

CONTEXTO

Cliente: Laboratório Richet

Veículo: O Globo Online

Data: 22/03/2014

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s):

O GLOBO

SAÚDE

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

- Programas que tentam substituir consulta médica são perigosos, mas há aqueles que ajudam os usuários a melhorar sua qualidade de vida

MARIA CLARA SERRA (EMAIL · TWITTER)

Publicado: 22/03/14 - 14h00



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

Cliente: Laboratório Richet	
Veículo: O Globo Online	Data: 22/03/2014
Colunas/Editoria: Saúde	Pág(s):

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.

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 trainer. O whatsapp também vem sendo usado por um grupo de dermatologista para trocar novidades e tornar os diagnósticos mais precisos.

- Isso é, também, o que chamamos de teledermatologia. 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.

Cliente: Laboratório Richet	
Veículo: O Globo Online	Data: 22/03/2014
Colunas/Editoria: Saúde	Pág(s):

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 usuária, quando eu procuro um aplicativo eu vou no Google, leio as resenhas e 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 Magarinos 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.

Cliente: Laboratório Richet	
Veículo: O Globo Online	Data: 22/03/2014
Colunas/Editoria: Saúde	Pág(s):

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 Imamãe, 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.

<http://oglobo.globo.com/saude/saiba-como-usar-crescente-numero-de-aplicativos-para-saude-de-forma-segura-11953506>