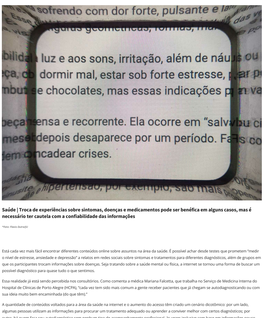
Com a proliferação de conteúdos sobre saúde na internet, profissionais alertam para os riscos do autodiagnóstico

Helena Bacco | 1 de dezembro de 2024 | Reportagens



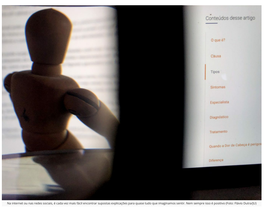
Saúde | Troca de experiências sobre sintomas, doenças e medicamentos pode ser benéfica em alguns casos, mas é necessário ter cautela com a confiabilidade das informações

Thais, Flávio Barcelo

Está cada vez mais fácil encontrar diferentes conteúdos online sobre assuntos na área da saúde. É possível achar desde textos que promovem "medicina real de estresse, ansiedade e depressão" a relatos em redes sociais sobre sintomas e tratamentos para diferentes diagnósticos, além de grupos em que os participantes trocam informações sobre doenças. Seja tratando sobre a saúde mental ou física, a internet se tornou uma forma de buscar um possível diagnóstico para quase tudo o que sentimos.

Essa realidade já está sendo percebida nos consultórios. Como comentou a médica Mariana Fabiani, que trabalha no Serviço de Medicina Interna do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA), "cada vez tem sido um tema comum a gente receber pacientes" e "alguns pacientes chegam com isso na cabeça muito bem encaminhado (do que dito)."

A quantidade de conteúdos relacionados para a área da saúde na internet e o aumento do acesso têm criado um cenário dicotômico: por um lado, algumas pessoas utilizam as informações para procurar um tratamento adequado ou aprender a conviver melhor com certos diagnósticos; por outro, há quem faça seu autodiagnóstico sem nenhum tipo de acompanhamento profissional, o que acaba incluindo com base em informações pouco confiáveis. Esse último caso gera preocupação em profissionais da saúde.



Na Internet as não raras vezes, é cada vez mais fácil encontrar supostas informações para quase tudo que imaginamos sentir. Neste sentido surge a pergunta (Foto: Flávio Dutra)(2)

Por que as pessoas buscam um diagnóstico online?

Existem diversos fatores que podem levar uma pessoa a procurar um diagnóstico a partir de informações na Internet. Para a antropóloga e professora do departamento de Antropologia da UFRGS Fabola Rohden e a professor do departamento de Psicologia Social e Institucional da UFRGS Moises Romanini, parte desse fenômeno está associada ao processo de medicalização da vida.

Nesse contexto, as pessoas sentem necessidade de obter diagnósticos para justificar e entender suas vidas, o que faz com que diversos aspectos do cotidiano passem também a ser diagnosticados (correta ou incorretamente) como sintoma de alguma doença. Fabola também aponta um estímulo ao máximo desempenho, o que pode influenciar, por exemplo, no uso indiscriminado e não prescrito de medicações com esse objetivo.

Também há uma facilidade em acessar uma grande quantidade de informações online, o que se soma a uma necessidade imediata de respostas. Mariana aponta que as pessoas podem acabar recorrendo à Internet para obter um diagnóstico rápido, entretanto, quando isso ocorre, nem sempre se leva em consideração a qualidade ou a confiabilidade da informação consumida. Moises concorda que essa cultura de imediatismo, em que se busca prazer e soluções instantâneas, pode ser uma das causas para o autodiagnóstico.

Mas, além de quem consome por meio de pesquisa ou conteúdo criado para as redes sociais, há quem se organize em grupos online para trocar informações. Doutorando em Antropologia na UFRGS, Camila Cardoso tem feito essa mesma coisa desde a graduação em diferentes grupos de Facebook, compostos em maioria por mulheres cisgêneras que debatem sobre saúde reprodutiva e questões hormonais e metabólicas.

Apesar de nunca ter feito uma pesquisa quantitativa sobre os motivos que levam essas pessoas a participarem desses grupos, ao longo do tempo ela observou dois principais fatores: (1) sensação de solidão e ausência de espaços para conversar sobre esses temas; e (2) dificuldade de encontrar médicos que entendam o que ela chama de "dores femininas". Camila observou que, no último caso, as participantes sentem uma necessidade de se apropriar de maneira aprofundada dos seus diagnósticos (independentemente de serem feitos por profissionais ou por elas mesmas).

Para a antropóloga Fabola Rohden, grande quantidade de informações disponível e constante necessidade de respostas fazem parte de um processo de crescente medicalização da vida (Foto: Flávio Dutra)(3)

As dificuldades na Medicina e os impactos na paciente

Para o professor apresentado do curso de Medicina na UFRGS Otávio Putsat, diversos fatores podem explicar essa dificuldade na relação entre médico e paciente. Ele observa que, com a tecnologização e a hiperespecialização da Medicina, nem sempre os médicos possuem um olhar integral ao paciente, levando em conta todos os aspectos da vida do indivíduo.

Além disso, em alguns casos, a investigação de um problema é feita pela requisição de muitos exames, sem uma anamnese mais aprofundada. "Isso passa uma sensação para o paciente de que o médico está mais interessado no sentimento dos exames, na doença, do que no ser humano mas profundo", diz. Em também explica que, com a diminuição dos salários dos médicos, torna-se necessário atender a mais pacientes em menos tempo para manter uma certa renda, o que afeta a qualidade dos atendimentos.

Nos grupos do Facebook que acompanha, Camila observou que algumas mulheres com Síndrome do Ovário Policístico que sofrem com o aumento de quantidade e crescimento de pêlos relatam que os médicos consideram essa uma questão meramente estética. Sem a compreensão do sofrimento causado por esse sintoma, algumas pacientes acabam buscando suporte nos grupos online.

As reflexões de Otávio não na feita do que Camila percebe nos grupos. "Eu dirio que uma parte dessas pessoas que procuram outros recursos é completa exatamente por aquele que não se sentiram entendidas e não se sentiram escutadas suficientemente", comenta o médico.

Otávio aponta a importância da "medicina centrada no paciente", em que o profissional deve se tranir em uma comunidade e conhecer a relação da paciente e de sua família. Segundo ele, esse processo permite uma compreensão mais ampla do sofrimento.

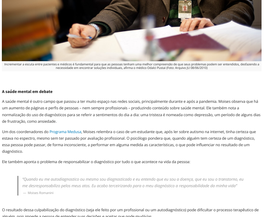
> *"Se o médico não tem abertura para que a pessoa fale sobre isso, é possível que essa pessoa saia de consultório e vá procurar outro lugar onde ela encontre alguém disposto a escutar o que tal se passando"*
>
> — Otávio Putsat

Mariana também afirma que uma conversa franca entre médico e paciente é necessária, incluindo o relato de quais conteúdos o indivíduo está consumindo sobre seus sintomas e porque ele acredita naquele diagnóstico. Com isso, é possível "tomar em conta as preocupações exatas desse paciente", ela diz.

A médica observa que a internet pode ser uma aliada para que as pessoas entendam seus diagnósticos: "Eu ter um grupo de pessoas que tornam um diagnóstico e trocam informações sobre o diagnóstico é equânime". Ela acredita que isso permite às pessoas entenderem questões do dia a dia da doença e que isso não possam ser suficientemente debatidas em uma consulta médica por falta de tempo.

Durante o período de apuração do reportagem, acompanhei um grupo online no Facebook voltado a pessoas com doença celíaca. Nele pude perceber o que Mariana fala sobre as questões do dia a dia e também o que Camila observa sobre a necessidade de ter com quem trocar informações.

Embora tenham apaziguado alguns casos de pessoas perguntando sobre médicos ou requisições de exames, a maioria das postagens tratavam de questões diárias: se alguns produtos realmente eram sem glúten, quais os cuidados em relação à contaminação cruzada e em restaurantes, indicações de restaurantes seguros para celíacos, etc. O que pude observar é que em certos casos isso parecia ajudar algumas pessoas a se tranquilizarem em relação aos lugares que frequentam e produtos que consomem – já que a dieta sente de glúten é fundamental para a remissão da doença celíaca.



Internetizar a busca entre médico e paciente é fundamental para que as pessoas tomem uma melhor compreensão de que seus problemas podem ser emocionais, decorrentes, e necessitam ser encontrar soluções individuais, diz Fabola (Foto: Flávio Dutra) (Foto: Arquivo) (REDACÃO)

A saúde mental em debate

A saúde mental é outro campo que passou a ter muito espaço nas redes sociais, principalmente durante e após a pandemia. Moises observa que há um aumento do pânico e perfil de pessoas – nem sempre profissionais – produzindo conteúdo online sobre saúde mental. Ele também nota a normalização do uso de diagnósticos para se referir a sentimentos do dia a dia uma tristeza é nomeada como depressão, um período de alguns dias de frustração, como ansiedade.

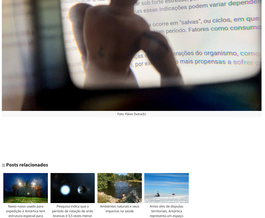
Um dos coordenadores do Programa Medusa, Moises relembra o caso de um estudante que, após ter sobre autismo na Internet, tinha certeza que estava no espectro, mesmo sem ter passado por avaliação profissional. O psicólogo pondera que, quando alguém tem certeza de um diagnóstico, essa pessoa pode passar, de forma inconsciente, a performar em alguma medida as características, o que pode influenciar no resultado de um diagnóstico.

Ele também aponta o problema de responsabilizar o diagnóstico por tudo o que acontece na vida da pessoa:

> *"Quando eu me autodiagnostico eu mesmo sou diagnosticado e eu entendo que eu sou a doença, que eu sou o transtorno, eu me desempossoldas pelo meu eixo. Eu acabo terceirizando para o meu diagnóstico a responsabilidade da minha vida"*
>
> — Moises Romanini

O resultado dessa culpabilização do diagnóstico (seja ele feito por um profissional ou um autodiagnóstico) pode dificultar o processo terapêutico de alguém, pois impede a pessoa de entender suas decisões e assetar que pode mudá-las.

Por outro lado, Moises diz que conteúdos online podem ajudar na tomada de consciência sobre algumas condições. Para que isso ocora, entretanto, é essencial que as informações acessadas sejam verdadeiras e confiáveis.



Fotos: Flávio Dutra(4)

Para ficar de olho

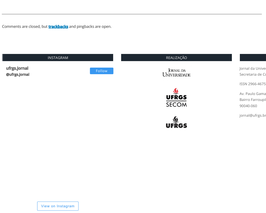
O que aparenta preocupar os profissionais da saúde em relação ao consumo de conteúdos online não é a possibilidade de a pessoa se apropriar do que ela tem ou está passando, mas, sim, outros aspectos, como o uso das redes sociais.

No caso da psicologia, o que também preocupa é essa culpabilização, que pode atrapalhar o processo terapêutico. A antropóloga Fabola e o psicólogo Moises demonstram uma preocupação em relação à necessidade de diagnosticar e medicalizar muitos aspectos da vida. Já Mariana aponta o perigo de um autodiagnóstico seguido de uma automedicação, pois o tratamento pode não ser adequado para aquele caso. "Nem tudo que serviu para os outros vai servir para qualquer paciente, muito menos se não tem o diagnóstico feito corretamente", enfatiza.

Apesar de também não ser problema que um paciente chegue com informações sobre um possível diagnóstico, Otávio não acredita que a internet irá ajudar mais do que prejudicar. Isso porque, para ele, as pessoas não devem ter nenhuma dificuldade de saber distinguir entre o que está correto ou não nem têm a formação para isso – consultar um profissional é sempre o mais adequado.

O cenário em relação ao consumo de conteúdo sobre saúde é complexo e uma conclusão absoluta sobre o que deve ser feito em relação a isso não parece estar próxima. Mas, se você consome conteúdo online sobre saúde, há algumas coisas que pode prestar atenção para não ser prejudicado:

- priorize materiais produzidos por instituições confiáveis, como universidades, hospitais e pessoas que possam ter suas credenciais checadas;
- perfis em redes sociais que divulgam informações sobre saúde e que alguns de autores de profissionais de saúde devem informar a registro profissional do responsável. No Rs dúvida, cheque a informação no site do respectivo Conselho;
- também confira a área de formação do profissional e se ele uma instituição reconhecida;
- preste atenção se a pessoa tem referências técnicas na área ou cita autores nos vídeos? Dessa referências na fim dos textos?
- desconfie de afirmações muito generalizas – exemplo: "se mulheres não mais suscetíveis a," – ou que apresentam algo com eficácia extrema – 100% ou 99% dos que usam/fazem X dão sucesso em Y;
- procure conversar com seu médico sobre as suas preocupações e o que você viu online.



Fotos: Flávio Dutra(5)

:: Posts relacionados

Neste novo estado para o Jornal da Universidade, entrevista especial para pesquisa

Pesquisa inédita que a Secretaria de Saúde do Rs lançou a 3.3 estão menor que estimativa anterior

Ambientes laboral e seus impactos na saúde

Antes eram de disputas por terras, hoje elas representam um espaço privilegiado para a cooperações, ...

Comments are closed, but **trackbacks** and pingbacks are open.