

Folha rápida 3 — Como lidar com informações de saúde

Nunca foi tão fácil encontrar informação sobre saúde — e nunca foi tão fácil encontrar informação ruim. Esta folha traz um guia enxuto para você navegar por notícias, sites e redes sociais sem alimentar a sua ansiedade e sem colocar a sua saúde em risco.

♦ Um mar de informação, pouca fiscalização

Todos os dias somos alcançados por manchetes, vídeos, grupos de mensagem e resultados de busca falando sobre doenças, sintomas, dietas e tratamentos. O problema é que boa parte desse conteúdo não passa por nenhum controle de qualidade: qualquer pessoa pode publicar qualquer coisa. Informação imprecisa não é apenas confusa — ela pode ser perigosa quando passa a guiar decisões sobre remédios, alimentação ou tratamentos. Saber separar o que é confiável do que não é se torna, portanto, uma habilidade de autocuidado.

♦ O jeito de buscar muda o que você encontra

Quando pesquisamos já convencidos de algo, tendemos a “filtrar para dentro” tudo o que confirma o medo e a “filtrar para fora” tudo o que o desmente. A pergunta que você digita já carrega esse viés.

Veja a diferença:

- **Busca enviesada:** “formigamento no braço esclerose múltipla” — você encontrará exatamente o que temia encontrar.
- **Busca neutra:** “causas mais comuns de formigamento no braço” — você encontrará o quadro completo, em que as explicações benignas aparecem primeiro, porque são de fato as mais frequentes.

Um truque útil para equilibrar a balança: pesquise também a pergunta oposta. Se você buscou “sinais de que minha dor é grave”, busque em seguida “por que a maioria das dores desse tipo é inofensiva”. Assim você dá ao seu cérebro a chance de ver os dois lados.

♦ Checklist: essa fonte merece confiança?

Antes de levar uma informação a sério, passe por estas perguntas:

1. **Quem escreveu?** O autor é identificável e tem formação na área?

2. **Quem publica?** É uma instituição séria — órgão público de saúde, universidade, hospital de referência?
3. **Há interesse comercial?** O texto quer informar ou quer vender um produto, curso ou suplemento?
4. **O tom é sensacionalista?** Promessas milagrosas e alarmes catastróficos são sinais de alerta.
5. **A conclusão se apoia em várias evidências** ou num único caso ou depoimento isolado?
6. **Dá para conferir as fontes?** Estudos e referências estão citados e acessíveis?
7. **O estudo envolveu muitas pessoas?** E essas pessoas se parecem com você (idade, sexo, condição)?
8. **As estatísticas são explicadas com clareza**, ou os números aparecem soltos para impressionar?
9. **Bate com outras fontes confiáveis**, ou é uma alegação que só aparece ali?
10. **Tem data de atualização visível?** Informação de saúde envelhece rápido.

Quanto mais respostas positivas, mais confiável a fonte. Poucas respostas positivas? Trate o conteúdo com muita desconfiança.

♦ A regra de ouro

Internet, televisão e redes sociais são **um** recurso — jamais devem, sozinhas, diagnosticar você ou motivar mudanças de medicação, dieta ou estilo de vida. Antes de alterar qualquer coisa, converse com seu médico: ele conhece a sua história completa, seus exames e seu contexto, algo que nenhum site consegue oferecer.

♦ Um lembrete importante

Se você convive com ansiedade relacionada à saúde, vale lembrar: passar horas pesquisando sintomas funciona, na prática, como mais uma forma de checagem. Traz um alívio breve, seguido de novas dúvidas — e assim alimenta o ciclo da ansiedade em vez de acalmá-lo. Se perceber que a pesquisa virou hábito repetitivo, o melhor passo talvez não seja mais uma busca, e sim menos.

Para se aprofundar: Cadernos 5 e 6 da série e Alas V e VI do Observatório.

Material psicoeducativo original preparado pelo Dr. Fábio Martins Fonseca (CRM-SP 94694 · RQE 49916) — www.psiquiatricampinas.com. Baseado em Anderson, R., Saulsman, L., & Nathan, P. (2011), Centre for Clinical Interventions, Perth, Austrália Ocidental (cci.health.wa.gov.au). Este material é informativo e não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento.