

https://itaqueraemnoticias.com.br/noticia/151133/excesso-do-uso-de-celular-afeta-a-coluna-de-criancas-e-adolescentes

O uso prolongado de celulares, computadores, notebooks e tablets tem se tornado um hábito comum entre crianças e adolescentes, mas muitos pais ainda não perceberam a gravidade desta prática, que pode e já está trazendo sérios prejuízos à saúde, especialmente à coluna e à postura dos pequenos.

Além da coluna cervical, o uso do equipamento também pode afetar a torácica e lombar. A postura inadequada ao usar o celular, como sentar-se de forma desleixada ou curvada, pode causar dores nas costas, desgaste dos discos intervertebrais, podendo ocasionar condições crônicas, e problemas posturais. Profissionais de saúde e empresários do setor têm alertado para problemas como estes, que podem prejudicar a saúde do corpo da criança e do adolescente, principalmente em fase de crescimento.

PUBLICIDADE

A ACG Home Care, rede de franquia de atenção, cuidado e internação domiciliar, acompanha casos de jovens com dores nas costas, desalinhamento postural e até alterações estruturais decorrentes da má postura durante o uso desses dispositivos.

A postura inclinada para frente, típica de quem passa horas olhando para o celular, aumenta a pressão sobre a coluna cervical e lombar. Isso pode causar dores, tensões musculares, desvios posturais e, em casos mais graves, comprometer o desenvolvimento físico.

Para prevenir esses problemas, profissionais de saúde da ACG Home Care recomendam:

- **Ajuste da altura da tela:** manter o celular, notebook ou tablet na altura dos olhos para evitar inclinar a cabeça para baixo.
- **Pausas frequentes:** interromper o uso a cada 30 minutos para alongar pescoço, ombros e costas.
- **Cadeira e mesa adequadas:** em caso de estudo ou uso prolongado no computador, utilizar mobiliário que permita apoio correto dos pés e coluna ereta.
- **Atividade física regular:** incentivar esportes e exercícios que fortaleçam a musculatura de sustentação da coluna.

Quando há queixas de dor ou alteração postural é fundamental buscar avaliação profissional. A fisioterapia, associada a orientações posturais e exercícios específicos, pode corrigir ou minimizar os danos. O atendimento domiciliar oferecido pela ACG Home Care inclui especialistas, orientações para o paciente e parentes e permite que o tratamento seja realizado com conforto e acompanhamento próximo da família.

Para Alexandre Pires, sócio-fundador e CEO da ACG Home Care, o tema exige atenção e providência dos pais e tutores. *"Estamos diante de uma geração que passa cada vez mais tempo em frente às telas, e isso traz consequências reais para a saúde física. Nosso papel é orientar as famílias, prevenir problemas e oferecer cuidados especializados quando a lesão já está instalada", afirma.*

O atendimento precoce é decisivo e eficaz. *"Quanto mais cedo identificamos alterações de postura, maiores são as chances de reverter o quadro. No atendimento domiciliar conseguimos adaptar o tratamento à rotina da criança ou adolescente, tornando-o mais efetivo e confortável", declara Pires.*

Com 25 anos de serviços prestados para o atendimento em home-care e presença nas regiões Sul, Sudeste, Centro-Oeste e Nordeste, a ACG Home Care se posiciona como parceira das famílias na promoção de hábitos saudáveis e na reabilitação de problemas físicos em todas as idades, garantindo que o cuidado com a postura e a saúde da coluna comece ainda na infância.

FONTE: <https://acghomecare.com.br/wp/>

 Copiar Link



Quinta-Feira, 28 de Agosto de 2025



Saúde

Excesso do uso de celular afeta a coluna de crianças e adolescentes

ACG Home Care alerta sobre uso excessivo de celulares e telas que podem afetar a coluna dos pequenos na fase de crescimento

26/08/2025 01h04 - Atualizado há 1 dia

Foto Divulgação_ACG Home Care alerta sobre o cuidado com a postura ao usar o celular

O uso prolongado de celulares, computadores, notebooks e tablets tem se tornado um hábito comum entre crianças e adolescentes, mas muitos pais ainda não perceberam a gravidade desta prática, que pode e já está trazendo sérios prejuízos à saúde, especialmente à coluna e à postura dos pequenos.

Além da coluna cervical, o uso do equipamento também pode afetar a torácica e lombar. A postura inadequada ao usar o celular, como sentar-se de forma desleixada ou curvada, pode causar dores nas costas, desgaste dos discos intervertebrais, podendo ocasionar condições crônicas, e problemas posturais. Profissionais de saúde e empresários do setor têm alertado para problemas como estes, que podem prejudicar a saúde do corpo da criança e do adolescente, principalmente em fase de crescimento.

A ACG Home Care, rede de franquia de atenção, cuidado e internação domiciliar, acompanha casos de jovens com dores nas costas, desalinhamento postural e até alterações estruturais decorrentes da má postura durante o uso desses dispositivos.

A postura inclinada para frente, típica de quem passa horas olhando para o celular, aumenta a pressão sobre a coluna cervical e lombar. Isso pode causar dores, tensões musculares, desvios posturais e, em casos mais graves, comprometer o desenvolvimento físico.

Para prevenir esses problemas, profissionais de saúde da ACG Home Care recomendam:

- **Ajuste da altura da tela:** manter o celular, notebook ou tablet na altura dos olhos para evitar inclinar a cabeça para baixo.
- **Pausas frequentes:** interromper o uso a cada 30 minutos para alongar pescoço, ombros e costas.
- **Cadeira e mesa adequadas:** em caso de estudo ou uso prolongado no computador, utilizar mobiliário que permita apoio correto dos pés e coluna ereta.
- **Atividade física regular:** incentivar esportes e exercícios que fortaleçam a musculatura de sustentação da coluna.

Quando há queixas de dor ou alteração postural é fundamental buscar avaliação profissional. A fisioterapia, associada a orientações posturais e exercícios específicos, pode corrigir ou minimizar os danos. O atendimento domiciliar oferecido pela ACG Home Care inclui especialistas, orientações para o paciente e parentes e permite que o tratamento seja realizado com conforto e acompanhamento próximo da família.

Para Alexandre Pires, sócio-fundador e CEO da ACG Home Care, o tema exige atenção e providência dos pais e tutores. *"Estamos diante de uma geração que passa cada vez mais tempo em frente às telas, e isso traz consequências reais para a saúde física. Nosso papel é orientar as famílias, prevenir problemas e oferecer cuidados especializados quando a lesão já está instalada", afirma.*

O atendimento precoce é decisivo e eficaz. "Quanto mais cedo identificamos alterações de postura, maiores são as chances de reverter o quadro. No atendimento domiciliar conseguimos adaptar o tratamento à rotina da criança ou adolescente, tornando-o mais efetivo e confortável", declara Pires.

Com 25 anos de serviços prestados para o atendimento em home-care e presença nas regiões Sul, Sudeste, Centro-Oeste e Nordeste, a ACG Home Care se posiciona como parceira das famílias na promoção de hábitos saudáveis e na

reabilitação de problemas físicos em todas as idades, garantindo que o cuidado com a postura e a saúde da coluna comece ainda na infância.

FONTE: <https://acghomecare.com.br/wp/>