

Sábado, 20 de Dezembro de 2025

# Saúde digital: como os smartphones têm revolucionado a vida das pessoas?

**LETÍCIA BUFARAH**

Quem ainda se lembra da época em que os celulares eram utilizados apenas para fazer ligações, enviar mensagens de texto esporadicamente e, claro, espalhar um pouco com o aclamado jogo da cobrinha (Millennials e fãs dos antigos celulares da Nokia entenderão)? Com dispositivos cada vez mais potentes e avanços tecnológicos que não param de nos surpreender, resta apenas a nostalgia de um tempo que corria um pouco mais devagar.

Hoje, a história é completamente outra. Praticamente tudo em nossas vidas pode ser viabilizado e, por que não, facilitado pelos smartphones. Além disso, nas últimas décadas, a revolução digital trouxe inovações para todos os mercados e frentes de atuação. Obviamente, a área da saúde não ficou para trás nesse sentido; pelo contrário, ela também vem se destacando entre os aplicativos mil.

Considerando ainda os últimos anos que foram assombrados pela pandemia de covid-19, a preocupação em ter uma vida mais longa e saudável leva a avanços contínuos no setor. Durante o período das restrições mais rígidas da quarentena, o mundo passou a olhar com mais cautela para o próprio bem-estar.

Um levantamento da consultoria internacional App Annie revela que, no Brasil, o total de downloads de aplicativos voltados à saúde apresentou aumento de 45% em 2020, comparado a 2019. Ainda segundo esse estudo, os principais downloads ficaram a cargo de ferramentas para exercícios físicos, práticas de yoga e meditação, além de programas que oferecem informações sobre a covid-19.

A criação do próprio Conecte SUS, diga-se de passagem, é mais um exemplo da facilidade da saúde na palma das mãos. O app mostra as informações gerais do cidadão, como Carteira Nacional de Vacinação, Certificado Nacional de covid-19, Cartão Nacional de Saúde, resultados de exames laboratoriais de covid-19, medicamentos dispensados pelo programa Farmácia Popular, além de registros de doações de sangue, acompanhamento da posição na lista de transplantes etc.

Outra tecnologia a favor da saúde que conquistou o mercado e o punho de muita gente diz respeito aos smartwatches. Esses pequenos notáveis vêm tornando o processo da medicina preventiva muito mais fácil e dinâmico nos últimos anos. Atualmente, podem ajudar a alcançar um sono mais prazeroso e monitorar o estado do seu coração. Um smartwatch com monitoramento cardíaco também pode detectar sintomas da covid-19 antes mesmo de eles aparecerem no corpo. Além disso, os melhores modelos podem identificar quedas accidentais ou infartos repentinos, chamar a emergência e enviar mensagens para a família das vítimas, facilitando o atendimento médico.

Para se ter uma ideia ainda melhor da revolução dos smartphones atualmente, o novo serviço “Emergency SOS”, da Apple, que permite que os usuários de iPhone fora da rede peçam ajuda via satélite, levou a uma de suas primeiras operações de resgate bem-sucedidas, após um carro cair de um penhasco ao norte de Los Angeles. Duas pessoas feridas e sem cobertura celular (elas estavam a cerca de 30 quilômetros floresta adentro) recorreram à funcionalidade em questão lançada no iPhone 14 e no iPhone 14 Pro.

Como se vê, os smartphones e apps formam uma dupla de peso que está transformando o mundo e, como não poderia deixar de ser, o cuidado com a saúde. O impacto disso tudo é reverberado nos sistemas de saúde públicos e privados, otimizando gastos e aumentando a efetividade no atendimento. Além do mais, os aplicativos evidenciam o quanto a tecnologia tornou os cuidados com o bem-estar físico e mental mais acessíveis e práticos.

**Letícia Bufarah** é responsável pelo marketing da Leapfone, startup do segmento de Phone as A Service, que permite que mais brasileiros tenham acesso a smartphones poderosos por meio de assinatura de aparelhos novos e como novos.