Mostra Científica
FACULDADE CATHEDRAL

PREVENÇÃO E MANEJO FISIOTERAPÊUTICO DA CERVICALGIA POSTURAL EM PROFISSIONAIS QUE ATUAM EM REGIME DE HOME OFFICE.

Andressa Oliveira Caetano[1]
Acadêmica, Faculdade Cathedral, Fisioterapia
E-mail: fisioandressa2023@gmail.com

Camily Gabriely Sena Santos[2]
Acadêmica, Faculdade Cathedral, Fisioterapia
E-mail: camilygabriely51@gmail.com

Nayane Barbosa Mota[3]
Mestre em Saúde e Biodiversidade pela Universidade Federal de Roraima, Professora da Faculdade Cathedral
E-mail: fisio.nayane@gmail.com

A transição para o regime de trabalho remoto, acelerada pela pandemia de COVID-19, transformou o ambiente doméstico em um posto de trabalho muitas vezes improvisado e desprovido de suporte ergonômico adequado. Este cenário favorece a manutenção de posturas estáticas prolongadas e a adoção da postura da cabeça anteriorizada, o que eleva a sobrecarga mecânica sobre a coluna cervical, resultando em fadiga muscular, dor crônica e disfunções biomecânicas que impactam negativamente o desempenho ocupacional e a saúde do trabalhador. O objetivo principal deste trabalho é compreender os mecanismos de adaptação fisiológica e biomecânica da coluna cervical às atividades laborais em ambiente remoto e analisar criteriosamente o papel da fisioterapia no manejo e prevenção dessas condições clínicas. Dessa forma, estabelece-se a seguinte problemática: de que maneira a fisioterapia pode atuar na prevenção da cervicalgia postural em trabalhadores que atuam em regime de home office, considerando a ausência de adequações ergonômicas no ambiente domiciliar? A metodologia caracteriza-se como uma pesquisa de natureza bibliográfica com abordagem qualitativa e descritiva, realizada por meio de uma discussão narrativa fundamentada em literatura clínica e biomecânica atualizada. A coleta de dados foi conduzida em bases científicas como PubMed, SciELO, Periódicos CAPES e Google Acadêmico, selecionando produções pertinentes publicadas no período de 2020 a 2026. Conclui-se que a atuação fisioterapêutica é indispensável para a preservação da saúde física do trabalhador remoto, integrando ajustes ergonômicos personalizados, pausas ativas regulares, terapia manual, exercícios de estabilização segmentar e reeducação postural global. Tais intervenções mostram-se importantes na redução da intensidade da dor, na restauração da mobilidade cervical e na melhoria da consciência corporal, prevenindo a cronificação de distúrbios osteomusculares e promovendo uma melhor qualidade de vida.

Palavras-Chave: Cervicalgia. Home Office. Fisioterapia. Ergonomia. Postura.