MATERIAL GRATUITO

MEDICINA BASEADA EM EVIDÊNCIAS

Mitos e verdades da saúde

10 crenças populares checadas com o que a ciência realmente mostra

Gabriel Hardman
Estudante do último ano de Medicina · UFMG

@med.hardman

ANTES DE COMEÇAR

Nem tudo que todo mundo repete é verdade

Este guia pega 10 frases que você já ouviu na família, no grupo de WhatsApp ou na internet e checa cada uma com os melhores estudos disponíveis. Sem termos difíceis e sem achismo: só o que a ciência mostra e o que isso muda no seu dia a dia.

COMO LER CADA ITEM

MITO a evidência contradiz a frase.

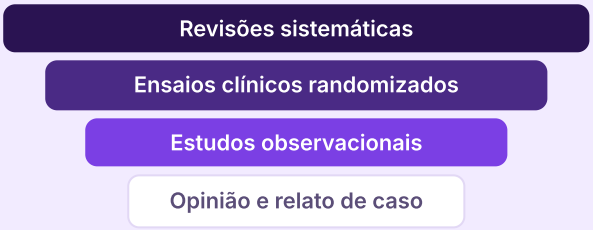
VERDADE a evidência sustenta a frase.

Confiança da evidência **Alta**

A **confiança** mostra o quanto os estudos são sólidos: revisões de vários ensaios clínicos valem mais que um estudo isolado.

O QUE É MEDICINA BASEADA EM EVIDÊNCIAS?

É tomar decisões de saúde a partir de **estudos bem feitos**, e não de opinião, tradição ou caso isolado. Do mais forte para o mais fraco:



OS 10 ITENS

01	Vitamina C previne gripe e resfriado.	MITO
02	Vacinas causam autismo.	MITO
03	Sucos e dietas detox limpam o organismo.	MITO
04	Todo mundo precisa beber 2 litros de água por dia.	MITO
05	Antibiótico ajuda a curar gripe e resfriado.	MITO
06	Usamos só 10% do cérebro.	MITO
07	Estalar os dedos causa artrite.	MITO
08	Ovo faz mal ao coração.	MITO
09	Exercício físico ajuda a tratar depressão.	VERDADE
10	Usar protetor solar todo dia previne câncer de pele.	VERDADE

01 MITO

“Vitamina C previne gripe e resfriado.”

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Uma revisão da Cochrane reuniu 29 comparações com mais de 11 mil pessoas. Tomar vitamina C todos os dias **não diminuiu a chance de pegar resfriado** na população em geral.

O efeito encontrado foi pequeno: o resfriado durou cerca de 8% menos em adultos, menos de um dia num resfriado de uma semana. Começar a tomar só quando os sintomas aparecem não mostrou benefício. A exceção foram pessoas sob esforço físico extremo, como maratonistas e soldados em frio intenso, que tiveram metade do risco.

NA PRÁTICA

Uma alimentação com frutas e verduras já dá a vitamina C de que você precisa. O suplemento não funciona como escudo contra vírus.

Confiança da evidência **Alta**

Fonte: Hemilä H, Chalker E. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2013.

02 MITO

“Vacinas causam autismo.”

O QUE A CIÊNCIA DIZ

A ideia nasceu de um estudo de 1998 com apenas 12 crianças. Ele foi retirado da revista por fraude, e o autor perdeu o registro médico.

Depois disso, vieram estudos enormes. Na Dinamarca, pesquisadores acompanharam **657.461 crianças** por anos: o autismo apareceu na mesma proporção entre vacinadas e não vacinadas, inclusive em crianças com irmãos autistas, que já têm risco maior.

NA PRÁTICA

Mantenha a caderneta de vacinação em dia. O risco real é o oposto: com menos gente vacinada, doenças como o sarampo voltam.

Confiança da evidência **Alta**

Fonte: Hviid A, et al. Annals of Internal Medicine, 2019.

03 MITO

“Sucos e dietas detox limpam o organismo.”

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Uma revisão crítica de 2015 analisou as dietas detox mais populares. Os poucos estudos existentes eram pequenos e mal desenhados, e os produtos comerciais **raramente dizem qual toxina removem** ou como fariam isso.

Quem faz a desintoxicação do corpo, 24 horas por dia, são o fígado e os rins. Algumas dietas detox ainda trazem riscos: pouca proteína, excesso de laxantes, diuréticos ou suplementos.

NA PRÁTICA

O peso que “sai” no detox é, em boa parte, água e restrição de calorias, e costuma voltar. Comer bem todos os dias faz mais do que qualquer semana de suco verde.

Confiança da evidência **Alta**

Fonte: Klein AV, Kiat H. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 2015.

04 MITO

“Todo mundo precisa beber 2 litros de água por dia.”

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Um fisiologista especialista em rins revisou a literatura e **não encontrou estudos que sustentassem a regra** de “8 copos por dia” para pessoas saudáveis.

A origem provável é uma recomendação antiga de cerca de 1 mL de água por caloria ingerida. O mesmo texto dizia que boa parte dessa água já vem dos alimentos, mas essa parte foi esquecida. Em pessoas saudáveis, a sede regula bem a hidratação.

NA PRÁTICA

Beba quando tiver sede; urina amarelo-clara é um bom sinal. Calor, exercício intenso, idade avançada (a sede diminui) e algumas doenças pedem mais atenção.

Confiança da evidência **Moderada**

Fonte: Valtin H. American Journal of Physiology, 2002.

05 MITO

“Antibiótico ajuda a curar gripe e resfriado.”

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Gripes e resfriados são causados por **vírus**. O antibiótico age contra **bactérias**, por isso não tem efeito sobre eles.

Uma revisão da Cochrane confirmou: crianças e adultos com resfriado que tomaram antibiótico não melhoraram mais rápido, mas tiveram mais efeitos colaterais. E cada uso desnecessário ajuda a criar bactérias resistentes, que depois não respondem ao remédio quando ele é necessário.

NA PRÁTICA

Repouso, líquidos e remédios para os sintomas. Procure atendimento se houver falta de ar, febre que não cede ou piora depois de ter melhorado.

Confiança da evidência **Alta**

Fonte: Kenealy T, Arroll B. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2013.

06 MITO

“Usamos só 10% do cérebro.”

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Exames que mostram o cérebro funcionando, como a ressonância funcional e o PET, **nunca encontraram uma região permanentemente “desligada”**. Ao longo do dia usamos o cérebro inteiro, só não tudo ao mesmo tempo.

Além disso, lesões pequenas em quase qualquer área causam algum déficit. E o cérebro tem cerca de 2% do peso do corpo, mas gasta perto de 20% da energia: não faria sentido manter um órgão tão caro 90% parado.

NA PRÁTICA

O mito vem de frases sobre “potencial humano” mal citadas em livros de autoajuda. Desconfie de produtos que prometem “ativar o resto do cérebro”.

Confiança da evidência **Alta**

Fonte: Beyerstein BL. Scientific American, 2004.

07 MITO

“Estalar os dedos causa artrite.”

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Um estudo comparou 215 pessoas de 50 a 89 anos que tinham radiografia das mãos. A artrose apareceu em proporção parecida entre quem estala os dedos (18%) e quem não estala (21,5%), **mesmo depois de décadas do hábito**.

O estalo é o som de uma bolha de gás que se forma no líquido dentro da articulação, e não de osso raspando em osso.

NA PRÁTICA

Pode estalar sem culpa. Se a articulação doer, inchar ou perder força, aí vale procurar avaliação.

Confiança da evidência **Moderada** Fonte: deWeber K, et al. Journal of the American Board of Family Medicine, 2011.

08 MITO

“Ovo faz mal ao coração.”

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Pesquisadores de Harvard acompanharam mais de 215 mil pessoas por até 32 anos e juntaram os dados a outros 28 estudos, somando 1,7 milhão de participantes. **Comer até um ovo por dia não aumentou o risco de doença cardiovascular.**

Para a maioria das pessoas, o colesterol que vem do alimento influencia menos o colesterol do sangue do que se pensava. O padrão da dieta como um todo pesa mais.

NA PRÁTICA

O ovo cabe numa alimentação saudável. Repare no que vem junto (bacon, fritura, embutidos). Quem tem diabetes ou colesterol alto deve combinar a quantidade com o médico.

Confiança da evidência **Moderada** Fonte: Drouin-Chartier JP, et al. BMJ, 2020.

09 VERDADE

“Exercício físico ajuda a tratar depressão.”

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Uma revisão publicada no BMJ em 2024 reuniu **218 ensaios clínicos com cerca de 14 mil pessoas** com depressão. Caminhada ou corrida, ioga e musculação reduziram os sintomas, e o efeito foi maior quanto mais intenso o exercício.

Os autores defendem que o exercício entre nas diretrizes de tratamento, ao lado da psicoterapia e dos medicamentos. A qualidade dos estudos varia, então o tamanho exato do efeito ainda é discutido.

NA PRÁTICA

O exercício é um aliado do tratamento, não um substituto. Nunca interrompa um remédio por conta própria; converse com quem acompanha você.

Confiança da evidência **Moderada**

Fonte: Noetel M, et al. BMJ, 2024.

10 VERDADE

“Usar protetor solar todo dia previne câncer de pele.”

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Na Austrália, 1.621 adultos foram sorteados para usar protetor solar todos os dias ou só quando quisessem. Anos depois, **o grupo do uso diário teve metade dos melanomas** (11 contra 22), o tipo mais grave de câncer de pele, com queda ainda maior dos casos invasivos.

O mesmo estudo já tinha mostrado menos carcinoma espinocelular, outro câncer de pele comum, em quem usava protetor diariamente.

NA PRÁTICA

Use protetor com FPS 30 ou mais em rosto, pescoço, braços e mãos, todos os dias, e reaplique se suar ou se molhar. Chapéu e sombra também contam.

Confiança da evidência **Alta**

Fonte: Green AC, et al. Journal of Clinical Oncology, 2011.

REFERÊNCIAS

1. Hemilä H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. Cochrane Database Syst Rev. 2013;(1):CD000980.
2. Hviid A, Hansen JV, Frisch M, Melbye M. Measles, mumps, rubella vaccination and autism: a nationwide cohort study. Ann Intern Med. 2019;170(8):513-520.
3. Klein AV, Kiat H. Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. J Hum Nutr Diet. 2015;28(6):675-686.
4. Valtin H. "Drink at least eight glasses of water a day." Really? Is there scientific evidence for "8 × 8"? Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2002;283:R993-R1004.
5. Kenealy T, Arroll B. Antibiotics for the common cold and acute purulent rhinitis. Cochrane Database Syst Rev. 2013;(6):CD000247.
6. Beyerstein BL. Do we really use only 10 percent of our brains? Scientific American. 2004.
7. deWeber K, Olszewski M, Ortolano R. Knuckle cracking and hand osteoarthritis. J Am Board Fam Med. 2011;24(2):169-174.
8. Drouin-Chartier JP, et al. Egg consumption and risk of cardiovascular disease: three large prospective US cohort studies, systematic review, and updated meta-analysis. BMJ. 2020;368:m513.
9. Noetel M, et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ. 2024;384:e075847.
10. Green AC, Williams GM, Logan V, Strutton GM. Reduced melanoma after regular sunscreen use: randomized trial follow-up. J Clin Oncol. 2011;29(3):257-263.

ISSO FOI SÓ O COMEÇO

Vem aí a edição completa

Mais de 50 mitos e verdades sobre alimentação, remédios, sono, exercício, vacinas e exames, no mesmo formato: direto, checado e sem complicação.

Siga **@med.hardman** para saber primeiro.



Aviso: este material tem fins educativos e não substitui a avaliação de um profissional de saúde. Em caso de dúvida sobre a sua saúde, procure um médico. Conteúdo elaborado por Gabriel Hardman, estudante de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais.