

# Dr. Google, Dr. IA e a Arte de Não Entrar em Pânico

written by Mário Portela | 27 de Fevereiro, 2026

**OCIDADÃO**  
Jornalismo Livre

**CRÓNICA**  
**Mário Portela**



*Entre a cibercondria e a literacia digital, talvez ainda haja esperança*

Há um ritual moderno que nos une mais do que o futebol ou o Natal: sentir uma dor ligeira e correr para o Google. Uma pontada na cabeça transforma-se, em quinze minutos, num aneurisma raríssimo que afecta pescadores reformados na Mongólia Interior. Uma comichão vira doença autoimune exótica. Uma palpitação é, inevitavelmente, o prenúncio do fim.

*Chamam-lhe informação. Eu chamo-lhe pânico com ligação à internet.*

Falar disto é essencial. E é precisamente por isso que esta crónica está n' **O Cidadão**. Porque este projecto de jornalismo não vive de alarmismos nem de manchetes que exploram o medo.

Dar voz a todos também implica dar ferramentas para pensar melhor – e para não transformar cada sintoma numa tragédia anunciada.

No terceiro episódio da segunda temporada do podcast «**IA & EU**», decidimos enfrentar o “Dr. Google” de frente. Não para demonizar a tecnologia, mas para desmontar a cibercondria: essa tendência deliciosa de procurar tranquilidade e encontrar terror.

O problema do Google não é maldade. É ausência de contexto. Um motor de busca não pondera probabilidades, não hierarquiza riscos com inteligência clínica, não conhece a tua história. Procura “dor de cabeça unilateral com sensibilidade à luz” e recebes uma salada russa de hipóteses, do banal ao catastrófico, tudo ao mesmo nível. Pelo meio, publicidade estrategicamente colocada. Porque nada diz “serenidade” como um banner alarmista ao lado de um possível tumor cerebral.

Como terapeuta, já vi as consequências disto. Pessoas que chegam à consulta auto-diagnosticadas com perturbações complexas porque leram meia dúzia de artigos. Lembro-me de um caso em que alguém se convenceu de ter Perturbação de Personalidade Borderline, a famosa instabilidade emocional, medo de abandono, impulsividade... apenas porque se reviu em dois ou três traços descritos online. Como diria a filósofa nacional Lili Caneças: uma coisa é uma coisa, outra coisa é outra coisa.

*A mente humana adora rótulos. Especialmente quando está ansiosa.*

Mas fomos mais longe no episódio. Não ficámos pelo alerta moralista. Demonstrámos, em direto, três cenários distintos: António com dor de cabeça.

No primeiro, **Google**. Resultado: avalanche de possibilidades, algumas graves logo nas primeiras linhas. Zero personalização. Zero filtro emocional. Muito potencial de pânico.

No segundo, uma **IA genérica**, sem contexto. Já existe alguma ponderação, avisos de segurança, distinção entre hipóteses mais comuns e sinais de alerta. Melhor do que o caos algorítmico do motor de busca, mas ainda distante de algo verdadeiramente útil.

No terceiro cenário, a diferença foi clara: António **contextualiza**. Idade, histórico clínico, duração dos sintomas, qualidade da dor. Define explicitamente que não quer diagnóstico, mas organização de informação para conversar com o médico. A IA passa de oráculo improvisado a assistente de preparação. Deixa de substituir; começa a estruturar.

*E aqui está o ponto essencial: **literacia digital**.*

A tecnologia não é o problema. A ausência de enquadramento é. Uma IA pode ajudar a organizar sintomas, a formular perguntas relevantes para a consulta, a distinguir sinais de alerta que exigem urgência. Pode reduzir ansiedade ao clarificar probabilidades. Mas nunca (e repito, **nunca**) deve substituir o olhar clínico de um profissional de saúde. Porque há algo que nenhuma máquina tem: corpo. Experiência de dor. Intuição clínica construída no contacto humano. Um médico olha-te nos olhos. Observa postura, hesitações, micro-expressões. Uma IA processa texto.

Há ainda um risco mais subtil: o conforto estéril. Uma máquina pode ser programada para ser infinitamente paciente, validante, quase sempre concordante. Um profissional humano confronta, questiona, deteta incongruências. Às vezes diz o que não queremos ouvir. E isso também é cuidado.

No fundo, o que propusemos neste episódio foi uma lógica de redução de danos. Sabemos que as pessoas não vão deixar de pesquisar. Então ensinemos a pesquisar melhor. Em vez de se afogarem num oceano de SEO e dramatização, que usem a IA como boia e nadem até à costa, que continue a ser o consultório médico.

*Ferramenta não é substituto. É preparação.*

Se quiser perceber, com exemplos concretos, como formular prompts responsáveis, como contextualizar sintomas de forma ética e como usar a IA para ser um paciente mais informado (e não um hipocondríaco mais ansioso) recomendo que ouça o terceiro episódio da temporada 2 do «IA & EU».

**Porque entre o pânico digital e a ignorância tranquila, talvez possamos escolher um terceiro caminho: responsabilidade com tecnologia. E, já agora, menos aneurismas mongóis às três da manhã.**