

SÍNDROME DO PESCOÇO DE TEXTO: ASPECTOS SOBRE ETIOLOGIA, REPERCUSSÕES E TRATAMENTO

*TEXT NECK SYNDROME: ASPECTS OF ETIOLOGY, REPERCUSSIONS, AND
TREATMENT*

*SÍNDROME DEL CUELLO DE TEXTO: ASPECTOS DE ETIOLOGÍA,
REPERCUSIONES Y TRATAMENTO*

*SYNDROME DU COU TEXTO: ASPECTS DE L'ÉTIOLOGIE, DES
RÉPERCUSSIONS ET DU TRAITEMENT*

Maria Jenifer de Oliveira Carvalho

Maria Naiara da Silva Lima

Lenismar Sá Cavalcante

Resumo simples

Introdução: O avanço tecnológico e o uso prolongado de dispositivos móveis têm sido apontados como fatores determinantes para o aumento da incidência da Síndrome do Pescoço de Texto (SPT). Essa condição é caracterizada pela flexão excessiva e sustentada da região cervical, ocasionando compressões, sobrecarga biomecânica e dor, frequentemente acompanhadas de cefaleia, tensão muscular e alterações posturais. Nesse contexto, estratégias preventivas como o alongamento e a educação em saúde têm se destacado como ferramentas acessíveis e eficazes para minimizar esses impactos. **Objetivo:** Compreender, a partir das evidências científicas disponíveis, a Síndrome do Pescoço de Texto, considerando suas causas, manifestações clínicas e o alongamento como estratégia preventiva. **Metodologia:** Este estudo caracteriza-se por um levantamento bibliográfico sobre o assunto, realizado nas bases SciELO e Google Scholar, contemplando publicações entre 2010 e 2024. Foram incluídos trabalhos que abordassem a definição da SPT, suas repercussões musculoesqueléticas e medidas preventivas. Os dados foram categorizados em quatro aspectos: postura inadequada, uso de dispositivos móveis, disfunções cervicais e alongamentos. A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios bioéticos e respeitou integralmente a Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, que estabelece diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Resultados:** A partir do conteúdo de quatro estudos, observou-se que a postura de flexão anterior

sustentada da cabeça aumenta a carga sobre a coluna cervical, gerando dores e sobrecarga biomecânica. Como fator causal observou-se o uso prolongado de smartphones, gerando a manutenção da flexão anterior do pescoço por tempo prolongado, associada a movimentos repetitivos dos membros superiores, contribuindo para o surgimento de disfunções musculoesqueléticas. Quanto aos sintomas associados, pontuou-se dores na cabeça, nas costas e em membros superiores, além da retificação da curva espinhal, início precoce de artrite e problemas gastrointestinais. Em relação aos efeitos do alongamento, percebeu-se a melhora da amplitude de movimento, redução da rigidez articular e prevenção de sobrecarga musculoesquelética, sendo indicado em programas preventivos e de reabilitação. **Conclusão:** Portanto, a SPT, diretamente relacionada ao uso excessivo de dispositivos móveis, exige atenção preventiva. Os achados evidenciam que o alongamento, por ser uma estratégia simples, acessível e eficaz, contribui de forma significativa para reduzir seus impactos e minimizar as consequências clínicas.

Palavras-chave: Síndrome do Pescoço de Texto. Postura. Alongamento Muscular. Educação em Saúde.

Abstract

Introduction: Technological advancements and prolonged use of mobile devices have been identified as key factors in the increased incidence of Text Neck Syndrome (TNS). This condition is characterized by excessive and sustained flexion of the cervical region, causing compression, biomechanical overload, and pain, frequently accompanied by headaches, muscle tension, and postural changes. In this context, preventive strategies such as stretching and health education have emerged as accessible and effective tools to minimize these impacts. **Objective:** To understand, based on available scientific evidence, Text Neck Syndrome, considering its causes, clinical manifestations, and stretching as a preventive strategy. **Methodology:** This study is characterized by a bibliographic survey on the subject, conducted in the SciELO and Google Scholar databases, encompassing publications between 2010 and 2024. Works addressing the definition of TNS, its musculoskeletal repercussions, and preventive measures were included. The data were categorized into four aspects: inadequate posture, use of mobile devices, cervical dysfunctions, and stretching. The research was conducted in accordance with bioethical principles and fully respected Resolution No. 466/12 of the National Health Council, which establishes guidelines and regulations for research involving human beings. **Results:** Based on the content of four studies, it was observed that sustained forward flexion of the head increases the load on the cervical spine, generating pain and biomechanical overload. Prolonged smartphone use was observed as a causal factor, leading to the maintenance of forward neck flexion for prolonged periods, associated with repetitive movements of the upper limbs, contributing to the emergence of musculoskeletal dysfunctions. Regarding associated symptoms, headaches, back pain, and upper limb pain were noted, in addition to straightening of the spinal curve, early onset of arthritis, and gastrointestinal problems. Regarding the effects of stretching, improvements in range of motion, reduction in joint stiffness, and prevention of musculoskeletal overload were observed, making it suitable for preventive and rehabilitation programs. **Conclusion:** Therefore, Text Neck Syndrome (TNS), directly

related to the excessive use of mobile devices, requires preventive attention. The findings show that stretching, being a simple, accessible, and effective strategy, significantly contributes to reducing its impacts and minimizing clinical consequences.

Keywords: Text Neck Syndrome. Posture. Muscle Stretching. Health Education.

Resúmen

Introducción: Los avances tecnológicos y el uso prolongado de dispositivos móviles se han identificado como factores clave en el aumento de la incidencia del Síndrome de Cuello de Texto (SCT). Esta condición se caracteriza por una flexión excesiva y sostenida de la región cervical, lo que causa compresión, sobrecarga biomecánica y dolor, frecuentemente acompañado de cefaleas, tensión muscular y cambios posturales. En este contexto, las estrategias preventivas como el estiramiento y la educación para la salud han surgido como herramientas accesibles y efectivas para minimizar estos impactos. **Objetivo:** Comprender, con base en la evidencia científica disponible, el Síndrome de Cuello de Texto, considerando sus causas, manifestaciones clínicas y el estiramiento como estrategia preventiva. **Metodología:** Este estudio se caracteriza por una revisión bibliográfica sobre el tema, realizada en las bases de datos SciELO y Google Scholar, que abarca publicaciones entre 2010 y 2024. Se incluyeron trabajos que abordaron la definición del SCT, sus repercusiones musculoesqueléticas y medidas preventivas. Los datos se categorizaron en cuatro aspectos: postura inadecuada, uso de dispositivos móviles, disfunciones cervicales y estiramiento. La investigación se realizó de acuerdo con los principios bioéticos y respetó plenamente la Resolución N.º 466/12 del Consejo Nacional de Salud, que establece las directrices y normas para la investigación en seres humanos. **Resultados:** Con base en el contenido de cuatro estudios, se observó que la flexión sostenida de la cabeza hacia adelante aumenta la carga sobre la columna cervical, generando dolor y sobrecarga biomecánica. El uso prolongado de teléfonos inteligentes se observó como un factor causal, lo que lleva al mantenimiento de la flexión anterior del cuello durante períodos prolongados, asociado con movimientos repetitivos de las extremidades superiores, lo que contribuye a la aparición de disfunciones musculoesqueléticas. En cuanto a los síntomas asociados, se observaron dolores de cabeza, dolor de espalda y dolor en las extremidades superiores, además de enderezamiento de la curvatura espinal, aparición temprana de artritis y problemas gastrointestinales. En cuanto a los efectos del estiramiento, se observaron mejoras en el rango de movimiento, reducción de la rigidez articular y prevención de la sobrecarga musculoesquelética, lo que lo hace adecuado para programas preventivos y de rehabilitación. **Conclusión:** Por lo tanto, el síndrome de cuello de texto (SNT), directamente relacionado con el uso excesivo de dispositivos móviles, requiere atención preventiva. Los hallazgos muestran que el estiramiento, al ser una estrategia sencilla, accesible y eficaz, contribuye significativamente a reducir su impacto y minimizar las consecuencias clínicas.

Palabras clave: Síndrome de Cuello de Texto. Postura. Estiramiento Muscular. Educación para la Salud.

Resumé

Introdução: Les progrès technologiques et l'utilisation prolongée des appareils mobiles sont des facteurs clés de l'augmentation de l'incidence du syndrome du cou texto (SCT). Ce syndrome se caractérise par une flexion excessive et soutenue de la région cervicale, entraînant compression, surcharge biomécanique et douleurs, souvent accompagnées de maux de tête, de tensions musculaires et de modifications posturales. Dans ce contexte, des stratégies préventives telles que les étirements et l'éducation à la santé sont apparues comme des outils accessibles et efficaces pour minimiser ces impacts. Objectif : Comprendre, à partir des données scientifiques disponibles, le syndrome du cou texto, en considérant ses causes, ses manifestations cliniques et les étirements comme stratégie préventive. **Méthodologie:** Cette étude repose sur une analyse bibliographique du sujet, menée dans les bases de données SciELO et Google Scholar, et portant sur les publications parues entre 2010 et 2024. Les travaux abordant la définition du SCT, ses répercussions musculo-squelettiques et les mesures préventives ont été inclus. Les données ont été classées en quatre catégories: posture inadéquate, utilisation des appareils mobiles, dysfonctions cervicales et étirements. Cette recherche a été menée conformément aux principes de bioéthique et dans le respect total de la résolution n° 466/12 du Conseil national de la santé, qui établit les directives et réglementations relatives à la recherche impliquant des êtres humains. **Résultats:** L'analyse de quatre études a montré qu'une flexion antérieure prolongée de la tête augmente la charge sur le rachis cervical, engendrant des douleurs et une surcharge biomécanique. L'utilisation prolongée du smartphone a été identifiée comme un facteur causal, entraînant le maintien d'une flexion antérieure du cou pendant des périodes prolongées, associée à des mouvements répétitifs des membres supérieurs, contribuant à l'apparition de dysfonctionnements musculo-squelettiques. Parmi les symptômes associés, on a observé des maux de tête, des douleurs dorsales et des douleurs aux membres supérieurs, ainsi qu'une accentuation de la courbure rachidienne, une apparition précoce d'arthrite et des troubles gastro-intestinaux. Concernant les effets des étirements, on a constaté une amélioration de l'amplitude des mouvements, une réduction de la raideur articulaire et une prévention de la surcharge musculo-squelettique, ce qui rend cette pratique pertinente pour les programmes de prévention et de réadaptation. **Conclusion:** Par conséquent, le syndrome du cou texto (SCT), directement lié à l'utilisation excessive des appareils mobiles, nécessite une attention préventive. Les résultats montrent que les étirements, stratégie simple, accessible et efficace, contribuent significativement à réduire les effets du syndrome du cou texto et à minimiser ses conséquences cliniques.

Mots-clés: Syndrome du cou texto. Posture. Étirements musculaires. Éducation à la santé.

Referências Bibliográficas

ALENCAR, Di; MELO, Thiago Ayala; MATIAS, Karinna Ferreira de Sousa. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 16, p. 230-234, 2010.



Síndrome do pescoço de texto: aspectos sobre etiologia, repercussões e tratamento

BENINI, F. M. et al. Avaliação da postura cervical e do uso de smartphone em adultos. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v. 25, n. 4, p. 380–386, 2018.

FERREIRA, I. C. S.; MARQUES, C. G.; ESTEVES, C. A monitoria no ensino superior: um contributo para o processo de ensino-aprendizagem. **Revista de Enfermagem Referência**, Coimbra, v. 4, n. 12, p. 119-127, 2017. Disponível em:

https://www.oasisbr.ibict.br/vufind/Record/RCAP_94bfb99214eba875d9d70ecf148cd6df.

Acesso em: 17 fev. 2026.

MARQUES, N. R.; HALLAL, C. Z.; GONÇALVES, M. Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura sentada: uma revisão. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 17, n. 3, p. 270–276, 2010

Editorial

Editor-chefe:

Vicente de Paulo Augusto de Oliveira Júnior
Centro Universitário Fanor Wyden
vicente.augusto@wyden.edu.br

Editoras responsáveis:

Lenismar Sá Cavalcante
Centro Universitário Fanor Wyden
lenismar.cavalcante@professores.unifanor.edu.br

Anairtes Martins de Melo
Centro Universitário Fanor Wyden
anairtes.melo@professores.unifanor.edu.br

Autor(es):

Maria Jenifer de Oliveira Carvalho
Centro Universitário Fanor Wyden
202302839398@alunos.unifanor.edu.br

Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Maria Naiara da Silva Lima
Centro Universitário Fanor Wyden
202304164916@alunos.unifanor.edu.br

Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Lenismar Sá Cavalcante
Centro Universitário Fanor Wyden
lenismar.cavalcante@professores.unifanor.edu.br
Contribuição: *Investigação, orientação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Submetido em: 28.09.2025

Aprovado em: 03.02.2026

Publicado em: 04.02.2026

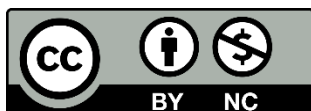
DOI: 10.5281/zenodo.18684490

Financiamento: N/A

Como citar este trabalho:

CARVALHO, Maria Jenifer de Oliveira; LIMA, Maria Naiara da Silva; CAVALCANTE, Lenismar Sá. SÍNDROME DO PESCOÇO DE TEXTO: ASPECTOS SOBRE ETIOLOGIA, REPERCUSSÕES E TRATAMENTO. **Duna: Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino**, [S. l.], v. 2, n. Especial, p. 62–68, 2026. DOI: 10.5281/zenodo.18684490. Disponível em: <https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/jornadacientifica/article/view/1291>. Acesso em: 18 fev. 2026. (ABNT)

Carvalho, M. J. de O., Lima, M. N. da S., & Cavalcante, L. S. (2026). SÍNDROME DO PESCOÇO DE TEXTO: ASPECTOS SOBRE ETIOLOGIA, REPERCUSSÕES E TRATAMENTO. *Duna: Revista Multidisciplinar De Inovação E Práticas De Ensino*, 2(Especial), 62–68. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18684490> (APA)



© 2026 Duna – Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino. Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden. Este trabalho está licenciado sob uma licença *Creative Commons* Atribuição - Não comercial - Compartilhar 4.0 Internacional CC-BY NC 4.0 Internacional).