

CONEXÃO SAUDÁVEL:

AUTOCUIDADO NA ERA DIGITAL

+ ATITUDE

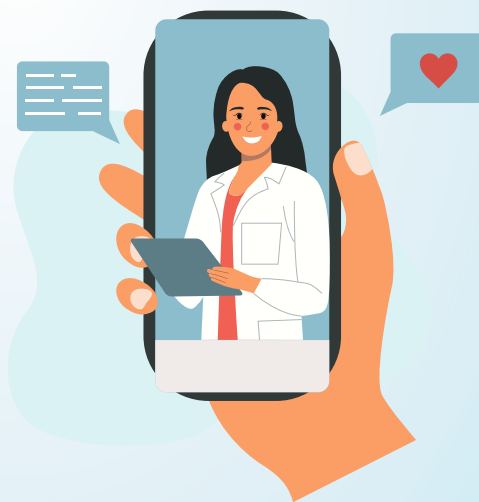



USISAÚDE

Com o avanço das tecnologias e a rapidez no acesso à informação, a área da saúde também acompanha esse movimento de inovação e ampliação do cuidado. Nos últimos anos, tem se expandido o conceito de **Saúde Digital**, utilizado para designar práticas de saúde que fazem uso de tecnologias digitais para potencializar seu alcance e eficiência.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), **Saúde Digital** é o campo de conhecimento e de prática associado ao desenvolvimento e à utilização de tecnologias digitais com o objetivo de melhorar a saúde. A **Saúde Digital** possui grande potencial para tornar os serviços de saúde mais acessíveis e eficientes, ao mesmo tempo em que centraliza a atenção no paciente e em suas necessidades. Dessa forma, beneficia indivíduos, profissionais de saúde e a população como um todo.

A campanha deste mês nos convida a explorar os recursos que a internet pode oferecer na busca por uma melhor qualidade de vida, incentivando o cuidado consigo e com aqueles que amamos. Nesse contexto, propomos uma reflexão sobre a relação entre a **Saúde Digital** e o Autocuidado, demonstrando como o uso consciente das tecnologias pode fortalecer o cuidado de si, ampliar a autonomia dos indivíduos e contribuir para uma abordagem integral da saúde.



AUTOCUIDADO E SAÚDE DIGITAL

Desde a pandemia de COVID-19, as Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) utilizadas na área da saúde passaram por uma grande expansão e seguem em constante evolução. Um exemplo claro desse avanço é a Inteligência Artificial (IA). Há poucos anos, ela ainda era considerada uma hipótese em desenvolvimento, com acesso restrito ao público geral. Hoje, já vivenciamos sua rapidez e eficiência em análises e respostas.

Em 2024, 92% dos estabelecimentos de saúde no Brasil possuíam algum tipo de sistema eletrônico para o registro de informações dos pacientes. Além disso, entre os médicos, a adesão à IA generativa foi de 17%, sendo 14% nos estabelecimentos públicos e 20% nos privados.

Saber utilizar esses avanços em benefício do nosso bem-estar representa um passo importante em direção ao autocuidado, que pode ser definido como:

“Autocuidado é a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades promoverem sua própria saúde, prevenir doenças, manterem a saúde e lidarem com doenças, com ou sem o apoio de um profissional de saúde ou cuidador.”

Definição da Organização Mundial da Saúde (OMS)





Compreender os indivíduos como agentes ativos na gestão de seus próprios cuidados em saúde possibilita um cuidado mais integral e alinhado à realidade de cada pessoa. O autocuidado não substitui o apoio do profissional de saúde, mas amplia as escolhas e as possibilidades de acesso aos cuidados.

Essa dimensão do autocuidado se conecta diretamente com a **Saúde Digital**, à medida que entendemos que as práticas de autocuidado podem ser integradas a plataformas e tecnologias digitais.

Considerando que passamos grande parte do dia em contato com celulares e computadores, esses dispositivos podem se tornar importantes aliados na educação em saúde, ampliando o alcance das informações e fortalecendo o protagonismo das pessoas no cuidado com a própria saúde.

Nesse contexto, a área da saúde dispõe de diversas ferramentas tecnológicas que podem contribuir para o autocuidado.



APLICATIVOS MÓVEIS

Aplicativos que auxiliam na ingestão de água, organização da alimentação e dos treinos físicos, leitura de rótulos de alimentos, contagem de passos e quilômetros percorridos, além de recursos voltados ao bem-estar digital, como alertas para o uso excessivo de telas.



WEARABLES

Dispositivos vestíveis e rastreadores de condicionamento físico que auxiliam no automonitoramento do estilo de vida, como níveis de atividade física, exercícios, alimentação, peso e sono. Atualmente, é possível encontrar relógios, pulseiras, anéis, roupas e até óculos equipados com essas tecnologias.



TELESSAÚDE

A Telessaúde é um termo amplo que engloba diversos serviços prestados de forma remota e mediados por tecnologias digitais, como teletriagem, teleconsulta, telediagnóstico, telemonitoramento, teleducação e telemedicina. Por meio desses serviços, é possível ter acesso a médicos, psicólogos, enfermeiros, nutricionistas e outros profissionais, que podem integrar as ações de autocuidado.



Com essa ampla gama de possibilidades, o acesso à saúde torna-se mais rápido, eficaz e personalizado, fortalecendo o protagonismo dos indivíduos na escolha e utilização de ferramentas para o autocuidado. No entanto, diante do avanço dessas tecnologias, surge um questionamento importante: **como fazer um uso adequado desses recursos?**

A **Saúde Digital** deve atuar como suporte, e não como um fator prejudicial. Com o crescimento das redes sociais e a exposição constante da vida cotidiana, o uso inadequado da tecnologia pode gerar efeitos adversos. O autocuidado pode se transformar em autocobrança, e aquilo que deveria promover bem-estar pode acabar provocando frustração, comparação e tristeza.

Por isso, é fundamental divulgar e incentivar o uso consciente dessas ferramentas, para que elas não se tornem vilãs da nossa saúde.

ALGUNS CUIDADOS IMPORTANTES INCLUEM:



Atenção ao tempo de tela: o tempo médio diário de tela do brasileiro é de 9 horas e 32 minutos, o que exige cautela em relação ao uso excessivo. A OMS recomenda que crianças de até cinco anos não ultrapassem 60 minutos diários em atividades passivas diante de telas, enquanto bebês com menos de 12 meses não devem ser expostos a dispositivos eletrônicos.



Avaliar o conteúdo consumido: observe se os conteúdos acessados geram sentimentos de comparação ou frustração. A moderação e a escolha consciente desses materiais são fatores decisivos para o bem-estar digital.



Evitar a autocobrança excessiva: smartwatch e aplicativos de acompanhamento de atividade física podem ser grandes aliados, mas é importante utilizá-los de forma equilibrada, evitando cobranças excessivas em relação aos resultados alcançados.



O **+Atitude**, Programa de Promoção da Saúde da Usisaúde é um benefício do seu plano que tem como propósito cuidar da sua saúde. Nos nossos projetos você pode ter o incentivo que faltava para mudar seus hábitos e priorizar seu bem-estar.



No **+Atitude** você encontra conteúdo da Promoção da Saúde de forma digital e acessível, completamente alinhado com os valores da **Saúde Digital**, com cuidado centrado no beneficiário e acompanhamento de uma equipe multiprofissional. Contamos com turmas presenciais e online para todos os projetos:

-  **Projeto Alcançar** – Atenção à neurodiversidade
-  **Projeto Buscar** - Saúde Mental
-  **Projeto Compartilhar** – Longevidade saudável
-  **Projeto Cuidar** - Doenças Crônicas
-  **Projeto Equilibrar** - Alimentação e saúde em todas as fases da vida
-  **Projeto Gerar** - Saúde da mãe e do bebê
-  **Projeto Inspirar** – Como parar de fumar
-  **Projeto Superar** - Saúde dos ossos e articulações

VENHA SER +ATITUDE VOCÊ TAMBÉM!



Bate-Papo com + **ATITUDE**

SAÚDE DIGITAL: O NOVO CAMINHO PARA O AUTOCUIDADO

CONVIDADA:

Thuanne Florence Saturnino

Nutricionista, pós-graduada em Educação Alimentar e Nutricional e em Nutrição Clínica em Doenças Crônicas. Atua como nutricionista clínica e analista de promoção da saúde, com foco no comportamento alimentar, abordando tanto aspectos alimentares quanto impactos do comportamento no alcance do objetivo do indivíduo, promovendo mudança de hábitos sustentáveis a longo prazo.



**CLIQUE AQUI E ASSISTA
AO VÍDEO COMPLETO.**



ATENÇÃO PRIMÁRIA USISAÚDE: CUIDADO QUE FAZ A DIFERENÇA

VOCÊ CONHECE O SERVIÇO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA DA USISAÚDE?

Contar com uma equipe de referência faz toda a diferença quando o assunto é prevenção. Na Atenção Primária da Usisaúde, você conta com apoio contínuo para cuidar da sua saúde com mais segurança. **E tem mais: as consultas nesse serviço são isentas de coparticipação.**

QUER SABER SE VOCÊ PODE PARTICIPAR?

Entre em contato com a nossa Central de Atendimento e fale com a gente.

CANAIS DE RELACIONAMENTO USISAÚDE



0800 283 0040



maisatitude@fsfx.com.br



www.fsfx.com.br/usisaude





VAMOS VER COMO ESTÃO SEUS CONHECIMENTOS SOBRE O TEMA?

1. O uso de inteligência artificial em aplicativos de saúde elimina completamente o risco de erros no acompanhamento do paciente.

[] MITO / [] VERDADE

Mesmo com IA, podem ocorrer falhas, vieses nos dados e interpretações incorretas. A supervisão humana continua sendo essencial.

2. Dispositivos vestíveis (como smartwatch) fornecem dados clínicos com a mesma precisão de exames laboratoriais.

[] MITO / [] VERDADE

Esses dispositivos oferecem estimativas úteis para monitoramento, mas não substituem exames clínicos validados.

3. O compartilhamento de dados de saúde em plataformas digitais envolve riscos éticos e de privacidade.

[] MITO / [] VERDADE

Informações de saúde são sensíveis e podem ser mal utilizadas se não houver proteção adequada dos dados.

4. Quanto mais dados sobre minha saúde eu acompanho, melhor será meu bem-estar.

[] MITO / [] VERDADE

O excesso de informações pode gerar ansiedade e autocobrança. O mais importante é usar os dados de forma consciente e equilibrada.

5. A dependência excessiva de tecnologias de saúde pode impactar negativamente a autonomia do indivíduo sobre seu próprio corpo.

[] MITO / [] VERDADE

Quando a pessoa confia apenas em aplicativos e ignora sinais do próprio corpo, pode perder a percepção crítica sobre sua saúde.

**SAÚDE DIGITAL É USAR A
TECNOLOGIA PARA SE
APROXIMAR DO QUE REALMENTE
IMPORTA: VOCÊ!**



-
1. Resposta: Mito
 2. Resposta: Mito
 3. Resposta: Verdade
 4. Resposta: Mito
 5. Resposta: Verdade

**JUNTE-SE A ESSA
COMUNIDADE CHEIA
DE SAÚDE E ATITUDE!**



Para conhecer mais sobre os benefícios
do programa, acesse o *QR Code*.

www.fsfx.com.br/usisaude


USISAÚDE