

**A COMCEPT APRESENTA**

**BANHEIRA DA GOBIRA  
OS SINAIS**

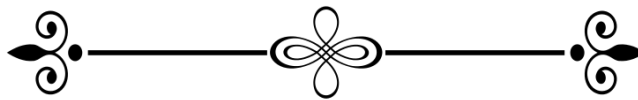


**Suspeite de tratamentos ou produtos com algum destes sinais**

**Se algo parece bom demais para ser verdade, o mais provável é ser falso**

**Tenha cuidado com a sua saúde e carteira**

**Seja crítico e exija provas**



## RESULTADOS RÁPIDOS E SEM ESFORÇO

**A** ideia de que se pode tomar ou fazer algo durante 7, 15 ou 30 dias e obter uma solução imediata é bastante sedutora. Não seria fantástico tomar um comprimido e emagrecer sem fazer dieta e exercício? Ou deixar de fumar usando uma pulseira magnética? E que tal um aparelho de ginástica que permita fazer exercício sem deitar um pingão de suor? Desconfie sempre de promessas rápidas e milagrosas para problemas que geralmente exigem tempo e esforço da sua parte.

## SELOS E CARIMBOS

“Testado cientificamente” ou “comprovado clinicamente” são expressões que ouvimos e lemos em diversos produtos, mas o que querem dizer realmente? Na verdade isso é uma incógnita: tanto pode significar que o produto ou tratamento foi testado com todo o rigor científico, como também que 10 pessoas responderam a um questionário. Não existe nenhum padrão para a utilização destas expressões e muitas vezes não passam de invenções do departamento de marketing. Se tiver dúvidas pergunte pelos estudos, por quem os fez e como foram feitos.

## SOA COMPLICADO, POR ISSO É CIÊNCIA

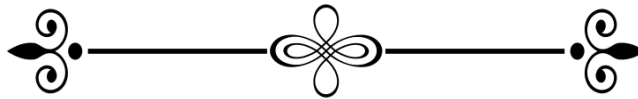
*«A Bandolete Quântica contém três hologramas quânticos programados com frequências harmónicas que interagem magneticamente com o campo bioenergético natural do corpo humano, a emissão de infravermelhos gera um campo de iões negativos em torno do cérebro humano que optimiza a distribuição de energia e promove a homeostasia.»*

Soa científico? Parece ter sido escrito por alguém que sabe do que fala? Na verdade não quer dizer absolutamente nada, é uma salada de palavras feita com o objectivo de o levar a acreditar que o produto em causa goza de credibilidade científica. Desconfie de explicações demasiado complexas. Se não entender o que lhe dizem não tenha vergonha de fazer perguntas ou de pedir ajuda a terceiros.

## UM CASO MODELO



As pulseiras Power Balance tornaram-se num sucesso mundial em 2010, especialmente entre desportistas. Os fabricantes alegavam a utilização de uma “tecnologia holográfica” que “ressonava e respondia ao campo energético natural do corpo”. Na realidade eram uma fraude, uma que nem sequer era nova. Existe todo um historial de pulseiras com propriedades terapêuticas dúbias. Cépticos e cientistas apressaram-se a avisar a população, mas o poder da sugestão e um teste de equilíbrio que não passava de um truque de circo pareciam ser mais convincentes para muitos. Finalmente, começaram a surgir processos, multas e proibições de vendas um pouco por todo o mundo e a empresa entrou com um pedido de falência em 2011.



## PANACEIAS E CAUSAS ÚNICAS

**D**uas das principais imagens de marca da banha da cobra são as panaceias e causas únicas das doenças. O termo “panaceia” tem origem no nome da deusa grega da cura e é utilizado para descrever um remédio ou tratamento capaz de curar todas as doenças. O problema é que uma cura assim nunca foi descoberta ou inventada. Já o aspecto mais interessante das causas únicas é que obviamente se contradizem todas mutuamente, o que só por si já nos diz muito acerca da sua validade. Para uns a causa de todas as doenças são desequilíbrios energéticos, para outros a alimentação, ou então desvios da coluna vertebral: a imaginação parece ser o único o limite para as alegações.

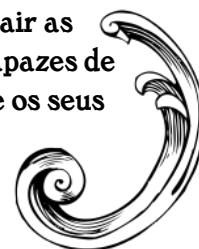


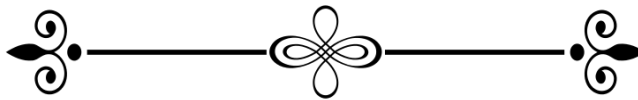
## DOENÇAS SEM CURA, INDEFINIDAS E QUE NÃO EXISTEM

As doenças a que a medicina convencional ainda não consegue dar resposta, pelo menos não na forma de cura, são um dos mercados mais apetecíveis para a banha da cobra. A razão prende-se com o facto de os doentes estarem dispostos a tentar de tudo. Os vendedores mais cautelosos, por outro lado, gostam de fazer alegações vagas que os protegem de eventuais conflitos com a lei. O truque é insinuar efeitos positivos na saúde mas sem afirmar nada em concreto, como, por exemplo: “reforça o sistema imunitário”, “revitaliza o corpo e a mente” ou “promove o equilíbrio e vitalidade”. Os mais arrojados chegam a inventar as suas próprias doenças para fidelizar clientes de forma permanente, criando síndromes, alergias e outras condições não reconhecidas pela comunidade médica. O leitor tem-se sentido cansado? Pode ser alergia à internet sem fios...

## TOXINAS MISTÉRIO

«*O seu corpo acumula quilos de toxinas*», dizem eles, nunca explicando que toxinas são essas. Na medicina o termo “desintoxicação” é utilizado para designar qualquer tratamento para níveis perigosos de fármacos, álcool ou venenos. No mundo da banha da cobra os termos “desintoxicação” ou o popular “detox” são utilizados para promover todo o género de rituais de purificação sem qualquer suporte científico. Existem sumos e batidos, comprimidos e adesivos, limpezas intestinais simples ou com café e até, imagine-se, aparelhos que alegam extrair as misteriosas toxinas através das solas dos pés. Os promotores do “detox”, além de incapazes de ligar toxinas específicas a sintomas e doenças específicas, não conseguem provar que os seus tratamentos permitem eliminá-las.

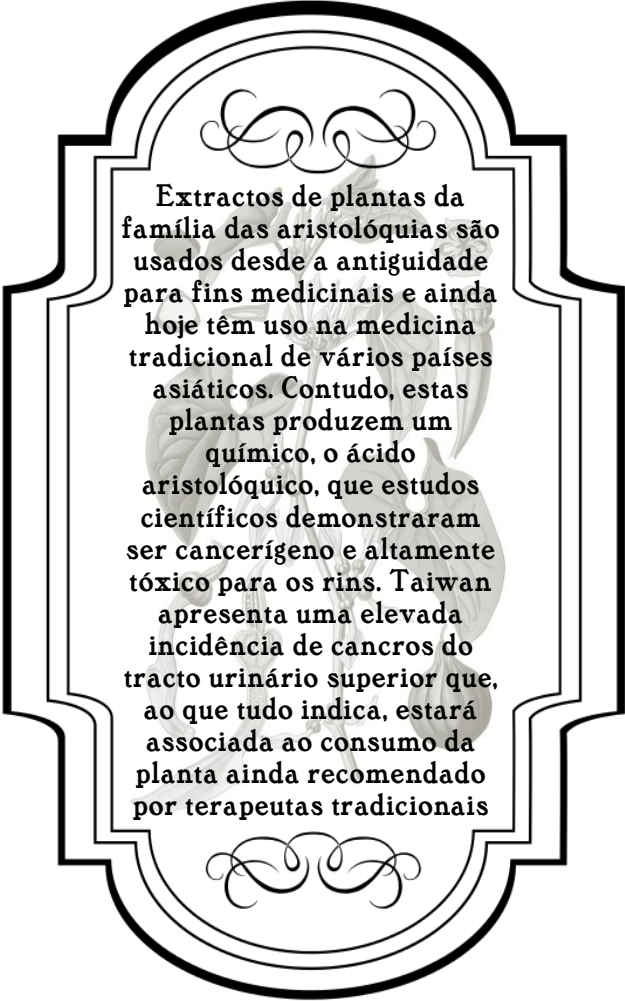




## FUNCIONA PORQUE É ANTIGO

**A** alegação de que algo funciona por ser uma prática secular ou milenar é bastante frequente.

No entanto, a única coisa que se pode inferir da chamada “prova do tempo” é que o tratamento foi desenvolvido numa era pré-científica, e que por isso pode não ter sido ainda testado de forma adequada. A sangria está entre os procedimentos médicos mais antigos e era uma prática milenar utilizada como panaceia desde a antiguidade até ao século XIX, altura em que os pioneiros da medicina baseada nas evidências começaram a realizar ensaios clínicos que demonstraram que se tratava de uma prática essencialmente inútil e perigosa. Durante todo esse tempo, os médicos, ao contrário do que lhes era dito pela sua experiência pessoal, estavam de facto a matar mais pacientes do que aqueles que salvavam.



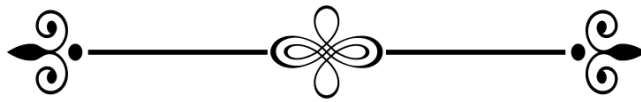
Extractos de plantas da família das aristolóquias são usados desde a antiguidade para fins medicinais e ainda hoje têm uso na medicina tradicional de vários países asiáticos. Contudo, estas plantas produzem um químico, o ácido aristolóquico, que estudos científicos demonstraram ser cancerígeno e altamente tóxico para os rins. Taiwan apresenta uma elevada incidência de cancro do tracto urinário superior que, ao que tudo indica, estará associada ao consumo da planta ainda recomendado por terapeutas tradicionais

## É SEGURO PORQUE É NATURAL

A designação “natural”, por si só, não nos diz nada acerca da segurança de um produto e às vezes nem sequer sobre a sua real origem e composição. Os produtos naturais, como toda a matéria, são também compostos por químicos. Alguns destes químicos têm propriedades medicinais, mas ainda assim podem ser tóxicos dependendo da dose ingerida. As interacções medicamentosas entre produtos naturais e medicamentos farmacêuticos são muitas vezes desconhecidas, e o consumo simultâneo de ambos pode originar perda de efeito ou aumento de toxicidade. Para complicar a situação, o mercado de produtos naturais tende a ter uma regulação mais relaxada, o que aumenta o risco de produtos contaminados ou adulterados.

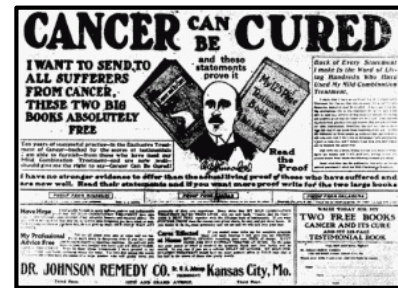
## SUPLEMENTOS ALIMENTARES COMO MEDICAMENTOS

Os suplementos alimentares fazem hoje uma miríade de alegações de saúde que vão muito além do fornecimento dos nutrientes básicos que, por qualquer razão, não são possíveis de obter através da alimentação. Encontram-se à venda suplementos para emagrecer, para as dores, para a memória e até para tratar a impotência sexual. A legislação existente é bastante clara: suplementos alimentares não são medicamentos e as alegações de saúde que não tenham provas científicas estão proibidas. Contudo, a fiscalização por parte das autoridades é ineficiente e feita somente após a entrada no mercado, o que significa que nem as prateleiras da farmácia estão a salvo. As provas científicas das alegações de saúde são avaliadas pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos, e pode-se consultar na internet se determinada alegação está ou não autorizada (em inglês): <http://ec.europa.eu/nuhclaims/?event=search>



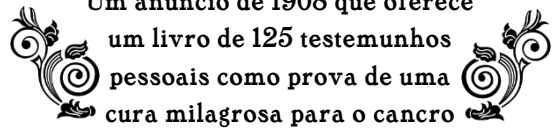
## OS TESTEMUNHOS FALAM POR SI

**E**lientes satisfeitos são o principal meio de promoção da banha da cobra. Mas mesmo quando os testemunhos são genuínos, o que nem sempre acontece, há que ter em conta que estes são extremamente falíveis e sujeitos a vários erros de interpretação e memória. Uma melhoria natural da doença pode ser tomada como sucesso do tratamento que se estiver a fazer no momento, ainda que este não faça nada. As pessoas podem sentir-se melhor por acção da sugestão e da expectativa, o chamado efeito placebo, ou até, querer acreditar que investiram bem o seu tempo e dinheiro no tratamento que escolheram. Separar o que funciona do que não funciona em medicina é uma tarefa difícil: é necessário efectuar estudos científicos de forma a minimizar todos estes factores.



### Coisas que nunca mudam

Um anúncio de 1908 que oferece um livro de 125 testemunhos pessoais como prova de uma cura milagrosa para o cancro



## AS CELEBRIDADES RECOMENDAM

Nós adoramos celebridades e queremos ser iguais a elas. Actores, cantores, desportistas e figuras da televisão são regularmente utilizados para promover produtos duvidosos. Alguns são pagos para fazer publicidade, o que deveria colocar de imediato a sua recomendação sob suspeita. Outros, contudo, tornam-se inadvertidamente em montras ambulantes ao receberem amostras grátis para usarem em público. É preciso não esquecer que os testemunhos das celebridades padecem dos mesmos problemas que os testemunhos pessoais de todos nós.

## EU TENHO UM TÍTULO E UMA BATA BRANCA

Tenha cuidado com os argumentos da autoridade: o comboio de títulos que precede o nome de curandeiros e bruxos em anúncios deixados nos pára-brisas pode parecer impressionante à primeira vista, mas provavelmente nem na escola ficcional de Hogwarts o título “Grande e Poderoso Cientista Curandeiro” seria considerado respeitável. Os argumentos da autoridade podem também assumir formatos mais sofisticados como um médico, nutricionista ou simplesmente um actor de bata branca a promover um produto ou serviço num anúncio, mas é importante não esquecer que eles estão a ser pagos para isso. A referência a entidades conhecidas, como a NASA ou a Organização Mundial de Saúde, também são frequentes, mas será que essas organizações recomendam mesmo o que lhe estão a tentar vender? A maior parte das vezes não.

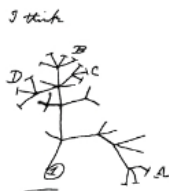
## ELES NÃO QUEREM QUE VOCÊ SAIBA!

A promoção de teorias da conspiração é uma das melhores tácticas de venda: as vítimas sentem-se inteligentes e especiais por conhecerem um segredo que escapa à maioria e, simultaneamente, serve como desculpa ideal para a falta de provas sobre a eficácia e segurança de um produto ou serviço – “eles” estão a suprimir a verdade! São curas milagrosas que os médicos e farmacêuticas não querem que ninguém saiba. A conspiração é de tal forma importante que os médicos estão determinados a morrer das doenças que a cura milagrosa consegue tratar e as farmacêuticas estão dispostas a abrir mão dos lucros milionários que esta podia gerar. Depois de enroladas na teia do pensamento conspiratório as vítimas deixam de fazer as perguntas certas.

## PORQUE É QUE TRATAMENTOS INÚTEIS PARECEM FUNCIONAR?



Como é que tantas pessoas se convencem da eficácia de tratamentos e produtos que são ineficazes? Já ouviu falar do efeito placebo? E o que são erros de correlação e causalidade? Para saber mais sobre este assunto utilize o código QR ou o endereço <http://bit.ly/1e57AF3>



## COMCEPT

Comunidade Céptica Portuguesa



É possível fazer o download deste folheto e outros recursos imprimíveis através do código QR ou do endereço <http://comcept.org/recursos/>



Folheto por Marco Filipe. v2.0 (Junho de 2015). Crédito de imagens: Pulseira Power Balance por Wagner Leite; *Aristolochia clematitidis* por Chrizz; Anúncio de 1908 por *Cancer Treatment Watch*. É livre de copiar, redistribuir e modificar este trabalho desde que seja feita sob uma licença semelhante e com atribuição aos autores. Para mais informação visite <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/pt/>