

**CENTRO UNIVERSITÁRIO LS  
GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**Jéssica da Silva Oliveira  
Joana Darc Francisco Furtado**

**Comparar abordagem Científica com vídeos do youtube destinados a  
pessoas diagnosticadas com hérnia de disco na cervical.**

**Brasília-DF  
2024**

Jéssica da Silva Oliveira  
Joana Darc Francisco Furtado

**Comparar abordagem Científica com vídeos do youtube destinados a  
pessoas diagnosticadas com hérnia de disco na cervical**

Artigo apresentado como requisito parcial  
para obtenção do título de Bacharel em  
Fisioterapia, pelo Curso de Graduação em  
Fisioterapia do Centro Universitário  
(UniLS).

Orientador(a): Dr<sup>a</sup>. Hana Barros B. Lobo Brito

**Brasília-DF**

**2024**

## **Comparar abordagem científica com vídeos do youtube destinados a pessoas diagnosticadas com hérnia de disco na cervical**

### **Scientific comparison approach with YouTube videos aimed at people with cervical disc herniation**

Allunas: Jéssica da Silva Oliveira

Joana Darc Francisco Furtado

Orientadora: Dr<sup>a</sup>. Hana Barros B. Lobo Brito

**Resumo:** O presente trabalho tem como objetivo a apresentação de um estudo relacionado a hérnia de disco cervical e como aliviar as dores que são causadas por esse problema, desse modo muitos pacientes têm buscado de forma alternativa como melhorar sua qualidade de vida. Utilizando a rede social do youtube que é uma das mais acessadas no Brasil, analisou-se em alguns canais, vídeos postados muitas vezes por profissionais da área de saúde e com maior número de visualizações, que orientam como executar exercícios para aliviar tais problemas ocasionados pela hérnia de disco cervical. Foram selecionados artigos em bancos de dados da Pubmed, Lilacs e outros, que ajudam no embasamento das técnicas apresentadas nos vídeos e se esses vídeos que são postados no youtube tem credibilidade para serem divulgados e para auxiliar as pessoas a fazerem uso das técnicas para alívio das dores, já que não existem fiscalização e controle dos conteúdos publicados.

**Palavras-chave:** hérnia de disco cervical; youtube; exercícios, dor cervical .

**Abstract:** The present work aims to present a study related to cervical disc herniation and how to alleviate the pain caused by this problem, so many patients have sought alternative ways to improve their quality of life. Using the YouTube social network, which is one of the most accessed in Brazil, we analyzed on some channels, videos often posted by health professionals and with the highest number of views, which guide how to perform exercises to alleviate such problems caused by cervical disc herniation. Articles were selected from Pubmed, Lilacs and other databases, which help to support the techniques presented in the videos and whether these videos that are posted on YouTube have the credibility to be disseminated and to help people use the techniques to relieve pain. pains, as there is no supervision and control of published content.

**Key-words:** cervical disc herniation; youtube; exercises for pain.

## INTRODUÇÃO

A hérnia de disco é uma alteração que ocorre a descontinuidade do anel fibroso com desvio da massa central do disco nos espaços intervertebrais (NEGRELLI, 2001) e pode resultar na compressão das raízes nervosas do forame intervertebral. A dor é de origem cervicobraquialgia acompanhada de dormência ou formigamento, que irradia para os membros superiores (MMSS), braços, antebraço, mão e dedos, ocorrendo perda de força muscular dos membros afetados, com limitações de movimentos na região do pescoço (MARQUES et al., 1994). É importante ressaltar que a avaliação física fornece dados pertinentes na busca de diagnósticos e na descoberta da patologia cervical (SILVA; ALMEIDA, 2021).

O tratamento da hérnia de disco na cervical deve ser realizado de forma individual, sendo respeitando as condições de cada paciente, podendo assim melhorar a qualidade de vida desse paciente, evitando assim ao máximo que se evolua para um quadro cirúrgico (JUNIOR; COELHO, 2017).

Muitos pacientes por não conseguir um tratamento rápido em rede particular ou pública tem buscado de forma contínua as redes sociais para conseguirem informações sobre tratamentos e cuidados de seus problemas de saúde. No caso da fisioterapia existem informações digitais, como vídeos instrutivos, que podem auxiliar na execução de exercícios que aliviam as dores e os sintomas, nesse caso da hérnia de disco cervical (BARBOSA et al., 2016).

Tendo em vista, que uma parte da população sofre com dores na cervical, essas dores podem ser ocasionadas pela hérnia de disco, tendem a usar meios de pesquisa para amenizar seus problemas. Junior et al., 2017, aponta que as dores cervicais podem ser decorrentes do estilo de vida das pessoas, dentre elas está a má postura, que com o passar do tempo vai causando desgaste e ocasionando lesões nos discos intervertebrais.

Nos dias atuais, uma das fontes de pesquisa mais utilizadas tem sido o youtube, por ser uma plataforma visual, trazendo a população vídeos precisos com tutoriais que contêm informações práticas para a educação e alívio da dor. Mas por falta de padronização de referências nos vídeos do youtube torna-se um plataforma imprevisível (WANG; YAN; WU; ZHANG; HE; LIU; LIU, 2023).

No entanto, o youtube tem se tornado uma das plataformas mais populares entre as pessoas, como principal fonte de informação e compartilhamento de vídeos na internet, as pessoas usam a plataforma para adquirir informações relacionadas a dor e usar tutoriais embasados nos vídeos publicados no youtube, que estão disponíveis ao público alvo, que pode ajudar a cuidar das situações em questão (ZHANG; YANG; SHEN; ZHANG; MA; DING; WANG; MENG; LIU, 2022).

A pesquisa "vídeos views" indica referências relacionadas ao uso do youtube como fonte de primeira informação. O ponto de análise é a postura da sociedade diante da utilização desses

vídeos, assim como as mudanças ligadas ao mundo virtual. É evidente a influência dessa mídia e a maneira como ela se insere no dia a dia das pessoas (JUNGES; GATTI, 2019).

Os conteúdos estão cada vez mais acessíveis, estando a cada momento mais disponíveis ao público, apesar de não saberem a qualidade das informações divulgadas nesta plataforma (COSTA, 2023).

Essas plataformas online tiveram uma crescente nos acessos a partir do ano de 2020 quando a COVID-19 se instaurou no mundo. Foi a partir daí que essas plataformas online e principalmente o youtube passaram a ter mais visibilidade por parte dos usuários devido ao isolamento social, tornando-se também uma plataforma de ensino por muitas instituições de ensino (SOUZA, VILELA, 2020).

Sendo assim, mesmo que uma fração dos conteúdos ortopédicos disponíveis no youtube sejam provenientes de profissionais qualificados e sirvam de referência, é certo que a maior parte dos vídeos ainda são irregulares e não são verificados adequadamente, resultando na disseminação de vídeos confusos e incompletos na execução correta dos exercícios. Além disso, a falta de um controle rigoroso e caráter instável dos uploads podem ocasionar riscos ao adquirir essas informações, podendo elas serem falsas ou falhas quando relacionadas às queixas dos pacientes na busca pelos vídeos do youtube (ZHANG; YANG; SHEN; ZHANG; MA; DING; WANG; MENG; LIU, 2022). Com isso, o objetivo do trabalho em questão é comparar abordagem científica com vídeos do youtube destinados a pessoas diagnosticadas com hérnia de disco na cervical.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo descritivo se caracteriza como pesquisa de abordagem qualitativa, quantitativa e transversal. Foi realizado pela análise de vídeos e artigos científicos para coletar informações e verificar a credibilidade que os vídeos postados no youtube podem oferecer a pessoas que sofrem com hérnia de disco cervical.

Sendo realizada de agosto a setembro de 2024 buscando como palavras chaves tiradas do decs: dor cervical (neck pain), hérnia de disco (herniated disc) e exercícios para dores da hérnia de disco cervical no youtube (cervical disc herniation pain on youtube), com a tradução em inglês dos bancos de dados da Scielo, Medline, Lilacs e Pubmed.

Encontrando um total de artigos no Pubmed de 42.614 entre títulos, resumo e texto completos, dentre eles separados os que fugiam do tema e os que não atendiam os propósitos do trabalho. Na Lilacs foram encontrados 3.025 tendo os mesmos critérios do anterior. Ao final, chegou-se ao resultado de 50 artigos que melhor atendiam para o desenvolvimento do trabalho. (detalhado no fluxograma abaixo).

Em seguida foi feita uma pesquisa no youtube, com as palavras chaves exercícios para hérnia de disco cervical, onde 12 vídeos foram selecionados por maior números de visualizações dentro dos últimos cinco anos que demonstram técnicas de execução e séries de repetições dos exercícios com o objetivos de aliviar as dores causadas pela hérnia de disco cervical.

### Fluxograma

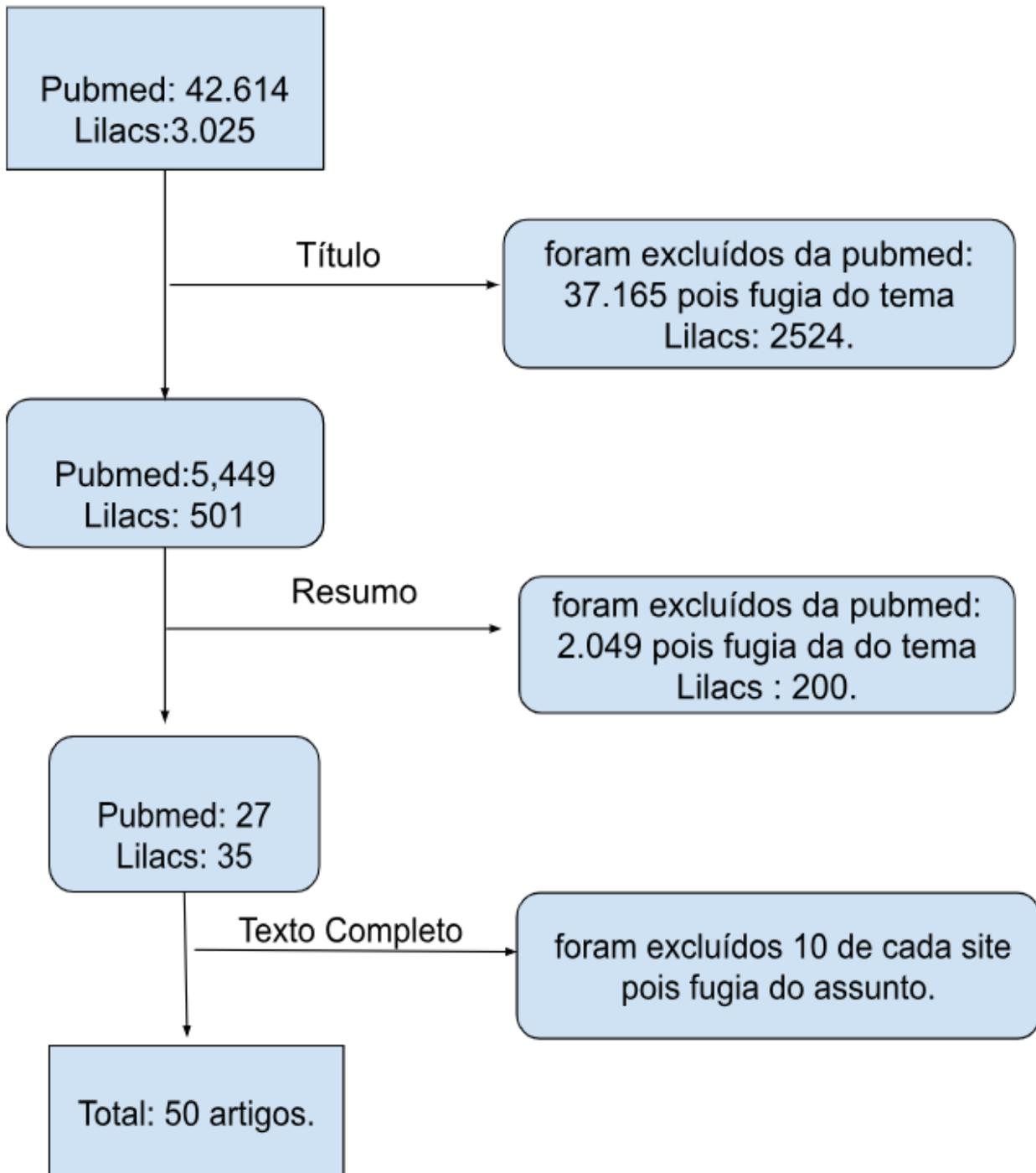


Tabela 1 - Vídeos Educativos Youtube

| Autor do vídeo  | Tipo de exercício   | Repetição                              | Título da pesquisa                                      | Materiais utilizados          | Recomendação do exercício   |
|---|---|--|---|-------------------------------|---|
| Dr. Rodrigo Lopes<br>Fisioterapeuta<br>1.567.278 visualizações    | Descompressão da cervical deitar na cama em decúbito dorsal com uma garrafa pet cheia de água enrolar a garrafa em uma toalha pequena colocar no meio do pescoço e realiza uma leve extensão Da cabeça e relaxa   | Tempo 20 segundos<br>Repetição 3 vezes | Dor no pescoço- técnicas de Descompressão Cervical      | Garrafa pet<br>Toalha pequena | Assistir o vídeo antes de executar os exercícios em caso de piora do sintomas de dor, suspender os exercícios e procurar a orientação com o profissional da área. |
| WP pilates e Saúde<br>Drª. Nadja Ferreira<br>29.100 visualizações | Fortalecimento da cervical Deitar de barriga pra cima manter os pés no solo e estender os braços para o teto manter a instabilidade da cervical como se tivesse segurando uma maçã e olhando para o teto trabalhe os movimentos das escápulas Através dos ombros inspira solta o ar movimenta, inspira parado solta o ar retorna obs manter os ombros afastados | 10 repetições                          | Exercício para fortalecer a hérnia de disco na cervical | Colchonete<br>Ou tatame       |   |

|  |  |                                     |  |                                     |  |
|--|--|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|
|  | da orelha  |                                     |  |                                     |  |
| A Dra.<br>Jaqueline Vaz<br>Fisioterapeuta<br><br>91.388<br>visualizações | Mobilidade da cervical<br>Posição sentado pegar uma toalha posicionar na região do pescoço segurando as pontas com a mão direita realizar uma leve força para baixo e a mão esquerda realizar uma rotação puxando a toalha para o lado contrário realizar o mesmo movimento. | 8 repetição<br>de cada<br>lado      | 4 melhores exercício para aliviar dor na hérnia de disco cervical                                  | Toalha                              |  |
| O Dr. Diego<br>Cabrejos<br>Ortopedista<br><br>2.074.010<br>visualizações |  |                                     | Dor no pescoço eliminada!<br>Exercícios simples para aliviar sua dor no pescoço e tensão muscular! |                                     |  |
| O Dr. Rodrigo<br>Lopes<br>Fisioterapeuta<br><br>18.926<br>visualizações  | Tração<br>Posição decúbito dorsal pegar 2 bolinhas de tênis juntas com fita crepe encaixar na região da nuca de forma horizontal realizar o movimento de deslizar o queixo para baixo e segure por 20 segundos   | 1 repetição<br>Tempo 20<br>segundos | Exercícios Poderosos para Eliminar a Dor Cervical - Descompressão e Mobilidade                     | 2 bolinhas de tênis<br>1 fita crepe |  |
| O Dr. Robson<br>Sitta  | Fortalecimento cervical<br>Posição 4 apoio Colocar um  |                                     |  |                                     |  |

|   |   |                                     |   |                                   |  |
|---|---|-------------------------------------|---|-----------------------------------|--|
| <p>Fisioterapeuta<br/>160.739<br/>visualizações</p>                         | <p>bastão ou cabo de vassoura na região dorsal encaixar o queixo no pescoço e descer a cabeça o máximo voltar com o queixo encaixado no pescoço e soltando lentamente até atingir o bastão</p>  | <p>10<br/>repetição</p>             | <p>Exercício Fortalecimento da Coluna Cervical Estabilização Segmentar</p>                    | <p>Bastão ou cabo de vassoura</p> |  |
| <p>A Dra. Isabela Campos Fisioterapeuta<br/>3.602 mil<br/>visualizações</p> | <p>Fortalecimento da cervical<br/>Posição sentado realizar uma leve extensão da cabeça posiciona os 2 polegar embaixo do queixo colocar uma força pra baixo segura 3 segundo descansa 1 min</p> | <p>10<br/>repetição</p>             | <p>Mobilização neural para Alívio de Dores: descubra como cuidar da sua cervical e braços</p> |                                   |  |
| <p>Fisioprev com Dr. Guilherme Stellbrink<br/>605.102<br/>visualizações</p> | <p>Alongamento Cervical</p>   | <p>15<br/>segundo<br/>cada lado</p> | <p>Alongamentos para a cervical</p>   |                                   |  |
| <p>Fisioprev com Dr. Guilherme Stellbrink<br/>344.923<br/>visualizações</p> | <p>Alongamento Estático</p>   | <p>15 seg.<br/>cada lado</p>        | <p>Como aliviar as dores no pescoço e na cervical</p>   |                                   |  |

|   |   |                     |  |  |  |
|---|---|---------------------|--|--|--|
| <p>Dr Murilo José tambosi</p> <p>327 mil visualizações</p>                  | <p>Mobilização<br/>Posição sentado</p> <p>Realizar o movimento abaixar a cabeça inclina e realizar a rotação no final do movimento</p> <p>Realizar 15 vezes o movimento de ir e vir</p> | <p>15 repetição</p> | <p>Hérnia Cervical : Exercícios indicados para fazer AGORA</p>           |  |  |
| <p>Fisioprev</p> <p>5.474 mil visualizações</p>                             | <p>Na Beira da cama coloca a região torácica desça o quadril eleve os braços para trás e relaxe o tronco permaneça na posição 1 min</p>   | <p>2 repetição</p>  | <p>3 exercícios para melhorar a hérnia de disco na cervical</p>          |  |  |
| <p>Dr Rodrigo Lopes<br/>Fisioterapeuta</p> <p>418.386 mil visualizações</p> | <p>Colocar a mão na região temporal realizar uma força moderada e segurar por 3 seg</p>   |                     | <p>Hérnia de disco Cervical   Previna as CRISES com esses exercícios</p> |  |  |

Fontes: Youtube .

## DISCUSSÃO

Essa pesquisa realizou a seleção de 12 vídeos, sendo eles os mais assistidos nos últimos cinco anos, onde os mesmos abordam por meio da plataforma do youtube tratamentos que podem ajudar as pessoas que são acometidas de hérnia de disco cervical a reduzir os sintomas de dores que são causados por tal problema.

Os vídeos relacionados não prometem cura, mas apresentam simples exercícios que podem de certo modo ser feitos até mesmo em casa para aliviar os sintomas e as dores.

O vídeo mais assistido foi o do fisioterapeuta Dr. Diego Cabrejos com mais de 2 milhões de visualizações, nesse vídeo ele demonstra técnica simples de alívio das dores no pescoço e tensão muscular.

Em seguida vem o fisioterapeuta Dr. Rodrigo Lopes com três vídeos dentre os 12 mais assistidos, sendo um deles com mais de 1 milhão de visualizações, o segundo com mais de 400 mil visualizações e o terceiro e não menos importante com pouco mais de 18 mil acessos, tendo um público bastante considerável para seu canal, aborda a descompressão cervical, alívio das dores no pescoço e mobilidade, com técnicas utilizando garrafa pet, toalhas, bolinhas de tênis e fita crepe pode se apresentar a essas pessoas uma resposta positiva a diminuição das dores.

Na casa das mais de 600 mil visualizações está o vídeo do Dr. Guilherme Stellbrink do canal fisioprev abordando sobre o alongamento cervical, que de uma certa maneira traz um resultado meio controverso, já que para muitos autores de artigos científicos o alongamento não é eficaz para alívio ou melhora da hérnia de disco cervical.

Com mais de 320 mil acessos, o Dr. Murilo José Tambosi, aborda movimentos de mobilidade para fortalecimento de todo o corpo. Dra Jaqueline Vaz que é fisioterapeuta trata também sobre mobilidade cervical com um público de 91.388 visualizações em seu vídeo, tratando com uma toalha exercícios para aliviar a sobrecarga na cervical.

Não menos importante, mas com atividades que ajudam a aliviar dores, fortalecer a cervical estão os vídeos da Dra. Nadja Ferreira com 29.100 visualizações, Dr. Robson Sitta com 160.739 vídeos assistidos, canais “fisioprev” e Dra Isabela Campos com mais de 3 mil visualizações.

Todos os vídeos escolhidos trazem de certa forma exercícios simples que podem ser feitos em casa para aliviar as dores e os incômodos sofridos pela hérnia de disco cervical, sendo que muitos dos exercícios são realizados de forma incorreta pelos pacientes levando os a sentir mais dor ou prejudicando sua qualidade de vida, por isso foi realizados pesquisa minuciosa entre vídeos e artigos científicos para que pessoa com hérnia de

disco possa, notar quais vídeos podem ajudá-la naquele momento de dor e quais são prejudiciais, mas não excluem de forma alguma o tratamento com especialistas.

Dentre as pesquisas feitas foi notado que youtube é muito utilizada por profissionais da saúde, e que muitas pessoas utilizam de sites como busca de ajuda imediata para solucionar seus problemas. Feito uma análise mais detalhada notou-se que muitos profissionais ainda usam metodologia errada para aliviar dor de pacientes crônicos, um exemplo comum é o alongamento para tratamento da dor, vídeos defendem que são eficaz, já os artigos estudados e atualizados nos últimos anos abordam que a técnica não é totalmente eficaz, mas sim pode ser prejudicial para o pacientes crônicos.

## **CONCLUSÃO**

Esse estudo buscou analisar artigos e vídeos que tratavam sobre a hérnia de disco cervical, um problema que tem cada dia mais acometido as pessoas e seus sintomas quando agravados são de muitas dores, reduzindo assim a mobilidade e a qualidade de vida dessas pessoas.

No início das pesquisas foram selecionados 50 videos aleatórios que tratavam sobre a hérnia de disco cervical, mas com o passar dos dias a pesquisa foi se resumindo aos vídeos mais acessados dentro da plataforma do youtube, nesse momento levantando se a questão da credibilidade das postagens desses vídeos e se poderia de uma maneira segura orientar as pessoas a fazerem exercícios para o alívio de suas dores.

Desse modo a pesquisa chegou aos 12 vídeos mais acessados do youtube que aborda alguns exercícios para o alívio das dores causadas pela hérnia de disco cervical, deixando claro que pela quantidade de visualizações as pessoas têm realmente buscado o youtube para as finalidades já citadas.

É certo que as pessoas precisam ser criteriosas ao escolher vídeos que prometem amenizar as causas de seus problemas, mas também é certo que existem conteúdos sérios dentro dessa plataforma que podem ser colocados à disposição sim das pessoas, não como forma de tratamento, mas como uma maneira de aliviar momentaneamente os sintomas causados por tais problemas, pois os vídeos selecionados estavam dentro das propostas sugeridas pelos artigos científicos utilizados neste trabalho.

Ainda sim, não se pode descartar que existam conteúdos que são postados de forma irresponsável por pessoas que querem apenas ganhar acessos e serem monetizadas, mas é preciso que haja uma mobilização para que tais conteúdos passem por uma fiscalização rigorosa para publicação, pois mexem com a saúde e a vida das pessoas.

## REFERÊNCIAS

MARQUES, Amélia Pasqual *et al.* Hérnia de disco cervical tratada com reeducação postural global (RPG). **Revista Fisioterapia**, São Paulo, v. 7, n. 34, p. 1-1, 07-12-1994. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/fpusp.v1i1.75042>.

NEGRELLI, Wilson Fábio. Hérnia discal: procedimentos de tratamento. **Acta Ortopédica Brasileira**, [S.L.], v. 9, n. 4, p. 39-45, dez. 2001. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-78522001000400005>.

SILVA, Luis Eduardo Carelli Teixeira da; ALMEIDA, Luiz Eduardo Pereira Costa Assis de. Atualização no tratamento da hérnia discal cervical: manejo conservador e indicações de diferentes técnicas cirúrgicas. **Revista Brasileira de Ortopedia**, [S.L.], v. 56, n. 01, p. 018-023, fev. 2021. Georg Thieme Verlag KG. <http://dx.doi.org/10.1055/s-0041-1724007>.

JUNGES, Débora de Lima Velho; GATTI, Amanda. Estudando por vídeos: o youtube como ferramenta de aprendizagem. **Informática na Educação: teoria & prática**, [S.L.], v. 22, n. 2, p. 0-0, 23 out. 2019. Tikinet Edição Ltda. - EPP. <http://dx.doi.org/10.22456/1982-1654.88586>.

ZHANG, Xiang; YANG, Yi; SHEN, Yi-Wei; ZHANG, Ke-Rui; MA, Li-Tai; DING, Chen; WANG, Bei-Yu; MENG, Yang; LIU, Hao. Quality of online video resources concerning patient education for neck pain: a youtube-based quality-control study. **Frontiers In Public Health**, [S.L.], v. 10, n. 0, p. 0-0, 21 set. 2022. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2022.972348>.

WANG, Hong; YAN, Chunyi; WU, Tingkui; ZHANG, Xiang; HE, Junbo; LIU, Zhihao; LIU, Hao. YouTube online videos as a source for patient education of cervical spondylosis—a reliability and quality analysis. **Bmc Public Health**, [S.L.], v. 23, n. 1, p. 0-0, 20 set. 2023. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-023-16495-w>.

SANTANA JÚNIOR, Virgílio; COELHO, Tácia Ribeiro. Efeitos da Mobilização Neural na Incapacidade Funcional em Pacientes com Hérnia de Disco Cervical. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, São Paulo, v. 1, n. 39, p. 1-13, dez. 2017. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/946/1401>.

BARBOSA, Maria Paula Ribeiro *et al.* CANAL SOBRE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO YOUTUBE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA CONSTRUÇÃO. **Congresso Nacional de Educação**, Universidade do Ceará, v. 0, n. 0, p. 0-0, dez. 2015. [https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2016/TRABALHO\\_EV056\\_MD4\\_SA19\\_ID10118\\_19082016204443.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2016/TRABALHO_EV056_MD4_SA19_ID10118_19082016204443.pdf).

COSTA, Italo Darlan Soares da. QUALIDADE DAS INFORMAÇÕES RELACIONADAS AO TRATAMENTO DA TENDINOPATIA PATELAR NO YOUTUBE™: AVALIAÇÃO DA CONFORMIDADE COM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS. **Qualidade de Informações Relacionadas**, Rio Grande do Norte, v. 1, , p. 01-25, maio 2023. [https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/52261/1/QualidadeInformacoesRelacionadas\\_Costa\\_2023.pdf](https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/52261/1/QualidadeInformacoesRelacionadas_Costa_2023.pdf).

SOUZA, Marina Santiago de Mello; VILELA, Gabriella Queiroz da Silva. VIDEOAULAS DE CIÊNCIAS NO YOUTUBE COMO FERRAMENTA EDUCACIONAL PARA O ENSINO FUNDAMENTAL NA PANDEMIA DE COVID-19. **V Congresso Nacional de Pesquisa e Ensino em Ciências**, Rio de Janeiro, p. 01-16, maio 2023. [https://www.editorarealize.com.br/editora/ebooks/conapesc/2020/TRABALHO\\_EV138\\_MD7\\_SA100\\_ID787\\_23112020220637.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/ebooks/conapesc/2020/TRABALHO_EV138_MD7_SA100_ID787_23112020220637.pdf).