

# comportamento

COMO O APLICATIVO DE BATE-PAPO MAIS USADO NO BRASIL PODE BENEFICIAR O TRATAMENTO E AUMENTAR O BEM-ESTAR DO PACIENTE

## Manda um “zap”

Não há dúvidas de que passar semanas – e até mesmo dias – internado pode ser um grande desafio. Além dos incômodos causados pela condição em que o corpo se encontra, existem também os transtornos emocionais. O impedimento de estar presente em situações do cotidiano pode levar, por exemplo, a um quadro de depressão ou ansiedade. Por isso mesmo, de uns tempos para cá, muitos pacientes têm encontrado no WhatsApp um aliado para enfrentar os períodos de internação de modo mais ameno – e com a autorização dos profissionais de saúde.

O aplicativo é o mais baixado do Brasil, tanto na Google Play (loja virtual dos aparelhos Android) quanto na App Store (a equivalente dos aparelhos iOS, da Apple), e, conseqüentemente, o comunicador instantâneo mais usado no País. [Entre nove grandes mercados pesquisados em 2017 pela Mobile Entertainment Forum (MEF), o Brasil foi o segundo com maior uso de WhatsApp, atrás apenas da África do Sul].

No âmbito hospitalar, além de facilitar o contato dos pacientes com o mundo exterior, essa ferramenta também ajuda na comunicação da família com os médicos, até para resolver questões burocráticas, como o envio de documentos. O médico e psicólogo Roberto Debski, de São Paulo, ressalta que o WhatsApp pode ser altamente benéfico quando utilizado com moderação e bom senso.

“Aplicativos como o WhatsApp podem aproximar as pessoas, facilitar a comunicação e a integração. Uma pessoa internada encontra-se temporariamente restrita em seu convívio social e pode se sentir isolada, insegura e ansiosa. Essa ferramenta ajuda muito no seu bem-estar. Além disso, o uso de aplicativos e das mídias sociais pode ser importante no esclarecimento de dúvidas e troca de informações

com mais rapidez entre o médico e o paciente, sempre respeitando a ética e o sigilo profissional, lembrando que nada substitui a relação presencial.”

Embora a tecnologia possa aproximar as pessoas, quando alguém está internado é preciso ter certos cuidados. “Não se deve exagerar no uso de aplicativos de comunicação, porque isso pode acarretar aumento de ansiedade e atrapalhar o repouso necessário”, explica Debski. Além disso, acrescenta, o uso excessivo de tablets e celulares pode sobrecarregar a visão e causar olho seco, problemas posturais e osteomusculares.

A psicóloga Ellen Moraes Senra, do Rio de Janeiro, lembra com carinho como o WhatsApp beneficiou sua mãe, a aposentada Elza Moraes, em seus últimos dias de vida. “Ela faria 60 anos em novembro e, como muitas pessoas dessa faixa etária, não tinha muita intimidade com a tecnologia. Após o falecimento do meu pai, para ocupar o tempo, fez um curso de informática e aprendeu a usar *smartphones* e alguns aplicativos, com a ajuda das filhas e das netas.” Elza descobriu um mieloma múltiplo no início de 2017. Chegou a ficar duas semanas internada, mas morreu apenas um mês após o diagnóstico, aos 59 anos.

Ellen se recorda de um momento especial da internação, que só foi possível por conta do WhatsApp. “A maioria dos parentes e amigos não sabia que ela estava doente. Quando descobriram, foi emocionante ver o número de mensagens diárias de incentivo que passou a receber, fora as visitas no hospital. Isso foi muito importante, muito bom.”

A psicóloga conta que o aplicativo também ajudou na comunicação com o médico, até dentro do hospital. “Em alguns momentos, o médico não podia atender o telefone, e era por meio do WhatsApp que informávamos o quadro da minha mãe”, relata.



“Aplicativos como o WhatsApp podem aproximar as pessoas, facilitar a integração. Uma pessoa internada encontra-se temporariamente restrita em seu convívio social e pode se sentir isolada, insegura e ansiosa. Essa ferramenta ajuda muito no seu bem-estar”

**ROBERTO DEBSKI**, médico e psicólogo

## COMUNICAÇÃO EM GRUPO

De tão popular no Brasil, o WhatsApp recebeu o “carinhoso” apelido de “zap”. Uma das funções mais úteis do aplicativo é a conversa em grupos, o que pode ser considerado uma evolução das antigas salas de bate-papo da Internet.

O biólogo carioca Daniel Campbell, 32 anos, foi um dos que se beneficiaram dessa forma de comunicação. Há três anos, ele se internou no Hospital Samaritano, em São Paulo, para o segundo transplante de medula óssea. Em seu blog *Além da Leucemia*, Daniel conta a história de uma amizade que até hoje se mantém por meio de um grupo de WhatsApp chamado “Linfomas Anônimos”.

“Durante a internação, conheci três pacientes e alguns de seus agregados. Acredito que, se fôssemos sete, seríamos comparados aos anões, pois cada um tinha um jeito diferente de ser. Nos conhecemos durante as sessões de música como

terapia em grupo. Eu achava interessante essa ideia de interação, mas parecia uma sessão dos Alcoólicos Anônimos”, compara Daniel.

Os amigos aos quais ele se refere são os profissionais de tecnologia da informação Tuiti Júnior, 33 anos, Luis Falcão, 36, e Rodrigo Cozzolino, 31, portadores de linfoma. Um pouco mais tarde, o grupo ganhou a adesão da analista de exportação Mislaine Ferreira, 32. “O grupo do ‘zap’ é formado por cinco ex-pacientes e três acompanhantes. Além de trocarmos informações sobre a doença, marcamos um encontro para comer pizza a cada dois meses. O WhatsApp facilitou muito o contato, porque eles são de São Paulo e eu moro no Rio de Janeiro”, diz.

## SOLIDARIEDADE ONLINE

Morador de Umbaúba, em Sergipe, o servidor público Ivo Rangel, 22, nunca teve câncer, mas administra o grupo de WhatsApp “Amigos da Químio”, que criou para troca de informações sobre a doença. A ideia surgiu ao ver a luta de sua sobrinha contra a leucemia. Atyna Gabirelly tem 7 anos e está em tratamento há dois. “Eu queria saber mais sobre o assunto, para ajudar minha família. Além de pesquisar em fontes médicas, acho importante conhecer a versão dos próprios pacientes. Vejo-os comentando suas reações, seus sentimentos”, comenta Ivo.

Até meados de setembro de 2017, o grupo tinha 157 participantes. Qualquer pessoa pode aderir, seja paciente, familiar, amigo, profissional de saúde ou apenas interessado no tema. Basta acessar a conta do grupo no Instagram (@amigos\_da\_quimio, com mais de 11 mil seguidores) e clicar num link que redireciona para o WhatsApp.

Ivo relata que, na rede social, as postagens são, principalmente, sobre estudos e reportagens a respeito

de câncer. Já no aplicativo de troca de mensagens, os membros compartilham experiências pessoais, como as reações à quimioterapia, a recuperação e os sentimentos que surgem durante o tratamento.

## PARECER OFICIAL

Embora o WhatsApp seja muito prático, o Conselho Federal de Medicina (CFM) considera que o aplicativo pode ser também um gatilho para falhas éticas entre os profissionais. Por isso, ao aprovar o uso da ferramenta pelos médicos, no exercício da função, publicou um parecer para ajudá-los a se comunicar por meio desse recurso.

O documento, divulgado no dia 27 de abril de 2017, permite o uso do WhatsApp e de plataformas similares para comunicação entre médicos e seus pacientes, bem como entre os profissionais, em caráter privativo, para enviar dados ou tirar dúvidas. Também é autorizada a utilização do aplicativo em grupos fechados de especialistas ou do corpo clínico de uma instituição, com a ressalva de que todas as informações passadas têm caráter absolutamente confidencial e não podem extrapolar os limites do próprio grupo, tampouco circular em grupos recreativos, mesmo que compostos apenas por médicos.

Segundo o parecer, o aplicativo se insere no contexto evolutivo da comunicação e tem mais aspectos benéficos do que nocivos quando aplicados dentro de rigorosos critérios de controle. O relator, Emmanuel Fortes Cavalcanti, explica no texto que o regulamento visa a evitar o abuso e a violação de regras que comprometam a segurança da assistência, bem como seu sigilo. Reforça também que a troca de informações a distância não pode substituir as consultas presenciais nem aquelas para complementação diagnóstica. ■

COM MODERAÇÃO, OS APPS...		JÁ EM EXCESSO...	
	Facilitam a interação com parentes e amigos	Aumentam a ansiedade	
	Permitem ficar atualizado sobre o mundo exterior	Sobrecarregam a visão, causando olho seco	
	Possibilitam a troca de informações com médicos	Causam problemas posturais e osteomusculares	

**Dois lados da moeda**

WhatsApp

Aplicativos de comunicação podem trazer benefícios ou acarretar distúrbios físicos e psicológicos para o paciente hospitalizado. Depende da forma como são usados.