

Utilização da Internet para Pesquisar Informação sobre Saúde



Traduzido e adaptado com a autorização da



A internet é um meio eficaz de pesquisa de todos os tipos de informação. Quando uma pessoa está preocupada com a sua saúde, recorre à internet para procurar informação sobre sintomas, doenças e tratamentos. No entanto, nem todos

os conteúdos disponíveis na internet são de qualidade.

Quando procurar informação sobre saúde na internet, esteja atento: siga o seu bom senso e avalie cuidadosamente o que lê *online*.

A internet permite-lhe obter rapidamente uma grande quantidade de informação, mas fale sempre com o seu médico a propósito das preocupações que tem em relação à sua saúde e das informações que recolheu na internet.

Como se define um bom sítio ou *site*

Na internet, a adesão a um código de conduta é voluntária. Por vezes, as pessoas ou as organizações criam *sites* para promover os seus próprios interesses.

Existem alguns métodos que o podem ajudar a distinguir a qualidade do conteúdo de um sítio. O *site* DISCERN – www.discern.org.uk (apenas disponível em Inglês) – disponibiliza um instrumento válido e

fiável de avaliação da qualidade da informação escrita sobre as opções de tratamento para um determinado problema de saúde. Para além deste método, leia também as próximas sugestões.

Quem é responsável pelo *site*?

A informação sobre a propriedade do *site* deverá estar disponível na página inicial (*home page*). Por exemplo, o logótipo da APIR encontra-se bem visível em todas as páginas do nosso *site*, indicando a sua propriedade.

Quem financia o *site*?

Em Portugal, os endereços de internet que contêm “.gov” no seu domínio são mantidos pelo governo nacional. Os endereços que terminam em “.org” são geralmente utilizados por organizações não comerciais, enquanto que os acabados em “.com” habitualmente correspondem a um negócio empresarial. A fonte de financiamento do *site* pode influenciar o seu conteúdo. A APIR – www.apir.org.pt – é uma organização portuguesa sem fins lucrativos.

A informação baseia-se na evidência?

É importante que a informação de saúde que consulta se baseie em evidências, o que significa que se fundamenta em investigações cientificamente comprovadas e publicadas. Os *sites* devem indicar as fontes da informação que publicam. Evite *sites* que apenas comprovam as suas afirmações com experiências pessoais ou fontes indeterminadas. Lembre-se de que, noutros países, os cuidados de saúde podem estar organizados de forma diferente em relação a Portugal. Alguns dos tratamentos sugeridos poderão não estar aprovados em Portugal, e as doenças e os medicamentos podem ter diferentes denominações em diferentes países.

O conteúdo é equilibrado?

Um *site* equilibrado oferece um bom conjunto de informação relacionada com o seu tópico de interesse. Alguns *sites* contêm informação apenas sob um determinado ponto de vista, ou disponibilizam muita informação invulgar ou não relacionada, pelo que deverá ter alguma precaução ao consultá-los.

O nome do autor e as suas qualificações estão visíveis nas publicações?

Procure sempre quem providenciou a informação. O nome do autor, as suas qualificações e a instituição a que pertence deverão estar listados. Se o nome do autor não estiver visível, procure a organização responsável pelo *site* e verifique a sua reputação. Geralmente, as secções “Quem somos” ou “O que fazemos” contêm informação sobre os objetivos da organização. Também deverá ser possível verificar os detalhes dos “Contactos”, com a morada e outros pormenores da organização.

Existem conflitos de interesse?

Porque foi criado este *site*? Para oferecer informação de saúde ou para promover um produto? Se existe uma marca que se destaca no conteúdo do *site*, esta informação poderá não provir de uma fonte equilibrada e fiável, sem conflitos de interesse. Existe informação sobre quem não deverá usar um determinado produto? Faça sempre uma pesquisa completa, em especial quando se trata de opções de tratamento, para garantir que a informação que consulta não favorece uma determinada pessoa, organização ou marca.

A informação está atualizada?

A informação de saúde e médica está sujeita a frequente atualização. Verifique a data em que a informação foi publicada. Há quanto tempo foi? O *site* é atualizado regularmente? Verifique quando foi feita a última atualização. Assegure-se de que a informação reflete as opiniões e os achados científicos mais recentes.

Existe uma política de privacidade?

Os *sites* que solicitam informações pessoais devem explicar de que forma as utilizarão. Leia a política de privacidade do *site* para ter a certeza de que a informação fornecida será confidencial e não será transmitida a terceiros, e de que futuras comunicações com o *site* serão somente efetuadas a seu pedido.

É possível interagir com os produtores do *site*?

Deverá ser possível contactar um gestor do *site* (*web manager*) para colocar dúvidas ou relatar problemas encontrados. Se enviar um *e-mail* ao gestor do *site* com os seus comentários ou questões, deverá receber uma resposta rapidamente.

Indícios de informação duvidosa

- O *site* recorre apenas a narrativas de casos ou a testemunhos pessoais como provas.
- O *site* utiliza um único estudo como prova.
- O *site* alega que o tratamento funciona para todas as pessoas com uma determinada doença.
- O *site* garante que o tratamento funciona de forma imediata e permanente, sem necessidade de intervenção médica.
- O *site* afirma possuir a cura para uma determinada doença.
- O *site* promove o autodiagnóstico e a autoprescrição.

Por onde começar?

Portais

Existem vários portais de saúde com boa reputação, que contêm ligações para outras páginas. Estes *sites* são geridos pelas autoridades públicas e o seu conteúdo passa por uma avaliação e um processo editorial rigorosos.

- Direção-Geral de Saúde – www.dgs.pt
- Portal do SNS – www.sns.gov.pt
- Infarmed – www.infarmed.pt

Motores de busca

Também poderá recorrer a um motor de busca genérico, como o Google – www.google.com ou o Bing – www.bing.com. Basta que escreva algumas palavras na caixa de pesquisa e, em segundos, aparece uma lista de *sites* relacionados.

Existem técnicas de pesquisa num motor de busca que evitam que tenha de ler centenas de páginas até encontrar a informação que procura. Na maior parte dos casos, poderá especificar na caixa de pesquisa se pretende procurar em toda a

internet ou apenas no seu país.

Pode optar por acrescentar a palavra “Portugal” ao seu assunto de pesquisa. Para garantir que lhe é fornecida uma informação atual, escreva também o ano corrente.

Também pode ser útil introduzir-se um assunto de pesquisa mais específico, de forma a reduzir o número de páginas que aparecem e a melhorar a qualidade dos *sites* listados. As páginas que aparecem no início dos resultados poderão não ser as mais relevantes, pois existem organizações que pagam para que o seu *site* apareça mais à frente nas listas de resultados. Estas ligações geralmente aparecem com a indicação de que são patrocinadas.

Sugestão

Por exemplo, se procura o assunto “doença renal na criança”, escreva estas palavras na caixa de pesquisa e utilize as aspas (como se mostra), em vez de escrever apenas as palavras soltas. Ao usar as aspas, está a orientar o motor de busca na procura de páginas que contenham estas palavras por esta mesma ordem, o que o ajudará a encontrar precisamente a informação que procura.

Wikis

Os wikis são sites que permitem que os visitantes contribuam e editem o seu conteúdo, possibilitando uma colaboração com um elevado nível de revisão entre pares. Em alguns casos, todos os visitantes podem editar o *site*, mas em *wikis* profissionais, como, por exemplo, o Wikikidney – www.wikikidney.org, os profissionais de saúde qualificados devem candidatar-se previamente, antes de se tornarem colaboradores e poderem contribuir para o conteúdo; de seguida, a informação é editada e revista por profissionais de saúde da comunidade renal mundial.

Ligações recomendadas

Quando encontrar um bom *site*, procure a lista de ligações recomendadas. Estes *sites* poderão oferecer informação adicional sobre o tópico que procura, poupando-lhe tempo e energia.

Revistas médicas

Ocasionalmente, poderá querer procurar artigos sobre o seu tema de interesse que foram publicados em revistas médicas, o que terá interesse caso esteja a pesquisar uma condição rara ou um novo tratamento.

Existem diversas bases de dados médicas disponíveis. As mais comuns são a PubMed – www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed e a Medscape – www.medscape.com. Estes *sites*

foram criados para ser utilizados por médicos e investigadores, por isso terá que ter em consideração qual será a melhor forma de pesquisar e compreender os resultados.

Encontrou um bom *site* - e a seguir?

Fale com o seu médico sobre a informação que encontrou. Evite levar muita informação impressa para

uma consulta, pois poderá não ter tempo para tudo. Procure fazer um resumo dos factos que encontrou

e compile uma lista de perguntas a colocar ao seu médico.

Crie um diário médico pessoal

Se encontrou vários *sites* com factos relevantes, copie a informação para um programa de texto. Anote o endereço do *site* de onde retirou a informação e coloque a data. Esta informação poderá ser útil no futuro, se precisar de explicar a sua situação de saúde a familiares ou amigos, ou de refrescar a sua memória em relação a um detalhe em particular. Utilize esta informação para preparar perguntas para o seu médico ou profissional de saúde.

Se preferir imprimir páginas da internet, assegure-se de que adiciona essas páginas ao menu

de Favoritos do seu computador. A maior parte dos programas de navegação na internet dispõem da opção de imprimir o endereço e a data automaticamente. Na internet, a informação muda diariamente e não há garantias de que a informação ainda estará no mesmo sítio, se for consultada umas semanas mais tarde.

Responsabilize-se pela sua informação de saúde

É recomendável que guarde toda a informação de saúde num só local, tornando mais fácil o seu acesso e disponibilização aos profissionais de saúde, familiares ou amigos próximos, por iniciativa própria

ou numa emergência. Pode incluir os seus registos pessoais relacionados com a utilização de tratamentos tradicionais ou complementares, registos de consultas de oftalmologia e de medicina dentária, e vacinas efetuadas. Pode também incluir a história clínica de outros elementos da família, criando assim um arquivo de saúde familiar para ser usado, no futuro, pelos seus descendentes. Também pode agendar lembretes no seu telemóvel, para evitar esquecer-se das consultas ou de renovar as receitas dos seus medicamentos.

Redes sociais

Existe um número cada vez maior de aplicações e redes sociais sobre saúde. Um *blog* (o termo vem da combinação dos termos *web* (internet) e *log* (diário)) é um tipo de *site*. Os *blogs* contêm publicações regulares com comentários, descrições de eventos ou outros materiais, como, por exemplo, gráficos e vídeos. A maior parte dos *blogs* são interativos, permitindo que os visitantes deixem comentários e contactem entre si.

Um fórum de internet é um *site* de debate *online*, onde as pessoas podem conversar entre si através da publicação de mensagens escritas. Dependendo das definições do fórum, os utilizadores podem ser anónimos ou estar previamente registados. Na maior parte dos fóruns, os utilizadores não têm que se registar para ler as mensagens existentes.

As redes sociais, como o Facebook, também possuem diversos grupos de apoio. Os pacientes comentam as dificuldades experimentadas com

uma determinada doença, partilhando a sua história com amigos, familiares e outras pessoas com problemas semelhantes.

Se quiser utilizar alguma destas aplicações, procure os seus termos de referência e o seu código de conduta antes de utilizar o serviço. Esta informação deverá ser fácil de encontrar no *site*. Procure também saber se o fórum é “moderado” ou controlado e, se assim for, por quem e porquê.

Para mais informações sobre a saúde dos rins ou do sistema urinário, consulte o nosso site em **apir.org.pt**, onde poderá aceder a materiais informativos gratuitos. Este folheto pretende ser uma

introdução geral a este tópico e não deverá substituir os conselhos do seu médico ou profissional de saúde. A APIR reconhece que cada experiência é individual e que existem variantes

no tratamento devido a circunstâncias pessoais ou outras. Se necessitar de informações adicionais, consulte sempre o seu médico ou profissional de saúde.

A APIR expressa um sincero agradecimento à **Kidney Health Australia** pela disponibilização dos seus recursos de informação e formação e ao **Dr. Miguel Leal** pela revisão dos conteúdos traduzidos.

Tradução: Marta Campos | Revisão: Dr. Miguel Leal | Design gráfico: Sónia Cartaxeiro

Outubro 2016