



A REVOLUÇÃO DOS *WEARABLES* NA SAÚDE DOS IDOSOS: **MONITORIZAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA**

A tecnologia tem desempenhado um papel cada vez mais preponderante na nossa sociedade, alterando significativamente diversos aspectos da vida quotidiana. Uma das áreas que mais tem beneficiado destas inovações é a saúde, especialmente através dos dispositivos vestíveis, ou *wearables*. Mas afinal, o que são os *wearables*? Estes dispositivos tecnológicos, que podem ser usados como acessórios no corpo, são capazes de monitorizar uma variedade de indicadores de saúde e fornecer dados em tempo real.

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Num contexto em que a esperança média de vida continua a aumentar, torna-se imperativo garantir que a longevidade seja acompanhada por uma boa qualidade de vida. A manutenção da saúde e da autonomia é crucial para os idosos, que enfrentam desafios únicos, como doenças crónicas, mobilidade reduzida e a necessidade de monitorização contínua dos parâmetros vitais.

Os *wearables* emergem, assim, como uma solução eficaz, respondendo a estas necessidades e promovendo um envelhecimento saudável e independente.

BENEFÍCIOS DOS *WEARABLES* PARA OS IDOSOS

Os *wearables* oferecem uma panóplia de benefícios específicos para a população idosa, destacando-se:

1. Monitorização Contínua de Saúde: A capacidade de monitorizar 24 horas por dia indicadores vitais, como a frequência cardíaca, pressão arterial e níveis de oxigénio no sangue, proporciona dados valiosos que podem prevenir complicações e promover intervenções atempadas.
2. Deteção Precoce de Problemas de Saúde: A emissão de alertas em caso de irregularidades, como quedas ou batimentos cardíacos anormais, facilita a deteção precoce de condições de saúde, permitindo intervenções rápidas e eficazes.
3. Gestão de Doenças Crónicas: A facilitação do acompanhamento de condições crónicas, como diabetes e hipertensão, ajuda a manter estes níveis sob controlo, evitando complicações graves.

A REVOLUÇÃO DOS *WEARABLES* NA SAÚDE DOS IDOSOS: **MONITORIZAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA**

4. Promoção da Atividade Física: O incentivo à prática regular de atividade física, através da monitorização de passos e níveis de atividade, bem como lembretes para se movimentar, contribuem para a manutenção da saúde física e mental.

5. Melhoria da Qualidade do Sono: A análise dos padrões de sono e a identificação de problemas que podem ser corrigidos melhoram significativamente a qualidade do descanso, essencial para a saúde geral.

INTEGRAÇÃO COM A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

A fusão dos *wearables* com a inteligência artificial (IA) eleva a monitorização da saúde a um patamar superior:

1. Análise de Dados Avançada: A IA permite a análise de grandes volumes de dados de saúde, identificando padrões e fornecendo *insights* personalizados que são essenciais para a gestão eficaz da saúde.
2. Previsão e Prevenção: Algoritmos de IA conseguem prever potenciais problemas de saúde e sugerir intervenções preventivas, como ajustes na medicação ou mudanças no estilo de vida, antes que ocorram complicações.
3. Assistentes de Saúde Virtuais: Assistentes de saúde alimentados por IA oferecem suporte contínuo, respondendo a perguntas, fornecendo conselhos personalizados e lembrando os utilizadores de tomar a medicação ou realizar exercícios, contribuindo para a sua autonomia.

Os *wearables* estão, sem dúvida, a revolucionar a monitorização da saúde dos idosos, proporcionando uma forma contínua e personalizada de acompanhar indicadores de bem-estar. A integração da inteligência artificial potencia ainda mais esta transformação, tornando os cuidados de saúde mais proativos e preventivos. No entanto, é crucial enfrentar os desafios relacionados com a facilidade de uso, privacidade e acessibilidade para assegurar que todos possam beneficiar plenamente destas inovações. A revolução dos *wearables* na saúde dos idosos promete não só prolongar a vida, mas **garantir que esta seja vivida com qualidade e dignidade.**



Fisioterapeuta Diana Filipa Ferreira