



Escolher a quem ouvir

Ser seu próprio defensor, com a ajuda de fontes confiáveis

Lembre-se de verificar suas fontes antes de tomar decisões informadas.

- Sempre verifique as certificações de quem você está ouvindo
- Verifique os fatos em relação à sua fonte original
- Pesquise fora das mídias sociais
- Crie uma lista de recursos confiáveis para verificar rapidamente as informações

Encontrar informações de saúde exatas e confiáveis tornou-se mais confuso para os pacientes do que nunca. O conhecimento pode, sem dúvida, ajudar a tomar decisões importantes sobre nossa saúde. Mas se as informações que estamos absorvendo forem inexatas, também podem ser prejudiciais.

Uma pesquisa recente nos EUA da Patients like me [pacientes como eu] destaca a variedade de fontes on-line que os pacientes estão usando ao procurar orientação e conselhos sobre suas condições médicas:

- Notícias (NBC, CNN, FOX, etc.) - 16%
- Mídia social (Facebook, Twitter, etc.) - 11%
- Mecanismos de busca (Google, Bing, etc.) - 39%
- Sites de verificação de sintomas (WebMD, Mayo Clinic, etc.) - 34%

Embora esses canais possam ter graus variados de confiabilidade, é sempre melhor consultar os sites mais confiáveis para obter informações sobre saúde, como instituições de caridade de saúde, serviços nacionais de saúde ou sites governamentais.

Especialistas em enfermagem clínica, ou outro membro da sua equipe de especialistas, poderão fornecer informações sobre serviços de apoio locais que você pode achar úteis. É importante buscar orientação e informações de fontes confiáveis para evitar desinformação.

As instituições de caridade nacionais contra o câncer oferecem apoio e informações sobre o câncer de rim. Essas organizações de pacientes podem trabalhar em estreita colaboração com você e sua família para fornecer apoio e recursos. Além de fornecer informações de alta qualidade para pessoas afetadas pelo câncer, essas organizações de pacientes muitas vezes têm linhas diretas telefônicas e fóruns de discussão.

Ao procurar informações online, as informações são:

- Claras
- Exatas
- Imparciais
- Baseadas em evidências
- Atualizadas
- Revisadas regularmente

Por exemplo, o **PIF Tick** é uma marca de



Fórum de informações ao paciente

qualidade no Reino Unido para informações de saúde, permitindo que organizações do NHS, instituições beneficentes e empresas no setor da saúde demonstrem que as informações de saúde que criam e publicam atendem a certos critérios.ⁱ Procure por isso ao verificar se uma fonte é confiável. Verifique com seu membro da afiliada da IKCC quais marcas de qualidade procurar no seu país.

Se você não estiver examinando a literatura científica, como periódicos revisados por pares e artigos médicos, aqui estão algumas verificações simples que você pode fazer para avaliar se as informações que você está absorvendo provavelmente têm um alto padrão semelhanteⁱ:

1. Quando foi publicado?

As informações que eram exatas há alguns anos ou até meses podem estar desatualizadas, e as orientações médicas mudam para refletir isso. Verifique a data do material para ver quão recentemente ele foi publicado.

2. Quem escreveu ou publicou isso?

Pense se o autor ou editor tem algum outro objetivo em compartilhar as informações. Eles podem estar tentando promover ou vender algo, e nesse caso há uma chance de que contenha algum viés. Se as informações forem patrocinadas, é menos provável que sejam imparciais.

3. As informações são relevantes para mim?

Verifique se as informações se aplicam a você e se são relevantes para suas circunstâncias. Duas pessoas com a mesma condição longa não terão necessariamente as mesmas experiências, então determine se a informação se baseia na opinião de alguém ou se está declarando fatos, e se a orientação que transmite reflete isso.

4. As informações citam fontes de evidências?

As informações de saúde de boa qualidade listarão as fontes de evidências usadas para produzi-las.

Para obter mais informações, siga este link para o site da Organização Mundial da Saúde, que fornece orientação sobre como usar a internet e a mídia para obter informações sobre saúde.

ⁱ Informações do paciente. 2020. How to find reliable information online. Disponível em: <https://patient.info/news-and-features/how-to-find-reliable-health-information-online>

ⁱⁱ Patients like me. 2024. Health information: What sources do people trust? Disponível em: <https://blog.patientslikeme.com/research/perceptions-of-health-information-sources/>