

# ‘Homeopatia não passa de um placebo’: em novo livro, Natalia Pasternak mapeia pseudociências

A microbiologista e o jornalista Carlos Orsi falam ainda sobre acupuntura, constelação familiar e curas naturais, alertando para o risco dessas práticas populares à saúde

**Homeopatia**, **acupuntura** e **psicanálise** já foram extintas de sistemas públicos de saúde de outros países e carecem de evidências científicas sobre sua eficácia, mas ainda são populares no Brasil, inclusive com algumas delas sendo ofertadas no **SUS** e regulamentadas pelo **Conselho Federal de Medicina (CFM)**.

A tolerância de órgãos de classe e governos brasileiros com essas e outras práticas controversas fez a microbiologista **Natalia Pasternak**, presidente do Instituto Questão de Ciência (IQC), e o jornalista **Carlos Orsi**, diretor da entidade, se debruçarem sobre estudos que testaram esses métodos. A conclusão foi que essas terapias não funcionam melhor do que um placebo e ainda causam danos.

Os resultados do trabalho da dupla estão em um novo livro, lançado nesta semana, sobre 12 práticas classificadas pela maior parte da comunidade científica como pseudociências ou crenças sem fundamento. “O livro não é de opinião, ele é um trabalho científico detalhado. A gente explica o contexto histórico onde aquelas pseudociências ou crenças nasceram, o contexto social e político da época, as evidências científicas, se já foi testada, como foi testada e o que a melhor evidência diz. E está absolutamente referenciado em publicações científicas e de divulgação científica. [...] No capítulo de acupuntura, o leitor vai perceber que a medicina tradicional chinesa não é tão tradicional assim. Ela foi uma invenção política”, destacou Pasternak, em entrevista ao **Estadão**.

Os autores, que ganharam o **Prêmio Jabuti** em 2021 na categoria Ciências pela obra *Ciência no cotidiano: viva a razão. Abaixo a ignorância!, lançam agora o *Que bobagem! pseudociências e outros absurdos que não merecem ser levados a sério*. Para Pasternak, mesmo pessoas esclarecidas e que defendem a ciência podem ter “uma pseudociência de estimação” e é importante explicar o que essas terapias são na prática. “As pseudociências, em geral, têm uma ligação emocional, histórica, familiar com a pessoa, então não é algo que passa toda vez por um crivo de racionalidade e de compreensão do processo científico.”*

A microbiologista diz ainda que o livro quer desmistificar a crença de que “se não funciona, pelo menos mal não faz”. “Nenhuma dessas práticas é inofensiva. Elas podem mascarar sintomas, atrasar diagnósticos, afastar pessoas de tratamentos”, disse a autora.

O livro tem capítulos ainda sobre astrologia, constelação familiar, curas naturais e energéticas, entre outras. Pasternak e Orsi ressaltam na publicação o mercado de produtos e serviços relacionado às pseudociências. Como descrevem no livro, o objetivo não é “desqualificar ou demonizar” quem acredita em práticas sem comprovação, mas mostrar que eles podem ter sido vítimas de um “marketing perverso e de uma sociedade que não investe em letramento científico e ensino de pensamento crítico e racional”. Leia abaixo os principais trechos da entrevista de Pasternak ao **Estadão**.

**Por que vocês decidiram escrever um livro sobre esse tema e por que acreditam que tantas pessoas, mesmo com alto nível educacional e que se colocam como defensores da ciência, ainda se deixam levar por terapias sem comprovação científica?**

Continua após a publicidade

Há muito tempo eu e o Carlos queríamos fazer esse tipo de contribuição para a literatura brasileira e para a literatura em língua portuguesa como um todo. Existem vários livros parecidos em língua inglesa. Tanto que a gente fala na introdução sobre um livro muito parecido com esse, escrito pelo Martin Gardner (*escritor americano de divulgação científica*) há mais ou menos 50 anos, no qual ele já responde sua segunda pergunta. Na segunda edição do livro, ele fez um prefácio sobre as cartas que ele recebeu. E ele fala que muitas das cartas falavam: “seu livro é ótimo, eu gostei de quase tudo, mas no capítulo X você se enganou”. E a gente sabe que é isso que vai acontecer com o *‘Que bobagem...’* porque, no fundo, muita gente tem uma pseudociência de estimação.

As pseudociências, em geral, têm uma ligação emocional, histórica, familiar com a pessoa, então não é algo que passa toda vez por um crivo de racionalidade e de compreensão do processo científico, muitas vezes as pessoas gostam daquela pseudociência porque tem uma ligação afetiva com ela, e daí se incomodam quando alguém expõe que aquilo não passou pelo crivo da ciência. O que a gente espera, assim como aconteceu com o Martin Gardner, é que as pessoas leiam o livro antes de criticar, o que já não está acontecendo porque o livro nem tinha sido lançado ainda e já tinha nota de repúdio (*o livro recebeu notas de repúdio de associações de homeopatia e do Conselho Regional de Medicina de Goiás*).

**Você acha que isso indica uma dificuldade de diálogo?**

Acho que realmente mostra uma falta de abertura para aceitar novas evidências, dentro também do que a gente explica na introdução do livro, do que seria uma atitude científica, definida pelo filósofo Lee McIntyre, que é um filósofo da ciência. Ele define uma **atitude científica** como a capacidade de mudar de ideia diante de novas evidências ou da crítica dos nossos pares. **E as pseudociências não apresentam uma atitude científica, elas não estão dispostas a mudar de ideia diante das evidências ou da crítica dos pares** ou elas já teriam feito isso porque a gente tem evidências científicas mais do que de sobra de que, por exemplo, os princípios da homeopatia são contrários aos princípios da química e da física. A homeopatia foi testada exaustivamente e falhou miseravelmente em todos os testes bem conduzidos, sem mostrar um efeito maior do que o placebo.

Isso tudo está explicado com detalhes e exaustivamente referenciado no '*Que bobagem...*'. **O livro todo não é de opinião, ele é um trabalho científico detalhado.** A gente explica o contexto histórico onde aquelas pseudociências ou crenças nasceram, o contexto social e político da época, as evidências científicas, se já foi testada, como foi testada, o que a melhor evidência diz. A gente explica quais são as alegações de como aquela pseudociência poderia funcionar ou como as pessoas acreditam que ela funcione. E tudo isso não é a nossa opinião, tudo está absolutamente referenciado em publicações científicas e de divulgação científica por mestres como Martin Gardner, Carl Sagan, James Randi. Se você olhar a bibliografia do livro, ela é extensa. E alguém que escreve uma nota de repúdio dizendo que os autores não sabem do que estão falando corre o grande risco de dizer que todas as nossas referências também não sabem do que estão falando.

**Error! Filename not specified.**

A microbiologista Natalia Pasternak, presidente do Instituto Questão de Ciência (IQC), lança novo livro em coautoria com o jornalista Carlos Orsi Foto: Daniel Teixeira/Estadão

**Sobre a homeopatia e acupuntura, elas são reconhecidas como especialidades médicas pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e são oferecidas no SUS. O que a gente tem de evidência hoje sobre elas?**

Continua após a publicidade

As evidências que a gente tem, no caso da homeopatia, são bastante contundentes dentro de um consenso científico internacional. A gente traz várias referências de revisões sistemáticas, de meta-análises, que mostram que **se você juntar os melhores trabalhos feitos com a melhor metodologia sobre homeopatia você vê que a homeopatia não passa de um placebo.** Outra coisa que você vê, e isso vale pra homeopatia e acupuntura, é que quanto melhor a

metodologia, menor o efeito. Os trabalhos que mostram algum efeito carecem de rigor metodológico.

Para a homeopatia, isso está muito bem documentado. E reunimos também as evidências de todos os países que já tomaram providências de políticas públicas em relação à homeopatia justamente por causa desse grande repositório de referências que mostra que a homeopatia não funciona além do placebo. Então a gente traz também no capítulo as declarações de diversos países quando eles tiraram a homeopatia de seus serviços públicos.

A gente mostra também, para homeopatia e medicina tradicional chinesa, que **nenhuma dessas práticas é inofensiva, essas práticas são perigosas**. Elas podem mascarar sintomas, atrasar diagnósticos, afastar pessoas de tratamentos que realmente funcionam, então efetivamente muitas vezes elas matam gente. Essa é uma das razões pelas quais a gente escreveu o livro. Existe no imaginário popular um folclore muito forte de que, 'se não funciona, também não faz mal, então deixa'. E isso não é verdade. Pode fazer muito mal. E muitas pessoas que usam isso nem sabem o que são.

A gente mostra uma pesquisa feita nos **Estados Unidos** que perguntava para as pessoas o que elas acham que era homeopatia, e elas diziam que era remédio natural, remédio de plantas. Muitas pessoas ficaram muito indignadas quando foi explicado o que realmente era. As pessoas têm o direito de saber o que elas estão escolhendo.

Em relação à acupuntura, é a mesma coisa que a homeopatia: quanto melhor a metodologia dos trabalhos, mais fica claro que ela não funciona. A plausibilidade biológica também é extremamente questionável porque requer que existam coisas como meridianos e energia, que é algo que nunca foi comprovado e que provavelmente não existe. Você precisaria que essas coisas existissem para que a acupuntura fizesse sentido.

**No caso da acupuntura, alguns defensores da prática argumentam que os saberes da medicina tradicional chinesa são milenares e devem ser respeitados, mas vocês questionam essa narrativa no livro mostrando o papel do contexto político e social na construção desse conceito, certo?**

No capítulo de acupuntura, o leitor vai perceber que a **medicina tradicional chinesa** não é tão tradicional assim. Ela foi uma invenção política da época de Mao Tsé-Tung (*líder da Revolução Comunista Chinesa, ocorrida em 1949*). Se você pegar a história da acupuntura, os pontos de acupuntura, de onde vem o conceito de energia, você vai ver que vem de uma história antiga da China, que tem a ver

com muito folclore, que não é tão diferente assim das práticas de sangria que havia na Europa. Então se você vai falar de uma medicina tradicional chinesa, que deveria ser respeitada por ser milenar, primeiro que ela não é milenar, e, segundo, será que a gente deveria respeitar a 'medicina tradicional europeia' e voltar a usar sangria e sanguessugas?

Continua após a publicidade

Então, **essas práticas param no tempo**, elas se recusam a ter atitude científica de mudar de ideia diante de novas evidências e das críticas dos pares. A energia dos meridianos nunca foi demonstrada, os pontos de acupuntura não só não foram demonstrados como foram refutados por trabalhos metodológicos bem feitos que testaram pontos aleatórios e mostraram que não fazem diferença nenhuma. Trabalhos que usaram agulhas falsas, retráteis, mostraram que não faz diferença nenhuma.

**Error! Filename not specified.**

Acupuntura é uma das práticas criticadas no livro de Pasternak e Orsi Foto: Katherine Hanlon/Unsplash

**O livro traz capítulos sobre curas naturais, energéticas, dietas da moda. Como você vê o fenômeno crescente de algumas pseudociências se apropriarem das recomendações de adotarmos um estilo de vida mais saudável e utilizarem isso para vender essas terapias e produtos naturais sem eficácia comprovada ou até para negar medicamentos ou vacinas?**

No capítulo de curas naturais, a gente explica bem o conceito que é conhecido como **falácia do natural**, que seria 'tudo que é natural é bom, tudo que é sintético é ruim'. Essa falácia do natural tem sido apropriada por muitos grupos de interesse para vender produtos e serviços que seriam ditos naturais.

E o mais perigoso é quando ela entra nesse esquema de rejeitar tudo que é sintético - medicamentos, vacinas - e você passa a achar que, se seguir um estilo de vida natural, próximo da natureza, comendo alimentos orgânicos, fazendo exercícios físicos, você não precisa de vacinas e medicamentos. E isso é falso. É claro que ser saudável e se alimentar bem é algo bom para a saúde, mas a pessoa pode ser acometida por uma doença infecciosa grave da mesma maneira que outras pessoas, então esse estilo garante saúde, mas não garante vida eterna.

**O livro também tem um capítulo sobre astrologia. Por que ela ainda é tão bem tolerada mesmo por grupos mais esclarecidos? Acredita que ela também tem o potencial de fazer mal?**

A astrologia provavelmente não vai danificar sua saúde, mas pode danificar o seu bolso. O Carlos (*Orsi, coautor do livro*) tem uma frase engraçada em que ele costuma dizer que **a astrologia é a droga de entrada**, porque ela deseduca, ela ensina a pensar de forma não racional, mágica, então fica mais fácil você assimilar depois outras pseudociências que seguem a mesma lógica (ou a falta de lógica).

Continua após a publicidade

Em relação aos danos que ela realmente pode causar, pessoas perdem as economias de uma vida investindo em mapa astral, em consultas de astrólogos, não conseguem tomar decisões sem consultar um astrólogo. Empresas estão usando astrologia em seus testes de RH para fazer admissões. Existem danos, mas a verdade é que, para a maioria das pessoas, a astrologia é uma grande brincadeira social. Levar como brincadeira não justifica porque é um serviço que tem gente vendendo, gente comprando e gente que realmente acredita que está comprando algo sério e real. É algo que merece ser desmentido porque, mesmo que as pessoas levem como brincadeira, elas merecem saber que essa brincadeira não está baseada em ciência, que ela não é real e não tem nem um fundinho de verdade.

**No livro, vocês falam de astrologia e também de constelação familiar. Qual é o impacto dessas pseudociências na tomada de decisão das pessoas e, muitas vezes, na manutenção de relações ou condições abusivas na vida de alguém?**

A gente aborda isso no livro e com muita preocupação. A questão da **constelação familiar** e a força que ela ganhou no Brasil dentro do Judiciário como direito sistêmico, como resolução de conflitos, é algo assustador. A gente aborda com preocupação justamente porque a constelação familiar dentro do Judiciário contribui para a revitimização, ou seja, a vítima é obrigada a reviver a situação de abuso.

Muitas vezes a vítima é aconselhada a perdoar o agressor porque ele estaria dentro daquele parâmetro da constelação familiar, estaria agindo por motivos de energias externas e lugar na família. É como se isso eximisse o agressor de qualquer culpa ou responsabilidade por seus atos. Pior ainda do que perdoar o agressor: muitas vezes a vítima é culpabilizada pelo comportamento do agressor porque ela não estava cumprindo a sua função dentro da constelação da família. É como se, por ela não ter cumprido seu papel de esposa ou de filha, o agressor não teve escolha senão agredi-la.

Isso é gravíssimo, isso mantém mulheres em situações de abuso, inibe mulheres de buscar ajuda especializada, fere a confiança que pessoas abusadas têm no sistema judiciário brasileiro porque ela não se sente acolhida, ela se sente acusada, então tem medo de fazer a denúncia ou de seguir com o processo. Isso afeta a guarda de filhos, afeta a vida de cidadãos e cidadãs que podem sofrer graves injustiças em nome de uma pseudociência que foi inserida no nosso Judiciário sem a menor comprovação científica. Então olha o tamanho do estrago que acreditar em bobagens pode fazer.

**Error! Filename not specified.**

Natalia Pasternak e Carlos Orsi, vencedores do Jabuti em 2021, lançam livro sobre pseudociências Foto: Arquivo pessoal

Continua após a publicidade

**O livro tem um capítulo também sobre dietas da moda. Vocês abordam isso sob a perspectiva da falta de evidências de eficácia desses modismos?**

A gente mostra quais dietas são essas, o que elas propõem, mas a gente traz no capítulo uma grande introdução sobre metabolismo, o que faz a gente ganhar ou perder peso e por que, para algumas pessoas, é mais difícil perder peso. Depois dessa explicação, a gente entra nessas dietas da moda e explica por que algumas funcionam e outras não, no que elas estão embasadas, o que elas realmente podem provocar no metabolismo.

**Sobre psicanálise, que é uma prática também muito aceita ainda, o que vocês acharam nessa revisão de literatura que fizeram para o livro?**

A psicanálise já foi completamente desbancada em países como Estados Unidos, onde nenhuma escola de psicologia vai ensinar psicanálise, a não ser como uma curiosidade histórica, enquanto que no Brasil, Argentina e França, a psicanálise ainda é levada muito a sério, inclusive por classes intelectualmente muito fortes, que têm uma erudição. Talvez porque a psicanálise tenha, historicamente, uma influência grande nas artes e na literatura. Agora, nada impede que a psicanálise continue presente na literatura, mas seja devidamente explicada, dentro da ciência, como uma prática que não tem respaldo científico para o tratamento psicológico de pessoas.

Então é isso que a gente mostra no livro, que, dentro da ciência da psicologia, a psicanálise não é aceita como prática científica com comprovação de que funciona. E demonstra que **os pais da psicanálise, principalmente (Sigmund)**

**Freud, têm um histórico muito grave de fraudes e de conduta antiética** que muita gente não sabe. Muita gente acha que ele simplesmente era um gênio.

Isso é algo bastante comum no livro como um todo. Ele mostra como, infelizmente, as pessoas têm uma tendência muito forte de eleger grandes gênios que jamais poderiam estar errados. Por isso talvez seja difícil demonstrar como se constrói uma evidência científica e por que tal prática não tem evidência, porque as pessoas não querem olhar as evidências científicas, elas simplesmente não querem que falem mal do gênio que elas escolheram. Então acaba sendo uma postura um pouco mais pessoal e quase religiosa em relação a pseudociências que são muito queridas, que a gente fala que são as pseudociências de estimação.

**Como o Brasil se situa na crença em pseudociências? Há países que já superaram essas discussões?**

Continua após a publicidade

Homeopatia nos Estados Unidos, por exemplo, é regulada pelo Código de Defesa do Consumidor, então todo produto homeopático deve trazer em bula que o produto não passou pelo crivo da ciência nem da FDA (*agência de vigilância sanitária americana*), então a pessoa sabe o que ela está consumindo, sabe que não é um remédio de verdade. Na Inglaterra, os hospitais homeopáticos foram descredenciados do NHS (*sistema público de saúde inglês*) e não são mais subsidiados pela saúde pública na Inglaterra. A mesma coisa aconteceu na Austrália.

Qual é o maior desafio no Brasil? O Brasil tem um sistema legislativo extremamente permeável a bobagens que viram portarias e leis. A gente tem projetos de lei tramitando agora no Congresso sobre ozonioterapia. Esses projetos não passam por uma comissão de ciência. Para que o sistema permita que isso aconteça, isso depende de lobby de grupos de interesse que vão vender essas pseudociências. E no Brasil esses grupos fazem lobby político forte, junto aos seus conselhos de classe, para que essas profissões sejam regulamentadas. Existem lobbies muito bem organizados e um sistema legislativo muito permeável a esse tipo de bobagens.

Procurado pelo **Estado** para comentar a adoção da constelação familiar no Judiciário, o Conselho Nacional de Justiça (CNJ) afirmou que “não há nenhuma recomendação do CNJ a respeito do uso das constelações familiares no Poder Judiciário, muito embora alguns tribunais utilizem a técnica no contexto das soluções alternativas de solução de conflitos”.

De acordo com o órgão, tramita no conselho um “pedido de Providências que pede a regulamentação da prática, processo ajuizado pela Associação Brasileira de Constelações Sistêmicas”. De acordo com o CNJ, pelo fato de o assunto estar sendo debatido e que, em terá deliberação do plenário do conselho, o órgão “não tem se manifestado oficialmente sobre o assunto”.

A reportagem também procurou o CFM para comentar o reconhecimento da homeopatia e acupuntura como especialidades médicas e o Conselho Federal de Psicologia para falar sobre a psicanálise, mas não obteve retorno até a publicação desta reportagem.

**Título:** *Que bobagem! – Pseudociências e outros absurdos que não merecem ser levados a sério*

**Autores:** Natalia Pasternak e Carlos Orsi

**Editora:** Contexto

**Número de páginas:** 336

**Preço:** R\$ 79,90 (livro físico) e R\$ 49,90 (eBook)