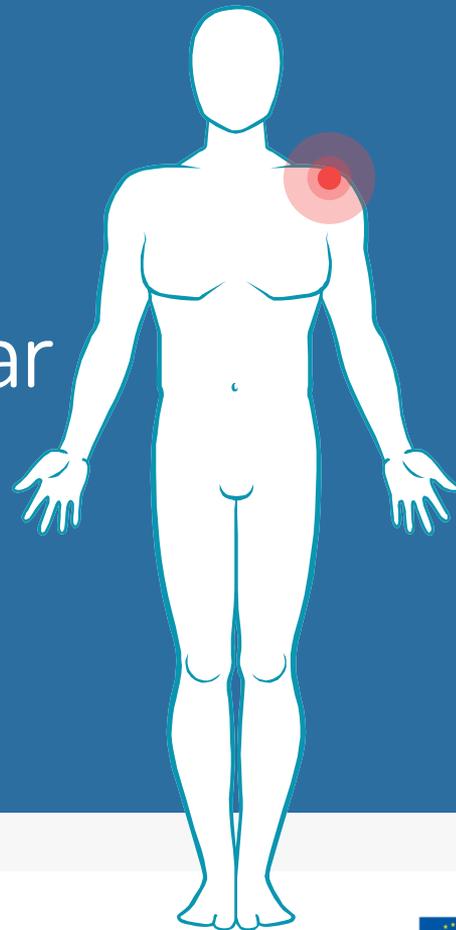


# On-Call

## Conselheiros de Saúde Familiar

Subunidade 4.1

As redes sociais no setor da saúde



# 4.1 REDES SOCIAIS NO SETOR DA SAÚDE

## Conteúdos

4.1.1 Redes sociais: definição

4.1.2 Redes sociais e comunicação em saúde

4.1.3 Como pesquisar na Internet?

4.1.4 Avaliar informações

4.1.5 Sites e aplicações móveis relacionados com saúde

# Depois de concluir esta unidade de aprendizagem, terá aprendido o seguinte:

## CONHECIMENTOS:

- ▶ Conhecimento básico de como e onde procurar informações *online* sobre saúde
- ▶ Conhecimento básico de como avaliar fontes de informação *online*
- ▶ Conhecimento básico de sites e aplicações móveis relacionados com a saúde

## APTIDÕES:

- ▶ Pesquisar informações de saúde em recursos de rede *online* nacionais e internacionais
- ▶ Avaliar os recursos de rede *online* e a fiabilidade dos sites utilizando os critérios de avaliação específicos
- ▶ Utilizar uma variedade de aplicações da Internet para aceder a serviços de redes sociais direcionados para o setor de saúde

## ATITUDES:

- ▶ Assumir a responsabilidade de partilhar informações confiáveis



Fonte da imagem: Unsplash.com

## DISCUSSÃO EM GRUPO: Que redes sociais utiliza?

## 4.1.1 REDES SOCIAIS: DEFINIÇÃO

“Um grupo de aplicações baseadas na Internet que se constroem com base nos fundamentos ideológicas e tecnológicas da Web 2.0 e que permitem a criação e a troca de conteúdos criados pelo utilizador”

*Kaplan and Haenlein*

"Formas de comunicação eletrónica através das quais os utilizadores criam comunidades *online* para partilhar informações, ideias, mensagens pessoais e outros conteúdos (como vídeos)“

*Merriam-Webster*

## 4.1.2 REDES SOCIAIS E COMUNICAÇÃO NA SAÚDE

- ▶ Saúde é uma das categorias mais pesquisadas online
- ▶ O público em geral, pacientes e profissionais de saúde usam as redes sociais nas suas comunicações sobre à saúde
- ▶ As redes sociais transformam a maneira como comunicamos. Qualquer pessoa pode criar informações de saúde, por isso:
  - Os papéis de especialista e consumidor de informações ficam comprometidos;
  - A validade e atualidade da informação também fica comprometida.

# BENEFÍCIOS DAS REDES SOCIAIS NA COMUNICAÇÃO EM SAÚDE

- ▶ Comunicação rápida
- ▶ Atualidade da informação
- ▶ Métodos de comunicação versáteis: usam-se vídeos, imagens e texto para alcançar diferentes grupos-alvo
- ▶ Aumentam as interações com outras pessoas
- ▶ Permitem mais informações disponíveis, partilhadas e personalizadas
- ▶ Aumentam a acessibilidade
- ▶ Promovem apoio social/emocional/de pares
- ▶ Têm potencial para influenciar políticas de saúde

## LIMITAÇÕES DAS REDES SOCIAIS PARA COMUNICAÇÃO EM SAÚDE

- ▶ Falta de fiabilidade
- ▶ Preocupações com a qualidade
- ▶ Falta de confidencialidade e privacidade
- ▶ Muitas vezes, desconhecem-se os riscos de divulgar informações pessoais *on-line*
- ▶ Riscos associados à comunicação de conselhos prejudiciais ou incorretos recorrendo às redes sociais
- ▶ Sobrecarga de informação
- ▶ Não saber ao certo como aplicar corretamente as informações encontradas *online* à sua situação pessoal de saúde
- ▶ Certas redes sociais podem ser mais eficazes na mudança de comportamento do que outras
- ▶ Possibilidade de consequências adversas à saúde

## 4.1.3 COMO PESQUISAR NA INTERNET?

- ▶ A Internet é um enorme repositório de informações
- ▶ Pode aceder a informação com facilidade e rapidez, quando pesquisar corretamente
- ▶ Motores de busca:
  - ▶ Google
  - ▶ Bing
  - ▶ DuckDuckGo
- ▶ Pode pesquisar informações com palavras-chave e caracteres
- ▶ Não importa se usa letras maiúsculas ou minúsculas
- ▶ A utilização de várias palavras-chave fornece resultados mais precisos
- ▶ Exemplos de frases e caracteres de pesquisa possíveis:
  - ▶ “gripe sintomas”
  - ▶ Gripe - sintomas
  - ▶ gripe\*
- ▶ Pode limitar a pesquisa a tipos de conteúdo específicos, como fotos, vídeos ou sites, escritos no idioma selecionado
- ▶ Mais informações sobre como pesquisar podem ser encontradas nos sites dos motores de busca.





Fonte da imagem: Unsplash.com

## ATIVIDADE 1: PESQUISA NA INTERNET

## 4.1.4. AVALIAR INFORMAÇÕES

### Perguntas a fazer antes de confiar num *site*

1. O patrocinador/proprietário do *site* é um organismo público, faculdade de medicina ou outra organização profissional ou sem fins lucrativos, ou está relacionado com alguma destas entidades?
2. Se não for detido por um organismo público, faculdade de medicina ou outra organização profissional ou sem fins lucrativo, o *site* foi escrito por um profissional de saúde ou faz referência a uma dessas fontes fiáveis para obter informações sobre saúde?
3. Por que motivo o *site* foi criado? A missão ou o objetivo do proprietário do *site* é claro?
4. Consegue ver quem trabalha para a agência ou organização e quem criou as informações? Existe uma maneira de entrar em contato com responsável pelo *site*?
5. Quando foi a informação escrita ou a página da web atualizada pela última vez?
6. A sua privacidade está protegida?
7. O *site* oferece soluções inacreditáveis para os seus problemas de saúde? São prometidas curas rápidas e milagrosas?



SAÚDE

# Um copo de vinho equivale a uma ida ao ginásio?

Muito se tem falado sobre os benefícios do vinho tinto – ajuda a prevenir o cancro, está repleto de antioxidantes e auxilia no combate a doenças cardiovasculares. E agora há uma substância, presente no vinho, que pode fazer magia pela tua saúde

Bruna Cunha · 27 de Fevereiro de 2015, 11:55



ATIVIDADE 2:  
AVALIAR A FIABILIDADE DOS *WEBSITES*

Fonte da imagem:  
publico.pt

## 4.1.5 SITES E APLICAÇÕES MÓVEIS RELACIONADOS COM SAÚDE

Informações confiáveis sobre saúde são produzidas por, por exemplo, administrações hospitalares, centros de saúde, associações de doentes, institutos e municípios, cujos materiais são produzidos por especialistas.

Sites internacionais de saúde:

- ▶ World Health Organization: <https://www.who.int/>
- ▶ The Health Europa: [www.healtheuropa.eu](http://www.healtheuropa.eu)
- ▶ NICE <https://www.nice.org.uk/>
- ▶ NHS: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)
- ▶ National Institutes of Health: <https://www.nih.gov/>
- ▶ PubMed: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- ▶ Patient: <https://patient.info/>
- ▶ Healthtalk.org : <http://www.healthtalk.org/>
- ▶ Patients like me: <https://www.patientslikeme.com/>

# SITES RELACIONADOS COM SAÚDE

## Sites Nacionais

- ▶ Sistema Nacional de Saúde: <https://www.sns.gov.pt/>
- ▶ Direção Geral de Saúde: <https://www.dgs.pt/>
- ▶ Instituto de Emergência Médica: <https://www.inem.pt/>
- ▶ Instituto Português do Sangue: <http://ipst.pt/>
- ▶ Infarmed: <https://www.infarmed.pt/>
- ▶ Portal da Saúde: <http://www.oportalsaude.com/>



Fonte da imagem:  
Inem.pt



RESEARCH & INNOVATION NEWS

Discover the self-testing pathway for patients with long term heart conditions

20th June 2019

MEDICAL CANNABIS NEWS

Could medical cannabis company, Leafcann, set up their first legal cannabis farm in Scotland?

20th June 2019

DISEASES & CONDITIONS NEWS

IBD standards launching today aim to drastically improve how we care for those suffering

20th June 2019

## ATIVIDADE 3: REVISÃO DE WEBSITES RELACIONADOS COM SAÚDE

Fonte da imagem:  
healtheuropa.eu



# APLICAÇÕES MÓVEIS DE SAÚDE

- ▶ As aplicações móveis são, como o nome indica, usadas num telemóvel ou *tablet*.
- ▶ Existe uma variedade de aplicações para todos os sistemas operativos móveis.
- ▶ Podem ser descarregadas recorrendo às lojas de aplicações online.
- ▶ As aplicações móveis podem ser categorizadas pelo uso pretendido, por exemplo, da seguinte maneira:



- 1) Fitness - *MyFitnessPal, Endomondo, Fitocracy, Yoga Daily Fitness*
- 2) Monitorizações e controlos - *Instant Heart Rate, Cardiogram*
- 3) Alimentação e Nutrição - *Lifesum, Plant Nanny, Fooducate, Lose it!, My Diet Coach*
- 4) Mind & Brain - *Sleep better, Sleep Cycle, Headspace, Buddhify, Happify*
- 5) Mente e cérebro - *Apple Health, HealthTap*
- 6) Produtividade - *Momentum Habit Tracker, Productive Habit Tracker, StickK*

# Fitness starts with what you eat.

Take control of your goals. Track calories, breakdown ingredients, and log activities with MyFitnessPal.

[START FOR FREE](#)



ATIVIDADE 4:  
CONHECER AS APLICAÇÕES MÓVEIS

Fonte da imagem:  
MyFitnessPal.com



Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.  
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,  
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

