

CEFALEIA E USO DE TECNOLOGIAS EM ESTUDANTES DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DO BRASIL

Giovana Valentini Pedroni, Thalia Sebben Pedrotti, Lidiane Barazzetti

Introdução: a cefaleia tem se tornado cada vez mais relatada pela população brasileira. Esta é comumente encontrada entre estudantes e está relacionada ao estresse mental dos mesmos levando a uma redução do rendimento escolar e da qualidade de vida. O uso prolongado de tecnologia, as alterações posturais, a permanência prolongada na mesma postura e a presença de pontos gatilhos em cervical e ombros estão fortemente relacionadas a ocorrência de cefaleias, principalmente a do tipo tensional. O objetivo deste estudo foi descrever a prevalência de cefaleias e condições clínicas associadas que possam estar relacionadas com o uso de tecnologias em estudantes da saúde de um centro universitário no Sul do Brasil. **Metodologia:** estudo analítico observacional transversal onde a amostra, recrutada por conveniência, foi constituída por 164 alunos da área da saúde da instituição. As coletas foram realizadas em duas fases, sendo a primeira online através de um questionário e a segunda fase constituída pela aplicação presencial do questionário e de uma avaliação postural. **Resultados:** 79,2% apresentaram cefaleia. Encontrou-se uma associação estatisticamente significativa entre tempo das pausas no uso de tecnologias e a presença de cefaleia, na qualidade do sono e presença de cefaleia. Em relação ao sofrimento mental e a presença de cefaleia também encontrou -se associação estatisticamente significativa, assim como na presença de cefaleia e a relação com a anteriorização cervical e no aumento das crises de cefaleia na pandemia e a presença de anteriorização do pescoço. **Conclusão:** grande parte dos estudantes apresentaram alterações como a tensão do músculo trapézio, a má postura, a baixa qualidade do sono e o sofrimento mental que contribuem com a ocorrência da cefaleia, principalmente aliado ao estresse e ansiedade relacionados aos estudos.

Palavras-chave: Cefaleia; Estudantes de Ciência da Saúde; Qualidade de Vida