

Avanço do uso do celular entre idosos é risco para artrose nas mãos

Faixa etária foi a que mais elevou o percentual de utilização da internet; em setembro, mês marcado pelo Dia Nacional do Idoso (27), Sociedade Brasileira de Cirurgia da Mão alerta para o desenvolvimento de desgaste das articulações das mãos.

Anteriormente ligado aos jovens e adolescentes, o uso excessivo de aparelhos eletrônicos, principalmente *Smartphones*, vem ganhando espaço em todas as faixas etárias do cenário social, causando espanto seu vertiginoso crescimento entre os idosos.

A mudança de comportamento entre idosos no que se refere às facilidades do uso da tecnologia já reflete nos números. Entre 2022 e 2023, o percentual de pessoas no país com 60 anos ou mais que utilizaram a internet saltou de 62,1% para 66% do total. Já a posse de celular por brasileiros 60+ passou de 73,7% para 76,1%. Os dados constam de pesquisa recente da PNAD Contínua Tecnologia da Informação e Comunicação (PNAD TIC 2023), divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

O avanço do uso de celulares entre esse público é um fenômeno crescente, refletindo a maior inclusão digital e o desejo de se manter conectados. No entanto, o uso intensivo desses dispositivos pode, em alguns casos, ter implicações para a saúde das mãos, especialmente em uma faixa etária onde o risco de condições articulares, como a artrose, já pode ser maior.

Comum em idosos por conta do envelhecimento da cartilagem das articulações e em mulheres, que representam 61% dos pacientes, além de pessoas que trabalham com atividades que usam muito as mãos, a artrose é caracterizada pela degeneração e desgaste das juntas, o que causa desconforto, inflamação e dor pelo aumento do atrito entre os ossos. “O uso contínuo de smartphones pode levar a um esforço repetitivo das articulações das mãos e dos dedos. Digitar mensagens, rolar páginas e realizar outras atividades podem colocar estresse adicional nas articulações, potencialmente exacerbando ou contribuindo para o desenvolvimento de condições como a artrose”, explica o presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia da Mão (SBCM), Antonio Carlos da Costa.

Segundo o ortopedista, à medida que envelhecemos, a cartilagem nas articulações naturalmente se desgasta e a capacidade de regeneração do corpo diminui. “Para pessoas

Avanço do uso do celular entre idosos é risco para artrose nas mãos

com 60 anos ou mais, o uso intenso do celular pode acelerar o processo de desgaste articular, especialmente se já houver sinais de artrose.

Com o avanço da doença, as dores podem se tornar mais fortes, causar rigidez, limitar o movimento das mãos, e conseqüentemente, impactar na realização de tarefas básicas do dia a dia, como segurar objetos e escrever. “Em casos mais graves, pode provocar nódulos e deformações nos dedos”, ressalta o especialista da SBCM.

Como retardar o avanço da doença

A artrose é uma condição que não tem cura, no entanto, hoje há vários recursos para retardar sua progressão. O tratamento inicial é clínico com uso de medicação, inclusive, as que protegem a cartilagem e podem retardar o processo de desgaste, além de reduzir a dor. “Casos mais avançados de artrose nas mãos podem necessitar de um procedimento cirúrgico, cujo método é determinado de acordo com a articulação afetada e o grau da doença”, fala o ortopedista.

Além dos medicamentos, sessões de fisioterapia desempenham um papel importante no tratamento da artrose nas mãos, sendo que são recomendados exercícios leves e de baixa intensidade para o fortalecimento dos músculos ao redor dessas articulações.

Prevenção

O presidente da SBCM lembra que, embora o uso crescente de celulares entre pessoas com mais de 60 anos não seja uma causa direta de artrose, ele pode contribuir para a sobrecarga das articulações das mãos, especialmente se não for gerenciado adequadamente. “Por isso, recomenda-se fazer pausas regulares durante o uso do celular e realizar exercícios de alongamento para as mãos e os punhos pode ajudar a aliviar a tensão e prevenir lesões”, orienta.

Se houver dor persistente ou desconforto nas mãos, é importante consultar-se com um médico. “Um especialista em cirurgia da mão pode oferecer orientações específicas e, se necessário, tratamento para evitar a progressão da artrose”, ressalta. O presidente da SBCM explica ainda que digitar menos com os polegares pode ajudar a prevenir o problema. “Orientamos utilizar menos os polegares e mais o indicador. Também trocar a digitação pelo sistema de voz. Lembrar que a tradicional ligação, como fazíamos antigamente, muitas vezes

Avanço do uso do celular entre idosos é risco para artrose nas mãos

é o melhor modo de conversarmos”, acrescenta.

Crédito: Divulgação/Freepik

Legenda: Para pessoas com 60 anos ou mais, o uso intenso do celular pode acelerar o processo de desgaste articular

Sobre a Sociedade Brasileira de Cirurgia de Mão

A SBCM (Sociedade Brasileira de Cirurgia de Mão), fundada em 1959, congrega médicos especialistas em Cirurgia da Mão e Reconstructiva do Membro Superior. A instituição promove a formação de profissionais, além de fornecer condições para atualização permanente, sob a forma de ensino, pesquisa, educação continuada, desenvolvimento cultural e defesa profissional. Mais informações em <http://www.cirurgiadamao.org.br/>