



Os **10**
melhores sites
de saúde



Você confia em tudo o que lê no "Dr. Google"? Nós vasculhamos mais de cem endereços na internet e ouvimos especialistas para garimpar os dez sites com as informações mais corretas e acessíveis. Para salvar nos seus favoritos

CRISTINA NABUCO



U

ma dorzinha incômoda ou o termo estranho num laudo de exame nos leva correndo para o “Dr. Google”. Entre os internautas brasileiros, 77% dos homens e 86% das mulheres tentam descobrir diagnósticos e aprender sobre saúde na rede mundial de computadores. Desse time, só um quarto tem o cuidado de checar se o endereço é confiável, diz um estudo feito em 12 países por uma empresa inglesa de seguro-saúde e divulgado em janeiro. “Buscar esclarecimentos é positivo. Mas tirar conclusões precipitadas, fazer o diagnóstico e se automedicar é muito perigoso”, afirma o anestesiolista Desiré Carlos Callegari, diretor do Conselho Federal de Medicina. Pior ainda quando a fonte de informação é frágil ou fraudulenta. Que a web é um grande instrumento ninguém mais duvida. É preciso, porém, separar o joio do trigo. Com a ajuda de especialistas, CLAUDIA fez isso. Navegou por mais de cem portais, abrindo uma infinidade de páginas e testando links e recursos multimídia até selecionar dez sites em português atualizados e bem fundamentados do ponto de vista científico. Estes valem a visita.

Os 10 melhores sites de saúde

1 **Para todos** *saude.gov.br*

As páginas do Ministério da Saúde destinadas ao cidadão são identificadas pela cor azul. O atalho “Saúde é bom saber” dá acesso à lista de especialidades médicas com textos e vídeos educativos. “Saúde para você” conduz a um menu que dá informações considerando gênero e faixa etária. Nas páginas dedicadas às mulheres, há dados sobre parto, pré-natal, planejamento familiar, climatério e violência. No espaço dos homens, obesidade, tabagismo e câncer de próstata se destacam. Os adolescentes encontram uma caderneta virtual que aborda mudanças no corpo, sexualidade, contracepção. Há também páginas específicas para criança, idoso e pessoa com deficiência. A seção “Orientação e prevenção” abrange DST-Aids, vacinas, remédios e um teste para checar sua dieta.

2 **Coração em dia** *cardiol.br*

O endereço da Sociedade Brasileira de Cardiologia ajuda a proteger contra as doenças que mais matam no Brasil e é referendado pelo cardiologista Andrei Sposito, professor da Universidade de Brasília. Para entrar, escolha a opção “Prevenção”. A biblioteca abriga a *Cartilha do Coração*, que orienta sobre tabagismo, hipertensão, colesterol, diabetes, obesidade e stress. Já em “Qualidade de vida” você encontra dados sobre nutrição, exercícios, saúde feminina e da terceira idade. Em “Receitas saudáveis” há pratos com teor reduzido de calorias e colesterol. Tem ainda jogos, gibis e vídeos educativos, espaço para perguntas e testes: um calcula gastos com cigarros; o outro estima o risco de ter doenças coronarianas em dez anos.

3 **Diabetes em detalhes** *diabetes.org.br*

O conteúdo faz jus à abrangência do link “Tudo sobre o diabetes”, de responsabilidade da Sociedade Brasileira de Diabetes. Tipos da doença, prevenção, sintomas, exames, tratamento e complicações são esclarecidos no portal, recomendado pela endocrinologista Christiane Sobral, do Centro de Diabetes do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo. Não perca a seção “Alimentação e nutrição”, que fala sobre adoçantes, rótulos de alimentos, produtos diet e light, contagem de carboidratos e prática de exercícios. O “Dicio-

nário de alimentos” apresenta seus aliados à mesa. “O Manual de Nutrição”, que você pode baixar, ensina a planejar a dieta em festas, viagens e idas a restaurantes.

4 **Câncer na mira** *oncoguia.com.br*

Os temas reunidos no site do Instituto Oncoguia para pacientes de câncer e familiares impressionaram a ginecologista Silvana Chedid, de São Paulo. Ele enfoca sinais e sintomas da doença, tratamentos, direitos do paciente, nutrição, sexualidade, qualidade de vida, mitos e verdades desse universo. Em “Primeira vez no site?” há um texto dirigido a quem acaba de descobrir que tem câncer. É possível ouvir 70 programas de rádio e assistir a 45 vídeos. Tem também orientações sobre como requerer medicamentos de alto custo e onde encontrar perucas e próteses. Veja ainda o *inca.gov.br*, do Instituto Nacional do Câncer, para saber mais sobre prevenção, tratamento e incidência de tumores.

5 **Dr. Drauzio** *drauziovarella.com.br*

O site do famoso oncologista Drauzio Varella foi indicado pelo clínico geral e pneumologista Maurício Bagnato, do Instituto do Sono da Unifesp. Oferece 327 entrevistas com médicos sobre aids, glaucoma, ejaculação precoce, enxaqueca, sarampo, obesidade infantil, diabetes, depressão, suicídio... Tem 663 vídeos educativos (como reconhecer o infarto, por exemplo), 573 boletins de rádio sobre temas variados e 419 artigos que incluem, entre outros, drogas e solidão. Abriga também uma enciclopédia de termos médicos (de AVC a vitiligo) e testes para avaliar o uso do álcool e o grau de dependência do cigarro.

6 **Primeiros socorros +** *einstein.br*

“Diversificado, fácil de navegar.” Assim a dermatologista Jozian Quental, de São Paulo, define o “Espaço saúde”, no portal do Hospital Albert Einstein, de São Paulo. Textos e vídeos informam sobre primeiros socorros, nutrição, bem-estar, gravidez, vida do bebê e tecnologias para tratamentos e diagnósticos. “Proteja-se” aborda alergias e doenças infecciosas, como gripe, tuberculose e aids. O “Guia interativo” mostra os efeitos do cigarro e testes que estimam o risco de ter um derrame.

7 Cuidados com a família *saude.abril.com.br*

O site da revista SAÚDE, da Editora Abril, foi avaliado pelo presidente da Sociedade de Ginecologia de São Paulo, César Fernandes. Fala de doenças de inverno, emagrecimento, sono, febre... “Contraceptivos” apresenta modernos anticoncepcionais; o link “Dieta dos pontos” dá acesso a tabelas com as pontuações de 1325 alimentos. Há testes para a memória e infográficos sobre o ronco. Tem até bichos, no “Guia do pet”.

8 Mulheres decifradas *gineco.com.br*

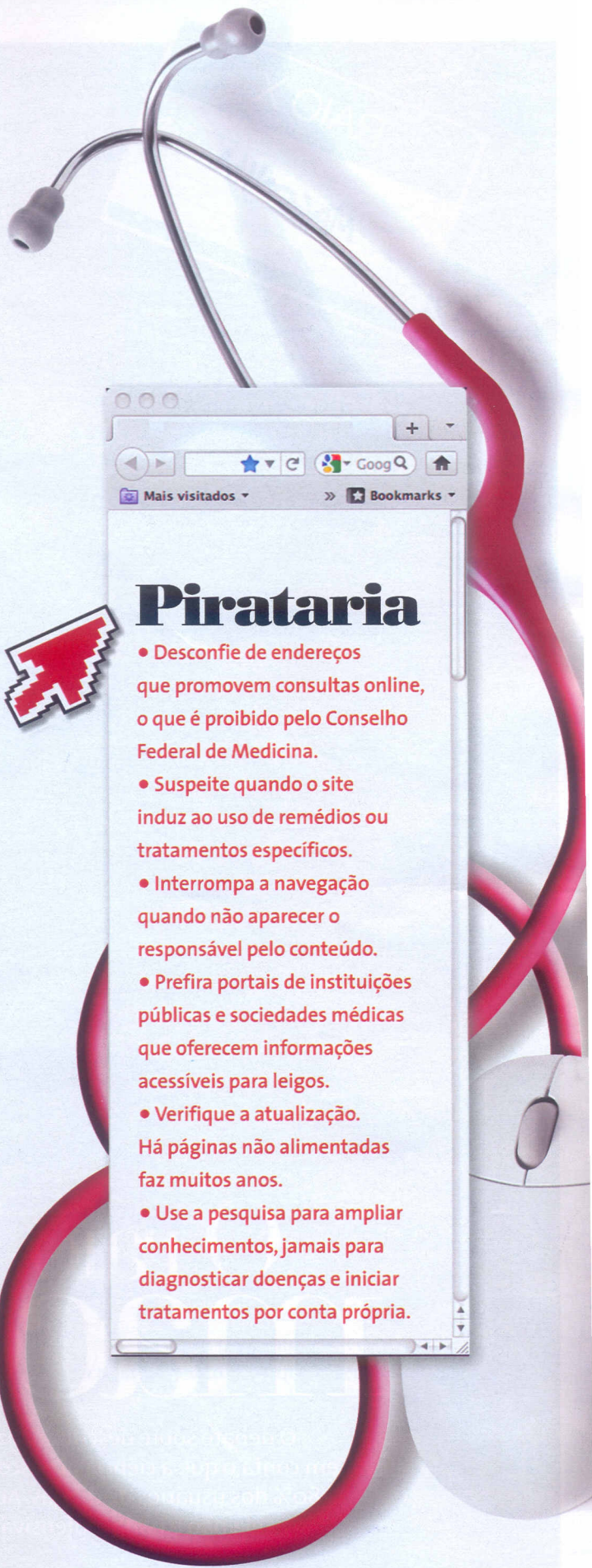
Recomendados por César Fernandes e Silvana Chedid, o site é iniciativa do ginecologista Sérgio dos Passos Ramos, de São José dos Campos (SP). O item “Saúde de A a Z” abrange exames de rotina, menstruação, problemas sexuais, gravidez, contracepção, HPV, menopausa. Dá acesso à revista online *Bem Mulher*, que já abordou endometriose, infertilidade e mioma, e ao programa de vídeo *Expressão Feminina*, em que especialistas são entrevistados sobre hormônios, peculiaridades do coração feminino e planejamento familiar.

9 Xô, obesidade *abeso.org.br*

Oferece táticas de resistência à epidemia de sobrepeso, que atinge metade dos brasileiros, destaca a endocrinologista Zuleika Cozzi Halpern, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, a responsável pelo conteúdo. Veja em “Dicas”: nutrição, exercícios e estratégias para os dias de festa. “Receitas light” traz versões magras de croquete de carne, pizza etc. “Perguntas frequentes” tira dúvidas sobre transtornos alimentares, obesidade infantil, cirurgia de redução de estômago e emagrecedores. Há um atalho para calcular o índice de massa corporal.

10 Olhos espertos *cbo.com.br*

O portal do Conselho Brasileiro de Oftalmologia explica a catarata, conjuntivite, miopia e glaucoma. Analisado pela oftalmologista Rosana Pires da Cunha, de São Paulo, mostra como funciona o olho, defende o teste do olhinho e alerta para distúrbios ligados ao envelhecimento. E ensina a prevenir acidentes.



Pirataria

- Desconfie de endereços que promovem consultas online, o que é proibido pelo Conselho Federal de Medicina.
- Suspeite quando o site induz ao uso de remédios ou tratamentos específicos.
- Interrompa a navegação quando não aparecer o responsável pelo conteúdo.
- Prefira portais de instituições públicas e sociedades médicas que oferecem informações acessíveis para leigos.
- Verifique a atualização. Há páginas não alimentadas faz muitos anos.
- Use a pesquisa para ampliar conhecimentos, jamais para diagnosticar doenças e iniciar tratamentos por conta própria.