celular/Tablet
Responda somente se sua resposta anterior da *QUESTÃO CHAVE for celular/tablet.
Qual a características da sua dor?
( ) Sensação de peso
( ) Sensação de queimação
( ) Sensação de pontada

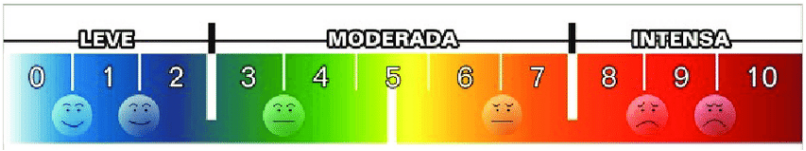
Após o termino do uso sente que a dor melhora, piora ou permanece igual?
( ) Melhora
( ) Piora
( ) Permanece
Sua dor passa depois de modificação da postura ou no jeito que vc usa/segura/digita no celular?
( ) Sim
( ) Não
De acordo com a Escala Visual Analógica - EVA como você classifica a intensidade da sua dor?



Notebook
Responda somente se sua resposta na *QUESTÃO CHAVE for notebook.
Qual a características da sua dor?
( ) Sensação de peso
( ) Sensação de queimação
( ) Sensação de pontada

Após o termino do uso sente que a dor melhora, piora ou permanece igual?
( ) Melhora
( ) Piora
( ) Permanece
Sua dor passa depois de modificação da postura ou no jeito que vc usa/segura/digita no celular?
( ) Sim
( ) Não
De acordo com a Escala Visual Analógica - EVA como você classifica a intensidade da sua dor?



Computador de mesa
Responda somente se sua resposta na *QUESTÃO CHAVE for computador de mesa.
Qual a características da sua dor?
( ) Sensação de peso
( ) Sensação de queimação
( ) Sensação de pontada

Após o termino do uso sente que a dor melhora, piora ou permanece igual?
( ) Melhora
( ) Piora
( ) Permanece
Sua dor passa depois de modificação da postura ou no jeito que você usa/segura/digita no celular?
( ) Sim
( ) Não
De acordo com a Escala Visual Analógica - EVA como você classifica a intensidade da sua dor?