



Título: **TEXTING: reflexões sobre o ato de digitar no *smartphone* para a promoção da saúde**

Glaukus Regiani Bueno, Fabio Ricardo Acencio, Mateus Dias Antunes, Tiago Franklin Rodrigues Lucena

Centro Universitário de Maringá – UniCesumar, Maringá, PR, Brasil.

E-mail: glaukusbueno@hotmail.com

Introdução: Os usuários de *smartphone* são capazes de comunicar-se não apenas pela voz, mas também com a utilização de teclados (físicos ou virtuais) presentes nos dispositivos e que permitem a interação por meio de texto via SMS (serviço de mensagens curtas), *Whatsapp*, *Viber*, *Line*, *Messenger* e aplicações de redes sociais como *Facebook* e *Twitter*. Como consequência dessa interação com o dispositivo e da cena que vemos das pessoas digitando com as mãos, surgiu o termo *texting* – ação de se comunicar usando texto. Estas vantagens trouxeram enorme conveniência para a sociedade contemporânea, mas a intensidade do uso contribuiu para o surgimento de alguns problemas psicológicos e físicos que começam a ser delineados e apontados por pesquisas no campo da saúde. **Objetivo:** Apontar as relações entre o ato de digitar no *smartphone* com problemas de saúde. **Método:** O desenvolvimento do presente estudo ocorreu por meio de uma pesquisa bibliográfica de artigos publicados em periódicos internacionais, indexados nas bases de dados Lilacs, Medline, Pubmed e Elsevier. Os descritores utilizados foram: *Smartphone*, *Smartphone and Health*, *Texting*, *Health Promotion*. O período de busca foi entre os meses de março a agosto de 2016 e após a seleção dos artigos, para extração das definições sobre o tema, procedeu-se à leitura dos mesmos. **Resultados:** Foram selecionados sessenta e quatro artigos e, baseado na literatura, podemos identificar que os principais relatos sobre as consequências do ato de digitar se enquadram em três níveis que influem diretamente no processo saúde *versus* tecnologia dos indivíduos. São eles os aspectos psicológicos, físicos e sociais. Pautado nas pesquisas, há a descrição do vício do uso de *smartphone*, devido ao encantamento e presença contínua do dispositivo, que pode desencadear estresse, distúrbios de sono e depressão, em especial nos usuários mais jovens. No que tange ao fato do *texting* de forma abusiva, rotineira e, muitas vezes, associada a situações corporais inadequadas, vê-se a presença de problemas musculoesqueléticos importantes, como nas mãos e punhos. A questão social emergida pelo uso excessivo dos *smartphones* também é descrita nos riscos de acidentes e injúrias que correm os indivíduos andando nas ruas, ônibus e carros, portando e digitando em seus

smartphones já é evidente. **Considerações finais:** Evidenciamos que devido a este cenário traduzido pelo uso massivo, frequente e, por vezes, indiscriminado dos *smartphones*, ações de promoção da saúde devam ser direcionadas para alertar a população referente a estes riscos biopsicossociais. No entanto, a escassez de estudos remetem a necessidade de mais pesquisas sobre o assunto, com ações interdisciplinares, criação de interfaces, a fim de otimizar o uso e interação biomecânica com o texto.

Palavras-chave: *Texting; Smartphone; Smartphone* e saúde; Promoção da Saúde; Disfunções biopsicossociais.