



Chrys Chrystello\*

# Não me queixo

Continuo a ler, regularmente, as inúmeras queixas de diversas áreas da saúde contra o SRS que enchem jornais e ciberespaço.

Não me poderei queixar retrospectivamente e em 26 abril tive o apoio da Força Aérea para me evacuar da ilha das Flores para o HDES, após 3 paragens cardíacas e subsequente reanimação. Estive internado 3 semanas no HDES (9 dias dos quais a memória os perdeu) ligado a aparelhos vários que passam o tempo a tocar bips de diferentes tons e durações. Consta que já tenho um implante CDL desfibrilhador, cujo nome alternativo jamais me ocorre, por entre as inúmeras falhas de memória e de vocabulário que vou tendo, posteriormente esclarecem que o termo é CDI (Cardioversores desfibriladores implantáveis (pacemaker com desfibrilhador).

Findo o internamento vim para casa, onde com as inúmeras limitações pertinentes ao meu caso me vou movimentando, com uma consulta semanal de verificação. Nesta data telefonaram a confirmar que eu não me esqueceria de nova consulta para fazer um eletrocardiograma na segunda-feira.

Decerto querem ter a certeza que após esse tratamento me mantenho vivo e eu tentarei dar-lhes isso em retribuição, pausando a minha

vida num ritmo de atividade inferior, mas de algo podem todos ter a certeza, nada será como dantes.

Tenho agora períodos de descanso matinal e vespertino, como dantes não tinha.

Isto afetou-me física e psicologicamente mais do que alguém imagina mas que será visível na temática destas crónicas, onde a passagem do Chega a segunda força, o PS em terceiro lugar como força política e tudo o mais passaram a ter uma relevância secundária na minha vida. Sei que me podem afetar essas mudanças, que o futuro é menos risinho do que eu esperava mas a simples constatação de que sobrevivi à morte por três vezes supera tudo isso e devo-o apenas ao SRS (Serviço Regional de Saúde) e apoio da Força Aérea.

Já dantes os elogiei nas minhas andanças oncológicas, na etapa final da vida da minha mulher na Pneumologia e agora na Cardiologia...

\*Jornalista, Membro Honorário Vitalício nº 297713  
MEEA-AJA (IFJ)



Filipe Fernandes\*

# Desinformação ou a terrível vitória do joio sobre o trigo



Aopensarsobreverdadeementira,sobreinformaçãoedesinformação, há uma citação, atribuída a George Orwell nas internetes desta vida, que me ocorre - Diz que "numa época de mentiras universais, dizer a verdade é um acto revolucionário". Numa suprema ironia, não é verdade que tenha sido Orwell a escrevê-la, por muito que encaixe bem na sua obra.

A desinformação é uma temática relevante nos nossos dias, contribuindo para distorcer percepções e a forma como reagimos àquilo que lemos e vemos, mormente nas redes sociais, com impacto na nossa saúde e no nosso bem-estar. Corresponde a qualquer tipo de conteúdo ou prática que contribua para o aumento de informação falsa, não validada, pouco clara e/ou que tenha a intenção de afastar as pessoas dos factos e da verdade. E que pretende tornar a verdade num conceito absolutamente relativo, sendo um autêntico Fórmula 1, enquanto a verdade é um carro daqueles que usamos no quotidiano. Tendo como combustível o impacto emocional, os conteúdos falsos propagam-se seis vezes mais rápido.

Contribui para o aumento da ansiedade e do medo, exacerbando sentimentos de insegurança, incerteza, risco e desconfiança. Propicia a tomada de decisões prejudiciais a nível da saúde, finanças e segurança, com impacto negativo na Saúde Pública, pela redução da confiança nos/as profissionais de Saúde ou pela preferência por tratamentos alternativos em vez de terapias baseadas em evidência. Gera um impacto negativo na Democracia, pela influência na opinião pública, manipulação do comportamento eleitoral, descredibilização de processos democráticos, radicalização dos discursos políticos e ataque sistemático aos Media, bem como um impacto negativo na coesão social, por amplificar as divisões sociais, provocando um aumento do discurso de ódio,

da percepção de insegurança e da violência contra grupos vulneráveis.

Enquanto arma poderosa, a reboque da forma como os algoritmos e as ferramentas de IA se adaptam a nós como autênticas lapas modernas, importa atender aos antídotos que temos à nossa disposição. Devemos:

- parar e pensar, não engolir a informação sem a mastigar;
- atender à forma como as notícias nos influenciam emocionalmente, evitando a partilha automática;
- verificar e investigar o autor, o conteúdo e a credibilidade dos mesmos e do sítio onde a informação está alojada;
- fazer uma "leitura lateral", verificar o que se lê, habituando-nos a precisar de outras fontes para nos sentirmos confiantes na sua credibilidade;
- denunciar conteúdos desinformativos. Não só não devemos partilhá-los, como devemos denunciar para que outras pessoas não sejam expostas;
- divulgar informação de qualidade. Quando identificar um conteúdo informativo de qualidade e baseado na opinião de especialistas, partilhe-o com outras pessoas.

Não permita que o joio suplante o trigo. A desinformação é um vírus: evite que se espalhe!

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

\*Psicólogo Clínico e da Saúde e Vogal da Direcção da DRA/OPP