

CUIDADOS INTEGRAIS DE SAÚDE ATRAVÉS DO USO DE *SMARTWATCH*: ENFOCANDO A ATENÇÃO PRIMÁRIA E A PROMOÇÃO DA SAÚDE

OBJETIVOS: Nos últimos anos, o avanço tecnológico na área da saúde tem proporcionado uma série de inovações que visam melhorar a qualidade de vida dos pacientes e promover a prevenção de doenças. Nesse contexto, este trabalho tem o objetivo de apresentar o *smartwatch* como ferramenta valiosa, especialmente quando aplicada às ações de cuidados integrais na Atenção Primária à Saúde, oferecidas por Operadoras de Planos de Saúde, com funções de acompanhamento de glicemia, oximetria, batimentos cardíacos e atividade física.

MÉTODOS: Os *smartwatches* são dispositivos portáteis que vão muito além de simples acessórios tecnológicos. Equipados com sensores avançados, têm a capacidade de monitorar e registrar dados essenciais para o acompanhamento da saúde de uma pessoa. Entre as funções mais relevantes estão: 1) Glicemia: A medição contínua dos níveis de glicose no sangue é fundamental para o controle de pacientes pré-diabéticos ou diabéticos, permite o monitoramento constante e em tempo real, proporcionando informações precisas que auxiliam tanto o paciente quanto o profissional de saúde na tomada de decisões. 2) Oximetria: A medição da saturação de oxigênio é essencial para avaliar a função respiratória e, através de sensores, pode alertar o usuário sobre variações nos níveis de oxigênio, ajudando a detectar precocemente problemas respiratórios e cardiovasculares. 3) Batimentos Cardíacos: Monitorar os batimentos cardíacos é vital para entender a frequência cardíaca e identificar arritmias ou outros problemas cardíacos, permitindo o acompanhamento constante da saúde cardiovascular. 4) Atividade Física: Pode registrar passos dados; distâncias percorridas; calorias queimadas e até mesmo sugerir metas personalizadas, incentivando um estilo de vida mais ativo.

RESULTADOS: 1) Detecção Precoce de Problemas de Saúde: Com o monitoramento constante fornecido pelos *smartwatches*, é possível identificar precocemente alterações nos níveis de glicose, oxigênio e batimentos cardíacos. Isso permite a intervenção rápida antes que problemas de saúde se agravem. 2) Cuidados Personalizados: Os dados coletados são compartilhados com os profissionais de saúde, permitindo a criação de planos de cuidados individualizados. O aplicativo utilizado nos *smartwatches* da Operadora de Saúde segue os padrões de qualidade exigidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Essa abordagem personalizada aumenta a eficácia dos tratamentos e melhora os resultados dos pacientes. 3) Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças: Incentivam a prática de atividade física regular, o que contribui para a prevenção de doenças crônicas como a obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Além disso ajuda a promover a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis e o autocuidado. 4) Redução de Custos em Saúde: Pode ajudar a prevenir complicações de saúde que resultariam em custos médicos mais elevados.

CONCLUSÕES: A integração de *smartwatches* às ações de Atenção Primária, oferecidas por Operadoras de Planos de Saúde, representa um passo significativo para a promoção de cuidados integrais e a prevenção de doenças. Essa abordagem coloca o paciente no centro do processo de cuidado, permitindo uma gestão mais eficiente da saúde, uma melhor qualidade de vida e, em última análise, a redução de complicações médicas.