

Os sites, podcasts e apps que os especialistas recomendam

Perguntámos a especialistas de várias áreas **quais as fontes de informação que mais utilizam no seu dia a dia e que podem ajudar a seguir uma vida mais saudável e feliz**, bem como os cuidados a seguir para um uso adequado e sem riscos.

POR **SOFIA SANTOS CARDOSO**

COLABORAÇÃO



DRA. ANA ALEXANDRA CARVALHEIRA
Professora e investigadora no ISPA, sexóloga e professora certificada de *Mindfulness*



DR. FERNANDO LIMA MAGALHÃES
Psicólogo clínico e psicoterapeuta
fernando.magalhaes.pt



DR. HUGO VIEIRA PEREIRA
Fisiologista do exercício, investigador e professor



DRA. LILLIAN BARROS
Nutricionista



DRA. MÓNICA PINTO
Médica pediatra



DRA. SOFIA COUTO DA ROCHA
Chief transformation officer & head virtual patient no grupo Lusíadas Saúde



Reduzir o estigma

Para Fernando Lima Magalhães, os sites e apps podem «melhorar a consciência sobre os problemas psicológicos, contribuindo para a redução do estigma ligado à saúde mental»



POSITIVE PSYCHOLOGY
positivpsychology.com/blog

Site recomendado por
Fernando Lima Magalhães

«Costumo consultar semanalmente este blogue por ser muito completo. Aborda temas relacionados com a psicologia positiva, como o otimismo e a felicidade, e está sempre a ser atualizado com estratégias científicas que ajudam no bem-estar»

→ **O que pode aprender**

«Ajuda a compreender o que é a verdadeira Psicologia, feita por psicólogos, e ensina a melhorar os níveis de satisfação com a vida, de forma realista», explica. «Num mundo inundado de pseudoterapias e desinformação, este blogue é um oásis de informação credível em muitas áreas, como emoções, autoestima e motivação. Ao explicar os diversos problemas psicológicos e as formas de os ultrapassar, desmistifica ideias erróneas e esclarece como podemos lidar com as diferentes situações de uma forma construtiva, para sermos felizes».

→ **Vantagens vs. riscos**

Para Fernando Lima Magalhães, «as fontes online permitem que algumas pessoas recebam uma primeira ajuda, que de outra forma não teriam», e são capazes de «educar para uma felicidade acessível e realista, baseada na ciência». Contudo, o especialista alerta que «a informação encontrada online não substitui a ajuda profissional de um psicólogo e/ou psiquiatra, uma vez que há o risco de a informação ser interpretada de forma enviesada».



PEAK: UMA APP PARA USO DIÁRIO

«Consulto esta aplicação cerca de quatro vezes por semana. Inclui jogos para a melhoria da capacidade cognitiva e deveria ser usada diariamente», defende Sofia Couto da Rocha, chief transformation officer & head virtual patient no grupo Lusíadas Saúde. «Apps como a Peak têm a capacidade de mudar hábitos. Funcionam como um treinador pessoal, que avalia os pontos fortes e trabalha os mais fracos», defende. Ainda assim, «é necessário cuidado com simplificações e generalizações malfeitas. As plataformas informativas são ótimas pela capacidade de informar sem gerar erro», sublinha.

Num mundo cada vez mais digital, consultar sites, ouvir podcasts ou utilizar apps tornou-se um hábito. Na opinião de Sofia Couto da Rocha, chief transformation officer & head virtual patient, o acesso à informação, nomeadamente na área da saúde, é cada vez mais rápido e fidedigno. «Hoje em dia, com a tecnologia que temos ao dispor, utilizando as palavras-chave certas conseguimos encontrar a informação de que precisamos em segundos. Este acesso facilitado à informação é essencial para aumentar a literacia dos doentes e promover a autonomia na gestão da sua saúde». Contudo, a especialista alerta para os cuidados a seguir para uma utilização segura das novas fontes de informação. «É preciso verificar quem são os profissionais ou entidades responsáveis, consultar a visão ou missão dos sites, podcasts ou apps e, quando nos depararmos com conteúdos escritos, verificar os autores ou as fontes de informação.» Perguntámos a especialistas de diferentes áreas quais as fontes de informação que têm por hábito consultar/utilizar e que recomendam pela credibilidade, interesse e validação científica. Tome nota.

CUIDADOS A TER NO USO DE APPS

1. Seja flexível

«Apps como *My Recipe Box*, que permite guardar receitas que encontra em *sites*, blogs, *apps*, ou uma espécie de diário alimentar como o *Shye – See how you eat (or you ate)* são interessantes para que haja autopercção do consumo de alimentos através do preenchimento de diários alimentares. Contudo, levadas ao extremo, podem ser contraproducentes, sobretudo se existir predisposição para transtornos do comportamento alimentar», indica a nutricionista Lillian Barros.

2. Evite a contagem constante de calorias

«Estar constantemente preencher diários e contabilizar as calorias ingeridas pode fazer com que a sua alimentação se torne obsessiva, limitante e pouco feliz», refere a especialista.

3. Respeite a sua intuição

«É importante que as escolhas alimentares sejam intuitivas e feitas com liberdade. Não somos “robôs dietéticos” e não podemos esquecermo-nos de que, todos os dias, estamos sujeitos a variadas alterações internas, como questões hormonais e do meio envolvente», lembra.



PEDIATRIA PARA TODOS
pediatriaparatodos.com

Site recomendado por **Mónica Pinto**

«Consulta *sites* de hospitais de renome, instituições ou sociedades científicas, como a Sociedade Portuguesa de Pediatria, quando surgem situações clínicas que o justificam, mas, para os doentes ou para o público em geral, recomendo o *site* do médico pediatra Hugo Rodrigues, que reúne temas de Pediatria e questões que surgem frequentemente nas consultas», refere a média pediatra Mónica Pinto.

→ **O que pode aprender**

«Este *site* reúne áreas de informação muito boas fornecidas por especialistas e *podcasts* que podem ser interessantes. A informação tem boa qualidade científica».

→ **Vantagens vs. riscos**

«Ter informação disponível que seja credível pode ajudar os pais e evitar idas desnecessárias à urgência,

podendo funcionar como uma boa ferramenta de educação para a saúde», refere Mónica Pinto, que alerta os pais para o cuidado de procurar fontes de informação «reconhecidas e credíveis. A desinformação pode ser um risco, quando se utilizam *sites* com menor validade científica».



LÓGICA DA BATATA E MAMASTÉ

Podcasts recomendados por **Lillian Barros**

«Lógica da batata é um *podcast* que modero com convidados da área da saúde. São conversas descontraídas sobre opções e escolhas conscientes, onde se abordam temas de interesse geral sobre alimentação, saúde e bem-estar», explica Lillian Barros. O *podcast* Mamasté é da autoria da enfermeira materno-infantil Carmen Ferreira. «O tema da alimentação é muito abordado na perspectiva da prevenção e da melhoria de sintomatologia associada às várias fases da gravidez».

→ **O que pode aprender**

«Os *podcasts* são uma alternativa credível de dotar a população de mais informação sobre saúde, prevenção e hábitos de alimentação saudáveis, tendo em vista uma educação para a mudança de comportamento, fundamentada e consciente.»

→ **Vantagens vs. riscos**

«Estes *podcasts* são conduzidos por profissionais de saúde que dominam a matéria, mas que descomplicam para que a informação seja fluida, simples e alcance um maior número de pessoas.»



TAMBÉM PODE OUVIR

The Psychology Podcast, da autoria de Scott Barry, *Mayo Clinic Talks* ou *Speaking of Psychology*, da *American Psychological Association* são outras recomendações de Fernando Lima Magalhães



SOCIEDADE PORTUGUESA DE SEXOLOGIA CLÍNICA E MINDMATTERS

spsc.pt
mindmatters.pt

Sites recomendados por **Ana Alexandra Carvalheira**

«No *site* da Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica (SPSC), que consulto regularmente, encontramos artigos e outros materiais relevantes, com informação credível e valiosa sobre vários temas nas áreas da educação e da saúde sexual», refere Ana Alexandra Carvalheira, que considera o mindmatters.pt «o *site* português sobre *mindfulness* mais completo. Inclui muita informação interessante, credível e com base científica, e os autores são especialistas, na sua maioria investigadores», assegura a especialista.

→ **O que pode aprender**

«Além de conteúdos credíveis, o *site* da SPSC também disponibiliza a lista de todos os sexólogos/terapeutas sexuais formados pela sociedade científica. É o local indicado para procurar um especialista». Já no mindmatters.pt pode aprender «o que é e não é o *mindfulness* e conhecer os cursos e formações relevantes nesta área, bem como o endereço de outros *sites*, igualmente credíveis».

→ **Vantagens vs. riscos**

«É importante escolher fontes credíveis», sublinha a investigadora, que alerta para os conteúdos «que fazem falsas promessas. Há muitos *sites* que tentam vender produtos de má qualidade, nomeadamente na área do *mindfulness*, onde os cuidados devem ser redobrados pois não é uma atividade regulamentada em Portugal e há muitas pessoas a venderem formações sem estarem devidamente preparadas», sublinha.



STRAVA E FITNESS+

Apps recomendadas por **Hugo Vieira Pereira**

«A *app* *Strava* é ideal para monitorizar o exercício aeróbio ao ar livre e a *Fitness+*, da Apple, tem desafios e rotinas de treino interessantes. Costumo usá-las quase todos os dias, nos treinos de clientes, e recomendo-as aos meus alunos», revela Hugo Vieira Pereira.

→ **O que pode aprender**

«As *apps* sugerem ideias interessantes de exercícios e dão sugestões para ajudar no processo», refere o fisiologista do exercício, que alerta que, apesar de serem boas fontes de inspiração, é necessário «filtrar a informação. Embora não seja escrita com a intenção de ser falsa, alguma informação pode enganar os consumidores por se basear mais em mitos do que na ciência».

→ **Vantagens vs. riscos**

«Está descrito na literatura que estratégias como a informação/educação, o estabelecimento de objetivos, a automonitorização e o relacionamento positivo com os outros podem aumentar a adesão e a sustentabilidade da prática de exercício físico. Ao integrarem estas funcionalidades, estas *apps* podem ser úteis no aumento da atividade física e servir de suporte à modificação do comportamento de atividade física», refere. No entanto, há cuidados a seguir. Para que a atividade física resulte a médio ou longo prazo, «é necessário que defina as suas próprias regras e rotinas». ✱