

# CONTEXTO

Cliente: Laboratório Richet

Veículo: O Globo

Data: 22/03/2014

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s): 36



| Saúde |

ENCONTROS O GLOBO SAÚDE E BEM-ESTAR

## CONTROLE PELO CELULAR

Saiba como utilizar o crescente número de aplicativos para a saúde de forma segura

MARIA CLARA SERRA  
maria.serra@oglobo.com.br

Eles podem ajudar a contar calorias, medir índice glicêmico, avaliar a qualidade do sono, indicar melhor horário para tomar café, monitorar o progresso de atividades físicas, nos lembrar de beber água e até mesmo avisar quando começa e termina a TPM de uma mulher. Os aplicativos para saúde e bem-estar são tantos que criaram um novo estilo de vida, o "mobile driven life", onde os usuários têm cada vez mais pedaços importantes de suas vidas controlados pelo celular.

O termo controle assusta, mas a utilização dos aplicativos pode ajudar, e muito, pessoas que buscam um estilo de vida mais saudável. A produtora Izabel Alvares tem de tudo um pouco na tela de seu aparelho. Para não se perder no meio das diversas opções que surgem diariamente, ela fica atenta a cada postagem que personalidades como Carol Buffara e Gabriela Pugliesi postam na rede.

trainer. O whatsapp também vem sendo usado por um grupo de dermatologistas para trocar novidades e tornar os diagnósticos mais precisos. — Isso é, também, o que chamamos de tele dermatologia. Quando nos deparamos com uma doença complexa, tiramos uma foto e começamos a trocar informações pelo aplicativo — conta o dermatologista Murilo Drummond. — Reunimos um grupo de 15 especialistas, das mais variadas idades e experiências. Além de não nos sentirmos sozinhos no consultório, a nossa precisão de diagnóstico aumentou em torno de 30%. É uma solução simples, e com ela conseguimos chegar ao patamar dos melhores centros do mundo.

### MAIS CONFIANÇA NO USO

O whatsapp não é a novidade, mas sim a forma de utilizá-lo. Mas para saber se aquele novo aplicativo que a personalidade, o amigo ou os familiares indicaram trará benefícios, há dicas básicas e fáceis de cumprir. — Como usuário, quando eu procuro um aplicativo eu vou no Google, leio as resenhas e



Motivação em grupo. Izabel Alvares faz uma 'selfie' para provar às amigas que está malhando. Foi a forma encontrada para impedir a autossabotagem

**Cliente:** Laboratório Richet

**Veículo:** O Globo

**Colunas/Editoria:** Saúde

**Data:** 22/03/2014

**Pág(s):** 36

“

Quando eu procuro um app eu vou no Google, leio as resenhas e baixo aquele que tem mais downloads”

**Andrea Barbosa**

Diretora médica da Clínica de Olhos São Francisco de Assis

Apesar de ser usuária assídua de quase toda novidade que surge nesse mercado, foi no popular whatsapp que ela conseguiu a motivação que precisava para emagrecer. Junto com cinco amigas, criou o grupo “Fique Magra!”.

— Essa foi a maneira que encontramos de nos incentivar a fazer exercícios e comer bem — conta Izabel. — Temos uma exigência que é o exercício quatro vezes na semana e para cada dia que deixamos de fazer pagamos uma multa de R\$ 5. É pouco, mas a ideia é mais compartilhar dificuldades e dicas, além de ser uma forma de nos “obrigar” a cumprir a promessa.

O grupo tem dois meses e Izabel já perdeu 7kg. Mas não tem mágica, ensina ela. Motivada pelas amigas, ela hoje faz acompanhamento com uma nutricionista e contratou um personal

acredito somente nas matérias de veículos confiáveis — ensina Andrea Barbosa, diretora médica da Clínica de Olhos São Francisco de Assis. — Depois de filtrar, eu baixo aquele que tem mais downloads.

Na área de Andrea a utilização de aplicativos deve ser ainda mais criteriosa. Os mais famosos são o teste de visão e o teste de visão de perto. O perigo de ambos é o falso diagnóstico, que pode agravar ou até mesmo gerar problemas na visão.

— O teste de visão é interessante, mas ainda que simule os testes realizados em consultórios, oferece exames básicos e só avalia os principais problemas relacionados à visão central — analisa Andrea. — Já o teste de visão de perto até faz perguntas corretas, mas no final, em alguns casos, sugere o grau de um óculos para descanso. Não existe isso, mas a pessoa compra o óculos com o grau indicado e começa a usar. Mesmo que ela não precise dele, depois de dois ou três meses de uso nós já não conseguimos reduzir o grau, pois o olho se acostuma e a pessoa vira dependente.

Já os contadores de calorias e glicemia, e monitores de exercício são bem vistos. A nutricionista funcional Luciana Harfenist, o patologista clínico do Laboratório Richet Hélio Mazarinos e o professor de educação física Marcelo Cabral indicam o uso, mas alertam que eles não dispensam o acompanhamento de um profissional, ainda mais para quem tem problemas de saúde. O risco é que os aplicativos utilizam dados padronizados, e não levam em conta a individualidade. ●

#### Serviço

##### Prós

Dentre as opções de aplicativos presentes no mercado, aqueles que alertam e criam um banco de dados confiável e fácil de analisar sobre alguns aspectos da saúde são os mais indicados. Dentre eles estão os que monitoram o índice glicêmico, contam as calorias consumidas, alertam para o baixo consumo de água e a ingestão de cafeína na hora errada, por exemplo. Há também aqueles de culinária, que podem ter ótimas receitas para uma alimentação saudável, e os que ajudam as grávidas. Destes, o mais completo, segundo a diretora médica do Vida — Centro de Fertilidade da rede D’or, Maria Cecília Erthal, é o Imamã, que “acompanha de perto a gestação e fornece informações úteis para o período”. Os aplicativos que monitoram a atividade física são apontados como ótimos motivadores, mas é bom lembrar que, em caso de problema de saúde, não é indicado se basear nos padrões exibidos.

##### Contras

Os “crappy apps”, como são chamados os aplicativos que prejudicam os usuários, são muitos. Aqueles que prometem testar a visão são perigosos, pois podem agravar ou criar problemas nos olhos. Os que fornecem uma lista de medicamentos com indicações não são recomendados pois incentivam a automedicação. Há até mesmo um aplicativo que avalia as chances do usuário desenvolver câncer a partir de respostas a um questionário. Para não cair em armadilhas, a principal dica é evitar programas que tentam substituir a consulta médica.



**Em ebulição.** Mercado dos aplicativos para a saúde não para de crescer e escolher fica cada dia mais difícil

#### MONITORANDO O BEM ESTAR

### APLICATIVOS MÓVEIS PARA CUIDAR DA SAÚDE

**CARLOS ALBERTO TEIXEIRA**  
cat@oglobo.com.br

A variedade de aplicativos móveis relacionados à saúde e fitness é quase irritante, deixando o usuário muitas vezes confuso. Dentre os apps para iOS, destacam-se o SmokeFree <<http://goo.gl/WsIQor>>, para largar o cigarro (US\$ 1,99), o Glow <[goo.gl/WOimr](http://goo.gl/WOimr)>, para controlar ciclo menstrual e fertilidade; e o Welios <[goo.gl/9fZ0z](http://goo.gl/9fZ0z)>, para monitorar perda de peso por meio de selfies; e o First Aid <[goo.gl/STcPHL](http://goo.gl/STcPHL)>, da Cruz Vermelha americana, que ensina primeiros socorros.

Já no universo Android, alguns dos apps recomendados são o Calorie Counter <[goo.gl/1yds9](http://goo.gl/1yds9)>, um contador de calorias; o Instant Heart Rate <[goo.gl/5ag1](http://goo.gl/5ag1)>, para acompanhar batimentos cardíacos; o Blood Pressure (BP) Watch <[goo.gl/vFK50](http://goo.gl/vFK50)>, para controle de pressão sanguínea; e o Cruz Health Guide <[goo.gl/JRO56F](http://goo.gl/JRO56F)>, que, apesar do nome, é todo em português e visa facilitar acesso a informações brasileiras de saúde.

Apps brasileiros nessa área ainda são poucos. Governamentais então, menos ainda. O “SAMU Emergência”, anunciado em janeiro, até hoje não começou a funcionar. Já o MedSUS, para médicos, já está disponível <<http://goo.gl/5spgUR>>. Lançado em fevereiro só para Android, ele disponibiliza um banco de dados sobre medicamentos atualizado constantemente.