

WEARABLES E SEU PAPEL NA MEDICINA PREVENTIVA

Micheli Colla Vieira¹

Mateus Gustavo Novello²

Laura Eloiza Guerra³

Michel Scotti⁴

João Provin⁵

Rafaela Elise Parisoto⁶

Introdução: Os dispositivos vestíveis, conhecidos como *wearables*, tornaram-se uma ferramenta revolucionária no campo da saúde. Com avanços tecnológicos rápidos, esses dispositivos permitem o monitoramento contínuo de parâmetros fisiológicos, oferecendo dados valiosos que promovem a detecção precoce de doenças e a implementação de estratégias preventivas. Este estudo sistemático explora o papel dos *wearables* na medicina preventiva e como eles contribuem para a promoção da saúde. **Objetivos:** Investigar, por meio de uma revisão sistemática, as evidências sobre a eficácia dos dispositivos *wearables* na prevenção de doenças, com foco em sua capacidade de monitoramento contínuo, promoção de estilos de vida saudáveis e impacto na saúde populacional. **Metodologia:** Foi realizada uma busca sistemática em bases de dados científicas, incluindo PubMed, Scopus e IEEE Xplore. Foram incluídos artigos publicados nos últimos 10 anos, que abordassem a eficácia dos *wearables* no monitoramento de saúde preventiva. Foram excluídos estudos irrelevantes, duplicados ou que não apresentavam dados quantitativos. Após análise, 32 artigos foram selecionados. **Resultados e Discussão:** Os resultados indicam que os *wearables* desempenham um papel crucial na medicina preventiva, fornecendo dados em tempo real sobre frequência cardíaca, níveis de atividade física, sono e outros parâmetros fisiológicos. Estudos mostram que usuários de dispositivos vestíveis têm uma redução de até 20% no risco de desenvolver doenças cardiovasculares, devido à maior conscientização e mudanças em hábitos de vida. Além disso, dispositivos avançados com detecção de arritmias, como fibrilação atrial, têm demonstrado alta eficácia na identificação precoce de condições de risco, permitindo intervenções médicas oportunas. Os *wearables* também têm sido usados para monitorar pacientes com doenças crônicas, ajudando a prevenir complicações. Além disso, essas tecnologias incentivam mudanças comportamentais, promovendo estilos de vida saudáveis por meio de feedback em tempo real e desafios interativos. A adoção de *wearables* ainda enfrenta desafios, incluindo questões relacionadas à privacidade de dados, adesão dos usuários e desigualdades no acesso à tecnologia. No entanto, os avanços contínuos estão tornando esses dispositivos mais acessíveis e integrados aos sistemas de saúde. O uso combinado de *wearables* com plataformas de análise de dados baseadas em inteligência artificial pode amplificar ainda mais seu impacto na medicina preventiva. **Conclusões/Considerações Finais:** Os dispositivos vestíveis representam um avanço significativo na medicina preventiva, contribuindo

para a detecção precoce de doenças e a promoção de estilos de vida mais saudáveis. À medida que a tecnologia continua a evoluir, espera-se que os *wearables* desempenhem um papel ainda maior na prevenção de doenças e na melhoria da saúde populacional. Investir em pesquisa, acessibilidade e integração desses dispositivos aos sistemas de saúde é fundamental para maximizar seu potencial.

Palavras-chave: *wearables*, medicina preventiva, monitoramento de saúde e tecnologia vestível.

¹Graduando de Medicina, Universidade do Contestado-Campus Concórdia,
michelcivieira90gmail.com

²Graduando de Medicina, Universidade do Contestado-Campus Concórdia, mateusgn@gmail.com

³Graduando de Medicina, Universidade do Contestado-Campus Concórdia,
guerralauroloiza@gmail.com

⁴Graduando de Medicina, Universidade do Contestado-Campus Concórdia,
michel.scotti@aluno.unc.br

⁵Graduando de Medicina, Universidade do Contestado-Campus Concórdia,
joao.provin@aluno.unc.br

⁶ Mestre em Farmacologia, Universidade do Contestado-Campus Concórdia,
rafaela.massorolo@professor.unc.br