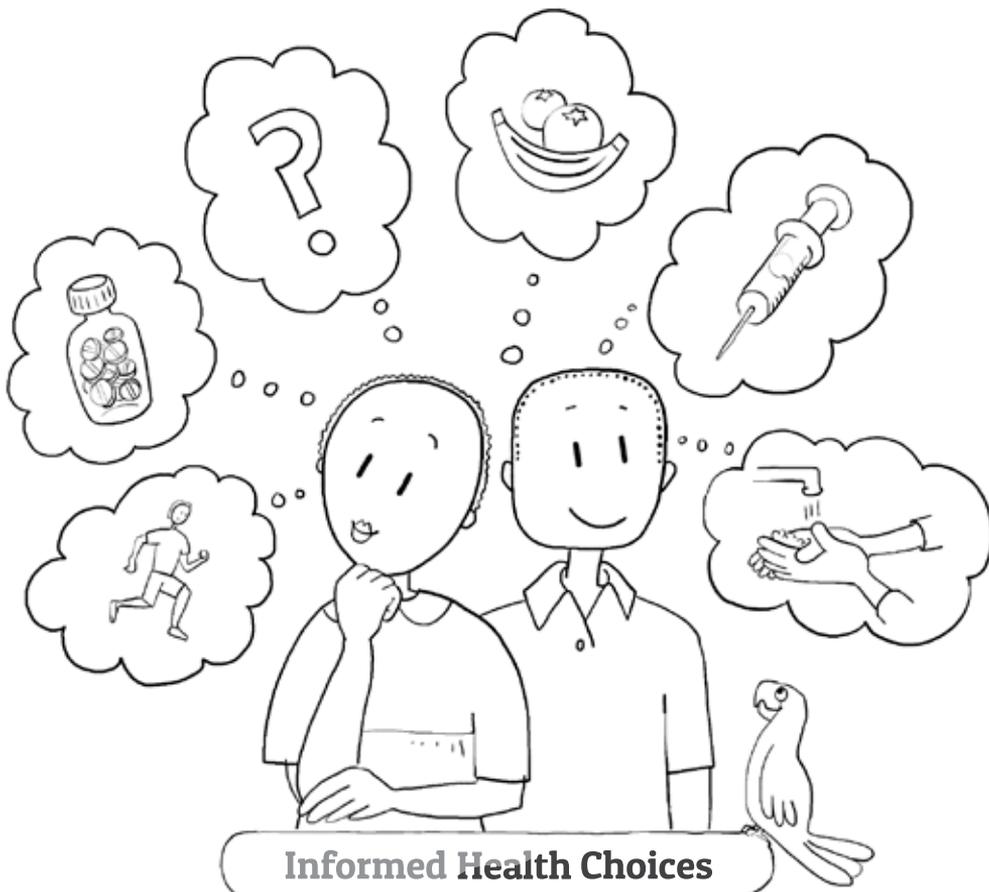


Seu nome:

# CADERNO DE EXERCÍCIOS

.....

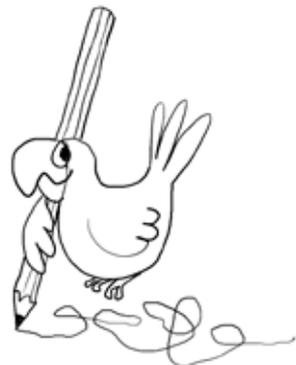
## Livro das Decisões em Saúde: Aprendendo a pensar cuidadosamente sobre tratamentos



# Livro das Decisões em Saúde: Aprendendo a pensar cuidadosamente sobre tratamentos



Um livro de ciências da saúde  
para crianças em idade escolar



# Conteúdo

*Esta é uma lista do que está no livro.*

## **Introdução**

PÁGINA

Lição 1      Saúde, tratamentos e efeitos dos tratamentos      5

## **João e Júlia aprendem sobre BASES RUINS para afirmações sobre tratamentos**

Lição 2      Afirmações com base na experiência pessoal de  
alguém que está fazendo um tratamento      9

Lição 3      Outras bases ruins para afirmações  
sobre tratamentos (Parte 1)      15

Lição 4      Outras bases ruins para afirmações  
sobre tratamentos (Parte 2)      19

## **João e Júlia aprendem sobre COMPARAÇÕES entre tratamentos**

Lição 5      Comparações entre tratamentos      25

Lição 6      Comparações justas entre tratamentos      31

Lição 7      Comparações justas com muitas pessoas      36

## **João e Júlia aprendem sobre ESCOLHAS de tratamentos**

Lição 8      Vantagens e desvantagens de um tratamento      41

<b>Revisão</b>		<i>PÁGINA</i>
Lição 9	O que é mais importante lembrar deste livro	45
<b>Glossário</b>	Lista de termos importantes deste livro e o significado desses termos	51



# 1

## Saúde, tratamentos e efeitos dos tratamentos

### O que você aprenderá nesta lição:

1. O que é "saúde".
2. O que é um "tratamento".
3. O que é o "efeito de um tratamento".
4. O que é um "pesquisador em saúde".
5. Sobre o que é este livro.

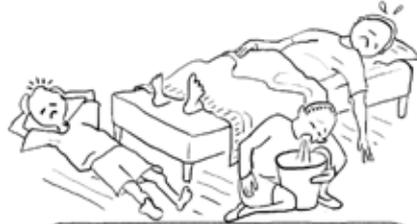
### Palavras-chave para esta lição:

- Sua **SAÚDE** é o quão bem seu corpo e mente estão\*.
- Um **TRATAMENTO** é algo que você faz para sua saúde.
- O **EFEITO** de um tratamento é algo que um tratamento proporciona.
- Um **PESQUISADOR EM SAÚDE** é alguém que estuda cuidadosamente a saúde para descobrir mais sobre ela.

\*Hoje, no Brasil, a definição de saúde engloba bem-estar físico, mental e social.

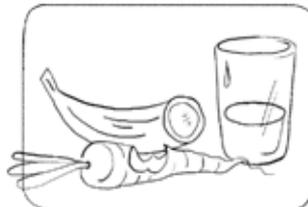
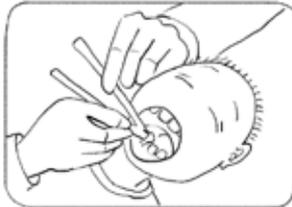
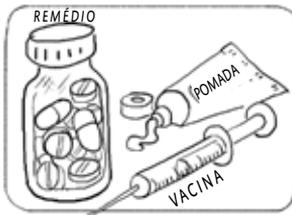


UMA SAÚDE BOA



UMA SAÚDE RUIM

### TRATAMENTOS



## EXERCÍCIO 1

Escreva o que as palavras significam. Lembre-se de que os significados das palavras estão no final do livro.

**EXEMPLO:** O que é uma "história em quadrinhos"?

Uma história em quadrinhos é uma história com palavras e imagens juntas.

1. O que é a sua "saúde"?

2. O que é um "tratamento"?

3. O que é um "efeito" de um tratamento?

## EXERCÍCIO 2

Assinale se cada ponto é verdadeiro ou falso.

### EXEMPLOS:

Sua saúde é importante.

Verdadeiro       Falso

Sua saúde não é importante.

Verdadeiro       Falso

1. A maioria dos tratamentos pode ter efeitos bons e ruins.

Verdadeiro       Falso

2. Este livro mostra quais tratamentos usar.

Verdadeiro       Falso

3. Beber suco pode ser considerado um tratamento.

Verdadeiro       Falso

4. Não beber suco pode ser considerado um tratamento.

Verdadeiro       Falso

5. Podemos ter certeza absoluta dos efeitos da maioria dos tratamentos.

Verdadeiro       Falso



# 2

## Afirmações com base na experiência pessoal de alguém que está fazendo um tratamento

### O que você aprenderá nesta lição:

1. O que é uma "afirmação".
2. O que é uma base para uma "afirmação".
3. O que é uma afirmação "não confiável".
4. Por que é importante perguntar qual é a base de uma afirmação sobre os efeitos de um tratamento.
5. Por que a experiência pessoal de alguém usando um tratamento é uma base ruim para afirmações sobre os efeitos do tratamento.

### Palavras-chave para esta lição:

- Uma **AFIRMAÇÃO** é algo que alguém diz, e que pode estar certo ou errado.
- A **BASE** para uma afirmação é o suporte, fundamento ou motivo da afirmação.
- Uma afirmação **NÃO CONFIÁVEL** é uma afirmação com uma base ruim.
- Uma **EXPERIÊNCIA PESSOAL** usando um tratamento é algo que aconteceu com alguém após o tratamento.

NO POVOADO DE JOÃO E JÚLIA\*



\*Os personagens, locais e costumes dessa história são baseados na vida real de alguns povoados de Uganda, na África.

## EXERCÍCIO 1

Escreva o que as palavras significam. Lembre-se de que os significados das palavras estão no final do livro.

**EXEMPLO:** O que é a sua "saúde"?

Sua saúde é o quão bem seu corpo e mente estão\*.

1. O que é uma "afirmação"?

2. O que é uma "base para uma afirmação"?

3. O que é uma afirmação "não confiável"?

4. O que é uma "experiência pessoal" ao fazer um tratamento?

\*Hoje, no Brasil, a definição de saúde engloba bem-estar físico, mental e social.

## EXERCÍCIO 2

Escreva qual é a experiência e qual é a afirmação.

### **Exemplo:**

Sofia usou esterco de vaca em uma queimadura e a queimadura sarou. Portanto, ela afirma que esterco de vaca cura queimadura.

*A experiência de Sofia:*

Colocar esterco de vaca em sua queimadura e a queimadura desaparecendo.

---

*A afirmação de Sofia:*

O esterco de vaca cura queimadura.

---

1. André diz que comer maçãs fará com que seus dentes caiam, porque uma vez ele comeu uma maçã e um de seus dentes caiu.

*A experiência de André:*

---

---

*A afirmação de André:*

---

---

## EXERCÍCIO 2

2. Uma vez, quando Daniel teve febre, tomou um banho quente. Depois de apenas uma hora, sua febre quase desapareceu. Agora, Daniel diz que tomar um banho quente cura a febre.

*A experiência de Daniel:*

---

---

*A afirmação de Daniel:*

---

---

3. Ontem à noite, Luiza dormiu por 12 horas! Hoje, ela fez uma corrida e ficou em primeiro lugar! Por causa disso, Luiza disse aos outros corredores que dormir por um longo tempo fará você correr mais rápido.

*A experiência de Luiza:*

---

---

*A afirmação de Luiza:*

---

---

### EXERCÍCIO 3

No final do Caderno de Exercícios há páginas para coletar afirmações, como o João e a Júlia fazem na história.

Sempre que ouvir uma afirmação sobre os efeitos de um tratamento na escola, em casa ou em qualquer outro lugar, preencha a afirmação ali.

Na Lição 9, você responderá se acha que as afirmações são confiáveis.



# 3

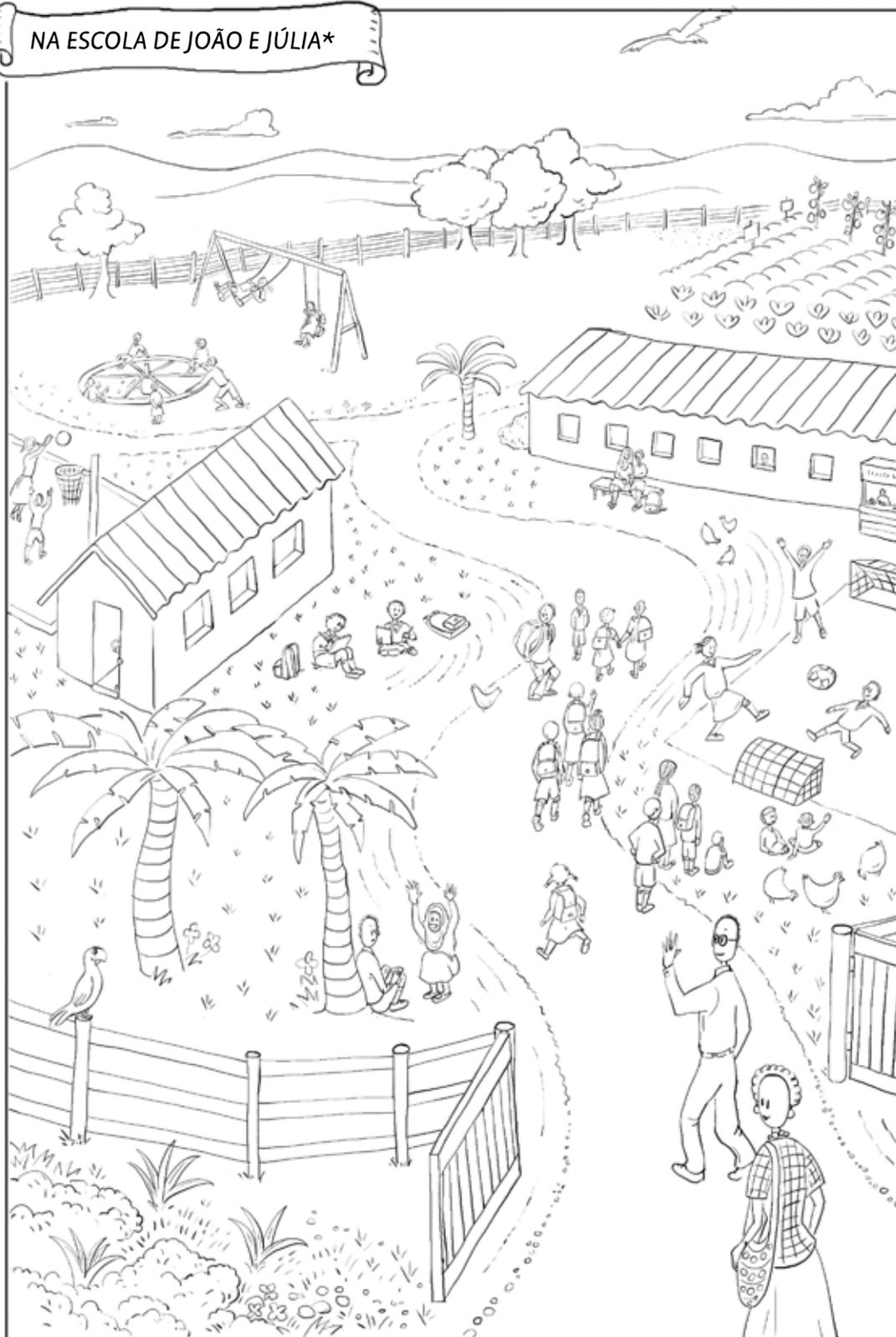
## Outras bases ruins para afirmações sobre tratamentos (Parte 1)

### **O que você aprenderá nesta lição:**

Por que as bases abaixo são ruins para as afirmações sobre os efeitos de um tratamento:

1. O tratamento é usado há muitos anos ou quantas pessoas o usaram.
2. Quanto custa o tratamento ou se é um tratamento novo.

NA ESCOLA DE JOÃO E JÚLIA\*



\*Os personagens, locais e costumes dessa história são baseados na vida real de alguns povoados de Uganda, na África.

## EXERCÍCIO 1

Assinale se cada ponto é verdadeiro ou falso.

**Exemplo:**

A experiência pessoal de alguém usando um tratamento é uma boa base para uma afirmação sobre os efeitos do tratamento.

Verdadeiro  Falso

1. Quando as pessoas têm a mesma afirmação por um longo tempo, quase sempre essa afirmação está certa.

Verdadeiro  Falso

2. Quando as pessoas fazem a mesma afirmação há muitos anos, às vezes, a afirmação está certa e, às vezes, errada.

Verdadeiro  Falso

3. Se milhares de pessoas fazem a mesma afirmação, elas estão certas.

Verdadeiro  Falso

4. Quanto mais dinheiro custa um tratamento, melhor ele é.

Verdadeiro  Falso

5. Os tratamentos mais recentes, às vezes, são piores que os tratamentos mais antigos.

Verdadeiro  Falso

## EXERCÍCIO 2

Escreva por que as afirmações não são confiáveis.

### **Exemplo:**

Sofia colocou esterco de vaca em uma queimadura e a queimadura foi embora. Portanto, ela afirma que esterco de vaca cura queimadura.

*A afirmação não é confiável porque:*

É baseada apenas na experiência pessoal de Sofia. É possível que a queimadura de Sofia tivesse desaparecido sem ela colocar esterco de vaca nela.

1. Uma vez, quando Miguel estava com febre, tomou um banho frio. Depois de apenas uma hora, sua febre quase desapareceu. Agora, Miguel diz que tomar um banho frio cura a febre.

*A afirmação não é confiável, porque:*

2. Existem diferentes tipos de café na loja. Márcia compra aquele que custa mais caro. Ela diz que é melhor para sua saúde, porque custa mais caro.

*A afirmação não é confiável, porque:*

# 4

## Outras bases ruins para afirmações sobre tratamentos (Parte 2)

### **O que você aprenderá nesta lição:**

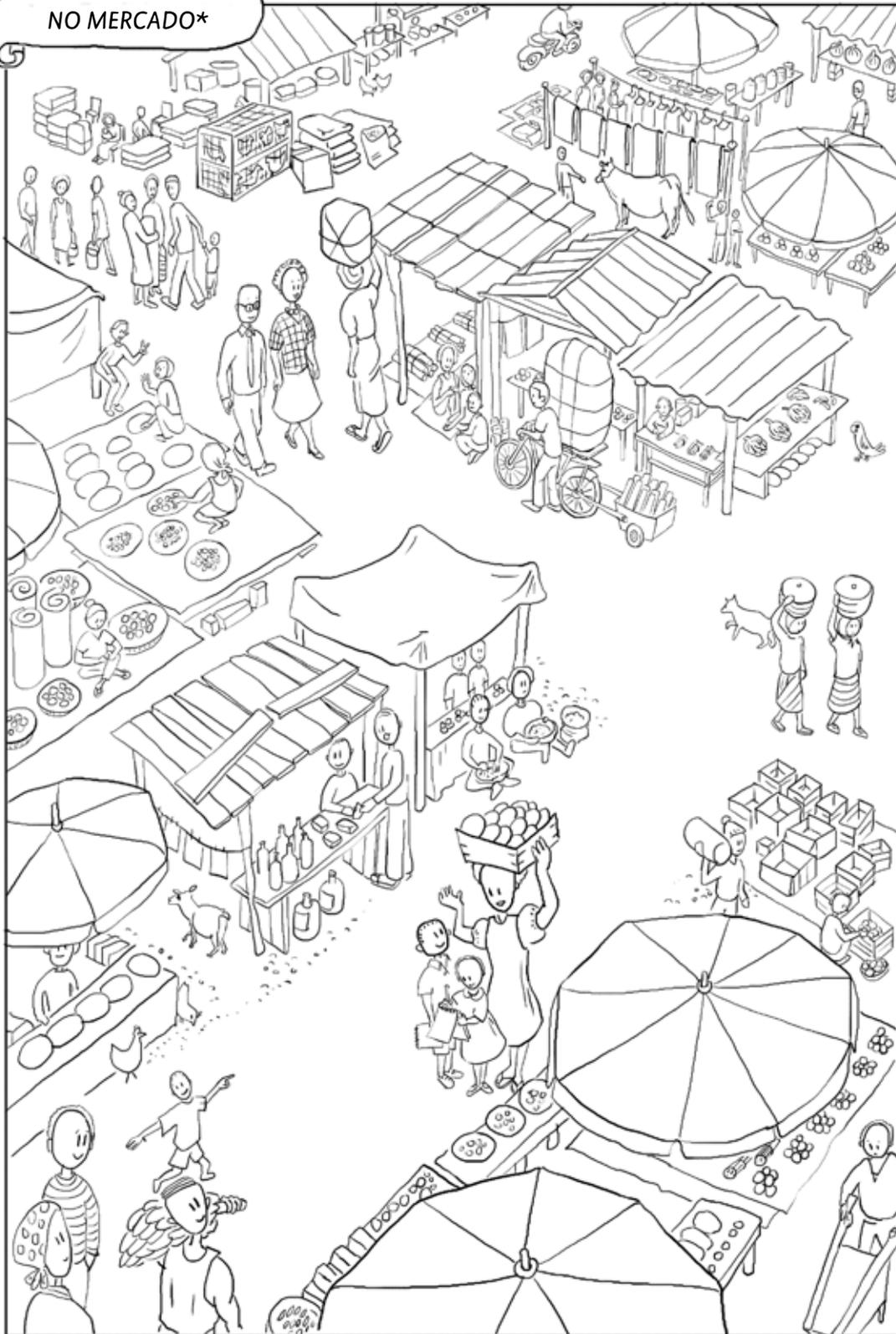
Por que as bases abaixo são ruins para as afirmações sobre os efeitos de um tratamento:

1. Alguém que vendeu o tratamento disse algo sobre ele.
2. Um especialista disse algo sobre o tratamento.

### **Palavra-chave para esta lição:**

- Um **ESPECIALISTA** é alguém que sabe muito sobre algo.

## NO MERCADO\*



\*Os personagens, locais e costumes dessa história são baseados na vida real de alguns povoados de Uganda, na África.

## EXERCÍCIO 1

Assinale se cada ponto é verdadeiro ou falso.

**Exemplo:**

Quanto mais novo o tratamento, melhor.

Verdadeiro  Falso

1. Às vezes, novos tratamentos são piores que tratamentos antigos.

Verdadeiro  Falso

2. Nem todos os especialistas fazem afirmações confiáveis.

Verdadeiro  Falso

3. Se um especialista fizer uma afirmação com base em uma experiência pessoal, ela não é confiável.

Verdadeiro  Falso

4. A base para a afirmação é mais importante do que quem está fazendo a afirmação.

Verdadeiro  Falso

## EXERCÍCIO 2

Escreva por que as afirmações não são confiáveis.

**Exemplo:**

Alice come batatas todos os dias. Ela diz que as batatas a fortalecem, porque muitas pessoas disseram isso a ela.

*A afirmação não é confiável, porque:*

A base é quantas pessoas disseram que comer batatas todos os dias as

---

fortalece. Esta é uma base ruim para a afirmação.

---

1. Cristiano comprou algumas velas. Ele diz que se você usar as velas, não terá dengue. Ele diz que está certo, porque as pessoas que vendem as velas dizem isso.

*A afirmação não é confiável, porque:*

---

---

---



## EXERCÍCIO 2

2. Juliana diz que tomar sopa fará a gripe desaparecer. Ela diz que é verdade, porque um cozinheiro lhe disse isso. O cozinheiro sabe muito sobre alimentos.

*A afirmação não é confiável, porque:*

---

---

---

3. Rafaela ouviu um pescador dizer que comer peixe cozido é melhor para sua saúde do que comer peixe grelhado. Rafaela diz que o pescador está certo, porque ele sabe muito sobre peixes.

*A afirmação não é confiável, porque:*

---

---

---



# 5

## Comparações entre tratamentos

### O que você aprenderá nesta lição:

1. Por que os pesquisadores em saúde devem comparar um tratamento com outro ou com nenhum tratamento.

### Palavras-chave para esta lição:

- Uma afirmação **CONFIÁVEL** é uma afirmação com uma boa base.
- **COMPARAR** *tratamentos* é observar as diferenças entre dois ou mais tratamentos.
- Uma **PERGUNTA DE PESQUISA** é uma pergunta que os pesquisadores tentam responder.

NA SALA DOS PROFESSORES\*



\*Os personagens, locais e costumes dessa história são baseados na vida real de alguns povoados de Uganda, na África.

## EXERCÍCIO 1

Escreva o que as palavras significam. Lembre-se de que os significados das palavras estão no final do livro.

**Exemplo:**

O que é um “pesquisador em saúde”?

Um pesquisador em saúde é alguém que estuda cuidadosamente a saúde para descobrir mais sobre ela.

1. O que é uma afirmação "confiável"?

---

---

2. O que é uma "comparação" de tratamentos?

---

---

3. O que é "medir"?

---

---

## EXERCÍCIO 2

Marque a melhor maneira de medir o que aconteceu em cada comparação de tratamento.

### Exemplo:

Quanto pesam as pessoas após o uso de diferentes tratamentos

- Pesá-las em uma balança       Olhar para elas

1. Com que rapidez as pessoas correm ao usar diferentes tratamentos

- Cronometrá-las com um relógio       Perguntar a elas

2. Se as pessoas ainda têm febre após usar tratamentos diferentes

- Tocar seus rostos       Cheirá-las

3. Se as pessoas ainda sentem dor de cabeça depois de usar tratamentos diferentes

- Perguntar a elas       Olhar para elas

### EXERCÍCIO 3

Imagine que os rostos são pessoas que compararam dois comprimidos contra a dengue.

As pessoas do grupo A receberam um novo comprimido contra a dengue.

As pessoas do grupo B receberam um comprimido antigo.

Cada rosto como este é uma pessoa com dengue: 

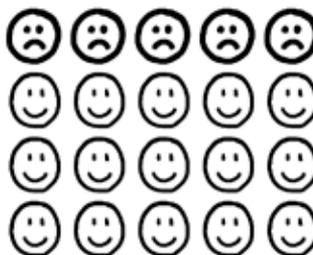
Meça a diferença entre os grupos.

#### Exemplo:

Grupo A:



Grupo B:



**Quantas pessoas tiveram dengue em cada grupo?**

Grupo A: 10 de 20

Grupo B: 5 de 20

**Qual a diferença entre os grupos?**

Havia 5 pessoas a *mais* com dengue no Grupo A



## EXERCÍCIO

Grupo A:



Grupo B:



**Quantas pessoas tiveram dengue em cada grupo?**

Grupo A: \_\_\_\_\_ de 20

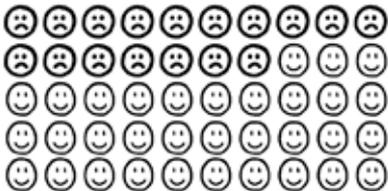
Grupo B: \_\_\_\_\_ de 20

**Qual a diferença entre os grupos?**

Havia \_\_\_\_\_ pessoas a *mais* com dengue no Grupo \_\_\_\_\_

---

Grupo A:



Grupo B:



**Quantas pessoas tiveram dengue em cada grupo?**

Grupo A: \_\_\_\_\_ de 50

Grupo B: \_\_\_\_\_ de 50

**Qual a diferença entre os grupos?**

Havia \_\_\_\_\_ pessoas a *mais* com dengue no Grupo \_\_\_\_\_

# 6

## Comparações justas entre tratamentos

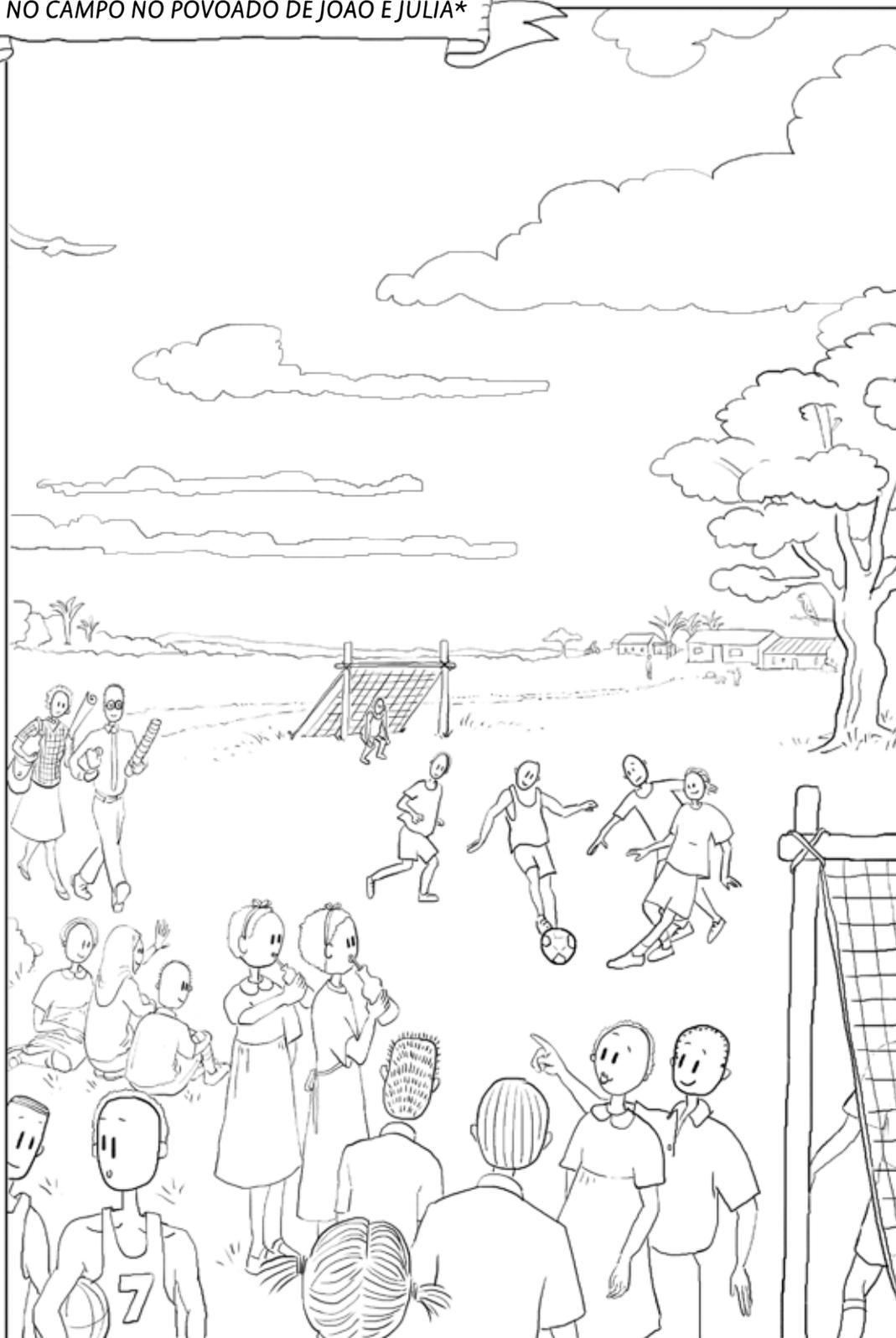
### O que você aprenderá nesta lição:

1. O que significa uma comparação "justa" entre tratamentos.
2. Por que os pesquisadores em saúde devem ser justos ao comparar tratamentos.
3. Como os pesquisadores em saúde devem ser justos ao comparar tratamentos.

### Palavras-chave para esta lição:

- Uma *comparação* **JUSTA** *entre tratamentos* é uma comparação em que a única diferença importante são os tratamentos.
- *Decidir ao* **ACASO** *quem recebe qual tratamento* é uma maneira de decidir sem saber quem receberá qual tratamento.

NO CAMPO NO POVOADO DE JOÃO E JÚLIA\*



\*Os personagens, locais e costumes dessa história são baseados na vida real de alguns povoados de Uganda, na África.

## EXERCÍCIO 1

Assinale se cada ponto é verdadeiro ou falso.

**Exemplo:**

Muitas vezes, os pesquisadores em saúde compararam o uso de um tratamento com o não uso de um tratamento.

Verdadeiro     Falso

1. As comparações dos pesquisadores em saúde nem sempre são justas.

Verdadeiro     Falso

2. Se você acredita que um tratamento o deixará mais feliz, poderá se sentir mais feliz depois de usá-lo sem que ele realmente faça algum efeito.

Verdadeiro     Falso

3. Em uma comparação justa, o tratamento é a única diferença importante entre os grupos.

Verdadeiro     Falso

4. Pesquisadores em saúde podem medir algo fazendo perguntas.

Verdadeiro     Falso

## EXERCÍCIO 2

Imagine que a Professora Compara e o Professor Justo estão estudando a vacina contra o sarampo.

Uma vacina é uma injeção usada para impedir as pessoas de pegar uma doença.

O sarampo é um tipo de doença.

Portanto, a vacina contra o sarampo é um tratamento para impedir as pessoas de pegar sarampo.

Os professores vão comparar o uso da vacina com o não uso da vacina.

1. Qual é a pergunta de pesquisa dos professores?

---

---

---

2. Os professores devem escolher quem recebe a vacina? Por quê?

---

---

---

---



### EXERCÍCIO 3

3. As pessoas na comparação devem escolher quem recebe a vacina?  
Por quê?

---

---

---

---

4. As pessoas na comparação devem saber se receberam a vacina? Por  
quê?

---

---

---

---

# 7

## Comparações justas com muitas pessoas

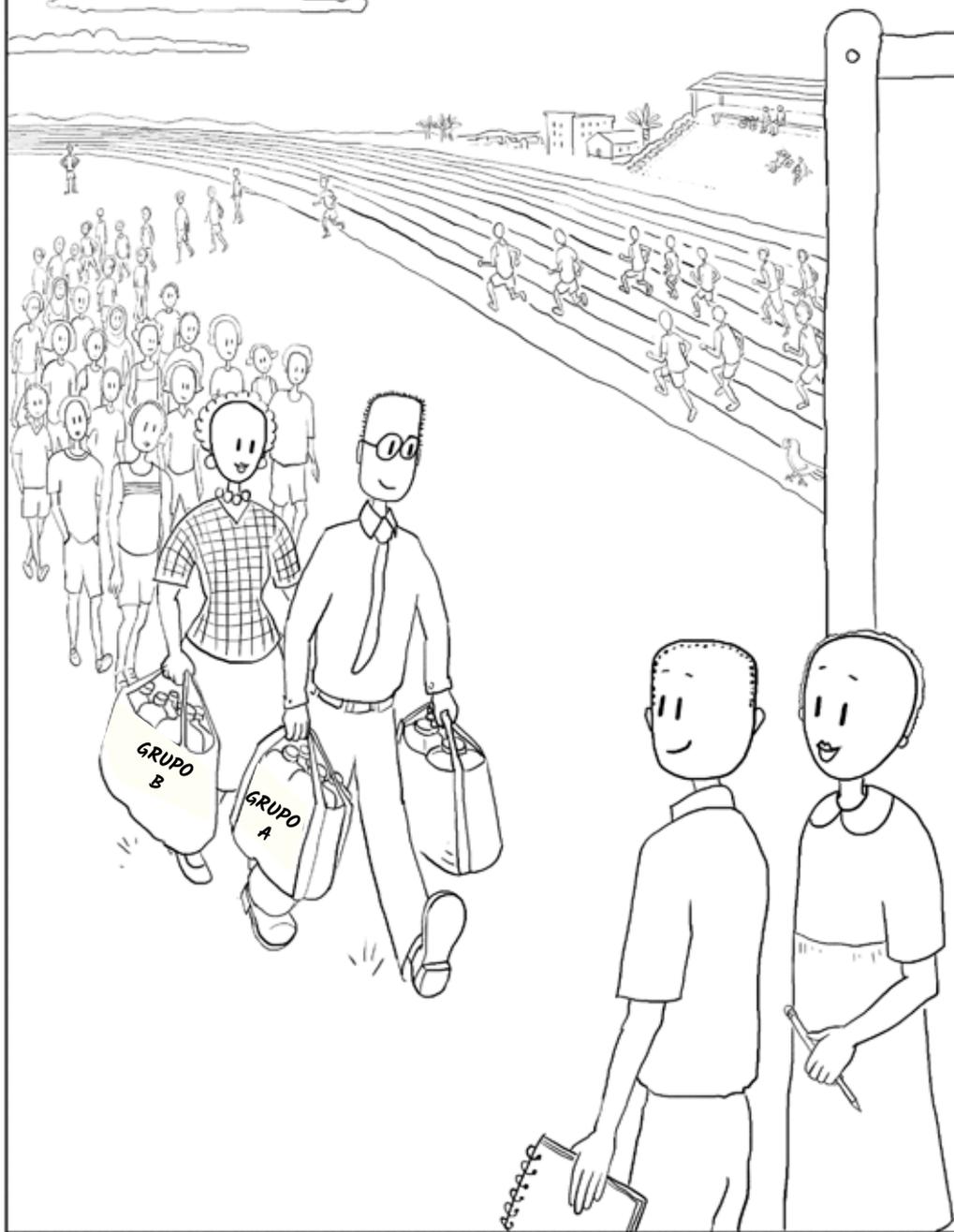
### O que você aprenderá nesta lição:

1. Por que os pesquisadores em saúde devem dar tratamentos a muitas pessoas em suas comparações justas.

### Palavra-chave para esta lição:

*Encontrar algo ao **ACASO** em comparações muito pequenas é encontrar algo sem saber por que aconteceu, pois as comparações foram muito pequenas.*

NO CAMPO NA UNIVERSIDADE\*



\*Os personagens, locais e costumes dessa história são baseados na vida real de alguns povoados de Uganda, na África.

## TABELA DE ATIVIDADE

O professor irá liderar a atividade usando 10 cartões vermelhos e 10 azuis. Existem 10 pessoas com dor de estômago em cada cartão.

Cada vez que você virar um cartão, escreva quantas pessoas nesse cartão não têm mais dor de estômago.

<b>Grupo Vermelho</b>	<b>Grupo Azul</b>
No espaço abaixo, escreva o número de pessoas que não tiveram mais dor após tomar uma pílula vermelha	No espaço abaixo, escreva o número de pessoas que não tiveram mais dor após tomar uma pílula azul
Cartão 1:	Cartão 1:
Cartão 2:	Cartão 2:
Cartão 3:	Cartão 3:
Cartão 4:	Cartão 4:
Cartão 5:	Cartão 5:
Cartão 6:	Cartão 6:
Cartão 7:	Cartão 7:
Cartão 8:	Cartão 8:
Cartão 9:	Cartão 9:
Cartão 10:	Cartão 10:
Total:	Total:

## EXERCÍCIO 1

Assinale se cada ponto é verdadeiro ou falso

**Exemplo:**

Em uma comparação justa, os grupos são semelhantes.

Verdadeiro     Falso

1. Em comparações justas, os pesquisadores em saúde podem ter mais certeza do porquê alguma coisa acontece quando isso acontece muitas vezes.

Verdadeiro     Falso

2. Se uma comparação é grande o suficiente, não importa se ela é justa.

Verdadeiro     Falso

3. Na maioria das vezes, os pesquisadores em saúde devem fazer mais de uma comparação justa dos mesmos tratamentos.

Verdadeiro     Falso

## EXERCÍCIO 2

Lembre-se de que os dois significados de “ao acaso” estão no final do livro

1. O que significa decidir "ao acaso" quem recebe qual tratamento?

---

---

---

---

2. O que significa encontrar algo “ao acaso” em uma comparação que foi muito pequena?

---

---

---

---



# 8

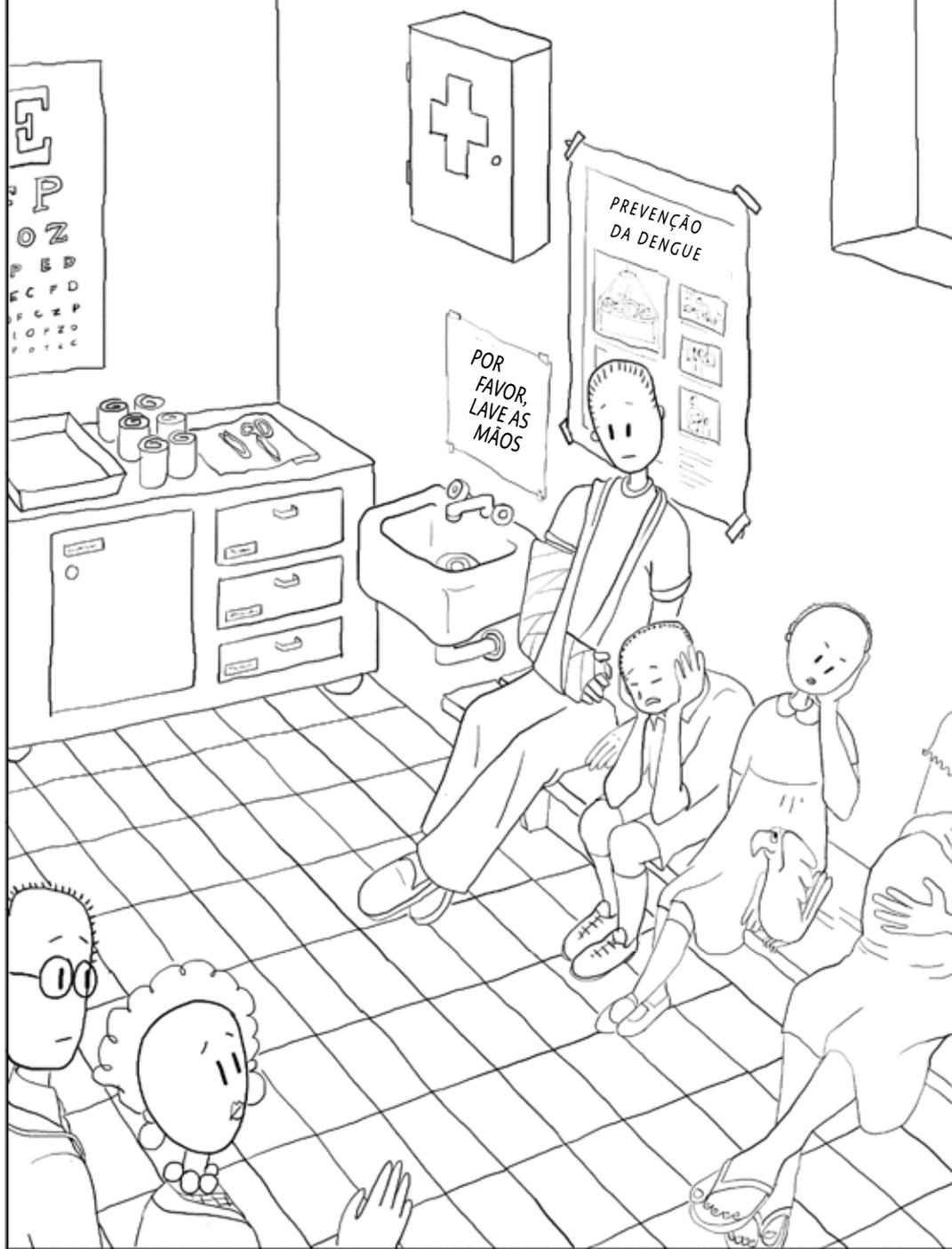
## Vantagens e desvantagens de um tratamento

### O que você aprenderá nesta lição:

1. O que é a "vantagem" de um tratamento.
2. O que é a "desvantagem" de um tratamento.
3. O que é uma "escolha informada".
4. Por que é importante fazer escolhas informadas de tratamentos.
5. Como fazer escolhas informadas de tratamentos.

### Palavras-chave para esta lição:

- Uma *escolha* **INFORMADA** é uma escolha feita quando você entende as informações que possui.
- Uma **VANTAGEM** *de um tratamento* é algo sobre um tratamento que você considera bom.
- Uma **DESvantAGEM** *de um tratamento* é algo sobre um tratamento que você considera ruim.



\*Os personagens, locais e costumes dessa história são baseados na vida real de alguns povoados de Uganda, na África.

## EXERCÍCIO 1

Escreva o que as palavras significam. Lembre-se de que os significados das palavras estão no final do livro.

### **Exemplo:**

O que é uma comparação "justa" de tratamentos?

---

Uma comparação em que a única diferença importante são os

---

tratamentos dados aos grupos estudados.

---

---

1. O que é uma "escolha informada"?

---

---

---

2. O que é uma "vantagem" de um tratamento?

---

---

---

3. O que é uma "desvantagem" de um tratamento?

---

---

## EXERCÍCIO 2

Assinale se cada ponto é verdadeiro ou falso.

**Exemplo:**

Se uma comparação é grande o suficiente, não importa que ela seja justa.

Verdadeiro  Falso

1. Custar muito dinheiro é uma vantagem de um tratamento.

Verdadeiro  Falso

2. Um efeito bom é uma vantagem de um tratamento.

Verdadeiro  Falso

3. Quando duas pessoas fazem escolhas informadas significa que estão fazendo a mesma escolha.

Verdadeiro  Falso

4. Uma vantagem para uma pessoa pode ser uma desvantagem para outra pessoa.

Verdadeiro  Falso

5. As desvantagens de um tratamento são sempre mais importantes que as vantagens.

Verdadeiro  Falso

# 9

O que é mais  
importante lembrar  
deste livro



# Lembre-se!

- **Pense cuidadosamente antes de decidir sobre um tratamento.**
    - **A maioria dos tratamentos tem efeitos bons e ruins.**
  - **O que alguém diz sobre um tratamento pode estar errado.**
- 

## AFIRMAÇÕES sobre tratamentos

*Ao ouvir uma afirmação sobre os efeitos de um tratamento, sempre pergunte:*

- **Qual é a base para a afirmação?**

*Se a base para a afirmação for ruim, a afirmação não é confiável.*

*Estas são bases ruins para afirmações sobre os efeitos de um tratamento:*

1. Experiência pessoal de alguém usando o tratamento.
  2. O tratamento é usado há muitos anos ou quantas pessoas o usaram.
  3. Quanto custa o tratamento ou se é novo.
  4. Quando alguém que vende o tratamento diz algo sobre ele.
  5. Quando um especialista diz algo sobre o tratamento, se não for baseado em comparações justas.
- 

## COMPARAÇÕES entre tratamentos

*Se a base para a afirmação for boa, ela será confiável.*

*Uma comparação justa é uma boa base para afirmações sobre os efeitos dos tratamentos. É assim que os pesquisadores em saúde fazem uma comparação justa:*

1. Eles comparam um tratamento a outro ou a nenhum tratamento.
  2. Eles decidem quem recebe qual tratamento ao acaso (como jogar uma moeda).
  3. Eles não informam quem recebeu o tratamento até o final.
  4. Eles dão o tratamento a muitas pessoas, então o que eles encontram não é ao acaso.
- 

## ESCOLHAS de tratamentos:

*Quando você optar por usar um tratamento, sempre pergunte:*

- **Quais são as vantagens e desvantagens do tratamento?**
  - **O que é mais importante para mim?**

## EXERCÍCIO

### Instruções

Abra na parte de trás do seu Caderno de Exercícios onde você coletou as afirmações ao longo das aulas.

Preencha a base de cada afirmação e marque uma das caixas para mostrar o que você acha que é confiável ou não, ou que não tem certeza. Há um exemplo na próxima página.

Lembre-se, as bases que você aprendeu são:

- Experiência pessoal de alguém usando o tratamento;
- O tratamento é usado há muitos anos ou quantas pessoas o usaram;
- Quanto custa o tratamento ou quão novo ele é;
- Alguém que vendeu o tratamento disse algo sobre ele;
- Um especialista disse algo sobre o tratamento;
- Uma comparação justa do tratamento com outros tratamentos ou com nenhum tratamento;
- Uma comparação injusta do tratamento com outros tratamentos ou com nenhum tratamento.

Se você não souber qual é a base de uma afirmação, deixe o espaço vazio para essa afirmação.

## EXERCÍCIO

### Exemplo:

Afirmação:

O esterco de vaca cura queimadura!

---

Tratamento:

Colocar esterco de vaca em uma queimadura

---

Efeito:

Queimadura curada

---

Base:

A experiência pessoal de alguém

---

A afirmação é confiável?

Sim

Não

Não tenho certeza

**EXERCÍCIO**

Afirmação:

---

Tratamento:

---

Efeito:

---

Base:

---

A afirmação é confiável?

Sim

Não

Não tenho certeza

Afirmação:

---

Tratamento:

---

Efeito:

---

Base:

---

A afirmação é confiável?

Sim

Não

Não tenho certeza

## EXERCÍCIO

Afirmação:

---

Tratamento:

---

Efeito:

---

Base:

---

A afirmação é confiável?

Sim

Não

Não tenho certeza

Afirmação:

---

Tratamento:

---

Efeito:

---

Base:

---

A afirmação é confiável?

Sim

Não

Não tenho certeza

# Lista de termos importantes neste livro e o significado desses termos

## A

*(Observe que "ao ACASO" tem dois significados. Ambos estão neste glossário.)*

Decidir ao **ACASO** quem recebe qual tratamento é uma maneira de escolher sem saber quem receberá qual tratamento.

*EXEMPLO:* “João e Júlia jogaram uma moeda para decidir quais amigos tomariam suco e quais tomariam água mineral. Dessa forma, eles decidiram ao acaso quem tomou suco. João e Júlia não sabiam quem tomaria suco.

Encontrar algo ao **ACASO** em comparações muito pequenas é encontrar algo sem saber por que aconteceu, pois as comparações foram muito pequenas.

*EXEMPLO:* “Os pesquisadores em saúde compararam dois remédios para descobrir qual foi o melhor para dor de cabeça. Eles deram um remédio ao primeiro grupo e outro remédio ao segundo grupo. As pessoas do primeiro grupo sentiram a dor de cabeça desaparecer mais rapidamente. No entanto, havia poucas pessoas na comparação. É possível que elas tenham achado o primeiro remédio melhor ao acaso. Eles não sabem por que as pessoas do primeiro grupo sentiram a dor de cabeça desaparecer mais rapidamente.”

Um **ACHADO** de uma comparação é uma diferença ou semelhança encontrada após uma comparação.

*EXEMPLO:* "A descoberta dos pesquisadores em saúde foi de que um número pequeno de pessoas, das que dormiam debaixo de um mosquito, pegaram dengue."

Uma **AFIRMAÇÃO** é algo que alguém diz, e que pode estar certo ou errado.

*EXEMPLO:* "A afirmação de Sofia foi de que esterco de vaca cura queimadura. A afirmação dela está errada.

**AFIRMAR** é dizer algo que pode estar certo ou errado.

*EXEMPLO:* "Sofia afirmou que o esterco de vaca cura queimadura".  
A afirmação dela está errada.

## B

**BASEAR** uma afirmação em algo é confirmar uma afirmação com algo...

*EXEMPLO:* "A afirmação de Sofia foi baseada em sua experiência."

A BASE de uma afirmação é o suporte, fundamento ou motivo da afirmação.

*EXEMPLO:* "A experiência de Sofia foi a base de sua afirmação"

## C

Ter **CERTEZA** dos efeitos de um tratamento é quando você tem muito pouca dúvida sobre os efeitos de um tratamento.

*PALAVRAS QUE SIGNIFICAM O MESMO:* "Convicção" ou "Confiança"

*EXEMPLO:* "Não podemos ter certeza absoluta sobre os efeitos da maioria dos tratamentos".

*PALAVRAS QUE SIGNIFICAM O OPOSTO:* "Incerteza" ou "Dúvida"

## CIÊNCIA

→ Veja "Pesquisa" na letra P.



## **CIÊNCIA DA SAÚDE**

→ Veja "Pesquisa em saúde" na letra P.

## **UM CIENTISTA**

→ Veja "Pesquisador" na letra P.

## **Um CIENTISTA DA SAÚDE**

→ Consulte "Pesquisador em saúde" na letra P.

Uma **COMPARAÇÃO** *entre tratamentos é uma análise das diferenças entre dois ou mais tratamentos oferecidos aos grupos de pesquisa.*

*PALAVRAS QUE SIGNIFICAM O MESMO:* "Estudo de tratamentos" ou "Teste de tratamentos"

*EXEMPLO:* "Pesquisadores em saúde fizeram comparações entre dormir debaixo de um mosquito e dormir sem mosquito."

**COMPARAR** *tratamentos é observar as diferenças entre dois ou mais tratamentos.*

*EXEMPLO:* "Pesquisadores em saúde compararam dormir debaixo de um mosquito com dormir sem mosquito."

Uma **COMPARAÇÃO INJUSTA** *entre tratamentos é uma comparação em que existem outras diferenças importantes além dos tratamentos testados e oferecidos aos grupos de pesquisa.*

*PALAVRAS QUE SIGNIFICAM O OPOSTO:* "Comparação justa" → Veja "C".

*EXEMPLO:* "Os pesquisadores em saúde compararam dormir debaixo de um mosquito com dormir sem mosquito. As pessoas do primeiro grupo moravam em uma área onde há poucos mosquitos. Foi uma comparação injusta, porque havia uma diferença importante entre os grupos além dos tratamentos."

Uma **COMPARAÇÃO JUSTA** *entre tratamentos é uma comparação em que a única diferença importante são os tratamentos.*

*PALAVRAS QUE SIGNIFICAM O OPOSTO:* "Comparação injusta" → Veja "I"

*EXEMPLO:* "Os pesquisadores em saúde compararam dormir debaixo de

um mosquito com dormir sem mosquito. As pessoas de um grupo eram semelhantes às pessoas do outro grupo. Foi uma comparação justa, porque a única diferença importante entre os grupos era se as pessoas dormiam debaixo de um mosquito ou não.”

Uma afirmação **CONFIÁVEL** é uma afirmação com uma boa base.

*PALAVRAS QUE SIGNIFICAM O OPOSTO:* “Não confiáveis” → Veja “N”.

*EXEMPLO:* “Os mosquitos impedem as pessoas de pegar dengue. Esta é uma afirmação confiável, porque se baseia em comparações justas.”

## D

**DESCOBRIR** algo após uma comparação é descobrir uma diferença ou uma semelhança.

*EXEMPLO:* “Pesquisadores em saúde descobriram que poucas pessoas, das que dormiam debaixo de um mosquito, pegaram dengue.”

A **DESvantagem** de um tratamento é algo sobre um tratamento que você considera ruim.

*PALAVRA QUE SIGNIFICA O OPOSTO:* “Vantagem” → Veja “V”.

*EXEMPLO:* “Efeitos ruins de um tratamento são desvantagens desse tratamento. Outra desvantagem de alguns tratamentos é que eles custam muito dinheiro.”

## E

Um **EFEITO** de um tratamento é algo que um tratamento faz acontecer.

*EXEMPLO:* “Enxergar melhor é um efeito do uso de óculos”.

Um **ESPECIALISTA** é alguém que sabe muito sobre algo.

*EXEMPLO:* “Um fitoterapeuta é especialista em fitoterapia, mas os fitoterapeutas podem estar errados. Todos os especialistas podem estar errados.”

Uma **ESCOLHA DE CUIDADO EM SAÚDE** é uma escolha sobre como cuidar da sua saúde ou da saúde de outras pessoas.

*EXEMPLO 1:* "Quando você escolhe usar um tratamento, está fazendo uma escolha de cuidado em saúde".

*EXEMPLO 2:* "Quando o governo escolhe quais tratamentos pagar e dar às pessoas, ele está fazendo uma escolha de cuidado em saúde".

Uma **EXPERIÊNCIA PESSOAL** usando um tratamento é algo que aconteceu com alguém depois de usar um tratamento.

*EXEMPLO:* "Sofia afirma que esterco de vaca cura queimadura. Sua afirmação baseia-se em sua experiência pessoal em colocar esterco de vaca na queimadura. A afirmação dela está errada.

**ENGANAR** é fazer alguém pensar que algo está certo quando está errado.

*PALAVRAS QUE SIGNIFICAM O MESMO:* "Confundir" ou "Fazer de bobo"

*EXEMPLO:* "Uma afirmação não confiável pode enganar você."

## I

Uma **INFECÇÃO** é uma doença causada por germes.

*EXEMPLO:* "João ficou com uma infecção no dedo depois de colocar esterco de vaca nele".

**INFORMAÇÃO** sobre tratamentos é o que nos dizem ou aprendemos sobre tratamentos.

*EXEMPLO:* "As descobertas dos pesquisadores em saúde são informações sobre tratamentos".

Uma escolha **INFORMADA** é uma escolha feita quando você entende as informações que possui.

*EXEMPLO:* "Os pesquisadores em saúde compararam o uso de um antibiótico com o não uso de antibiótico. João e Júlia entenderam as descobertas dos pesquisadores em saúde. Eles fizeram escolhas informadas sobre a possibilidade de usar o antibiótico."

## M

**MEDIR** é encontrar quanto há ou quantos existem de alguma coisa.

*EXEMPLO:* “Os pesquisadores em saúde compararam dormir debaixo de um mosquito com dormir sem mosquito.

Eles mediram quantas pessoas pegaram dengue.”

## N

Uma afirmação **NÃO CONFIÁVEL** é uma afirmação com uma base ruim.

*PALAVRA QUE SIGNIFICA O OPOSTO:* “Confiável” → Veja “C”.

*EXEMPLO:* “Sofia afirmou que o esterco de vaca cura queimadura. A base para sua afirmação foi sua experiência em colocar esterco de vaca na queimadura. A afirmação dela não foi confiável, porque se baseava apenas em uma experiência.”

## P

**PESQUISA EM SAÚDE** é o estudo cuidadoso da saúde para descobrir mais sobre ela.

*EXEMPLO:* “Os pesquisadores em saúde compararam cuidadosamente dormir debaixo de um mosquito com dormir sem mosquito. Ao fazer essa pesquisa em saúde, eles descobriram mais sobre os efeitos de dormir debaixo de um mosquito.”

*PALAVRAS QUE SIGNIFICAM O MESMO:* “Ciências da saúde”

Um **PESQUISADOR EM SAÚDE** é alguém que estuda cuidadosamente a saúde para descobrir mais sobre ela.

*EXEMPLO:* “Alguns pesquisadores em saúde estudam os efeitos de tratamentos em nossa saúde. Por exemplo, eles compararam cuidadosamente dormir debaixo de um mosquito com dormir sem mosquito. Ao fazer isso, eles descobriram mais sobre os efeitos de

dormir debaixo de um mosquito.”

*PALAVRAS QUE SIGNIFICAM O MESMO:* "Cientista da saúde"

Um **PROFESSOR UNIVERSITÁRIO** é um professor ou pesquisador em uma universidade.

*EXEMPLO:* “Professor Justo e Professora Compara ensinam na universidade.

Eles ensinam os alunos a se tornarem médicos e/ou pesquisadores em saúde. Os professores universitários também fazem pesquisas em saúde.”

**PESQUISA** é o estudo cuidadoso de algo para descobrir mais sobre alguma coisa.

*PALAVRA QUE SIGNIFICA O MESMO:* "Ciência"

*EXEMPLO:* "Professor Justo e Professora Compara pesquisam sobre tratamentos para descobrir mais sobre seus efeitos".

Uma **PERGUNTA DE PESQUISA** é uma pergunta que os pesquisadores tentam responder.

*EXEMPLO:* "A pergunta da pesquisa foi: Dormir embaixo de mosquitos evita que as pessoas peguem dengue?"

Um **PESQUISADOR** é alguém que estuda cuidadosamente algo para descobrir mais sobre o assunto.

*PALAVRA QUE SIGNIFICA O MESMO:* "Cientista"

*EXEMPLO:* “Professor Justo e Professora Compara são pesquisadores que estudam tratamentos para descobrir mais sobre os efeitos.”

## S

Sua **SAÚDE** é o quão bem seu corpo e mente estão\*.

*EXEMPLO:* “A saúde de Júlia é boa, porque ela está livre de doenças e ferimentos. João tem uma infecção, então sua saúde é pior que a de Júlia.

## T

**TRATAMENTO** é algo que você faz para sua saúde.

*EXEMPLO:* "Usar óculos é um tratamento."

## V

Uma **VANTAGEM** de um tratamento é algo sobre um tratamento que você acha que é bom.

*PALAVRA QUE SIGNIFICA O OPOSTO:* "Desvantagem" → Veja "D".

*EXEMPLO:* "Efeitos bons de um tratamento são vantagens desse tratamento."

Outra vantagem de alguns tratamentos é que eles custam pouco ou nenhum dinheiro."

# Lembre-se!

- **Pense cuidadosamente antes de decidir sobre um tratamento.**
- **A maioria dos tratamentos tem efeitos bons e ruins.**
- **O que alguém diz sobre um tratamento pode estar errado.**



---

## AFIRMAÇÕES sobre tratamentos

*Quando ouvir uma afirmação sobre os efeitos de um tratamento, sempre pergunte:*

- **Qual é a base para a afirmação?**

*Se a base para a afirmação for ruim, ela não é confiável.*

*Estas são bases ruins para afirmações sobre os efeitos de um tratamento:*

1. A experiência pessoal de alguém usando o tratamento.
2. O tratamento é usado há muitos anos ou quantas pessoas o usaram.
3. Quanto custa o tratamento ou quão novo é.
4. Quando alguém que vende o tratamento diz algo sobre ele.
5. Quando um especialista diz algo sobre o tratamento, se não for baseado em comparações justas.

---

## COMPARAÇÕES entre tratamentos

*Se a base para a afirmação for boa, ela será confiável.*

*Comparações justas são bases boas para afirmações sobre os efeitos dos tratamentos.*

*É assim que os pesquisadores em saúde fazem uma comparação justa:*

1. Eles comparam um tratamento a outro ou a nenhum tratamento.
2. Eles decidem quem recebe qual tratamento ao acaso (como jogar uma moeda).
3. Eles não informam quem recebeu o tratamento até o final.
4. Eles dão o tratamento a muitas pessoas, então o que eles encontram não é ao acaso.

---

## ESCOLHAS de tratamentos:

*Quando você optar por usar um tratamento, sempre pergunte:*

- **Quais são as vantagens e desvantagens do tratamento?**
- **O que é mais importante para mim?**

Título	Livro das Decisões em Saúde: Aprendendo a pensar cuidadosamente sobre tratamentos. Um livro de ciências da saúde para crianças em idade escolar
Autores	Matt Oxman, <sup>1</sup> Sarah Rosenbaum, <sup>1</sup> Allen Nsangi, <sup>2</sup> Daniel Semakula, <sup>2</sup> Angela Morelli, <sup>1</sup> Astrid Austvoll-Dahlgren, <sup>1</sup> Andrew D. Oxman, <sup>1</sup> Nelson K. Sewankambo, <sup>2</sup> Margaret Kaseje, <sup>3</sup> Laetitia Nyirazinyoye, <sup>4</sup> Claire Glenton, <sup>1</sup> Simon Lewin <sup>1</sup>
Ilustração	Sarah Rosenbaum, Miriam Grønli
Design	Sarah Rosenbaum, Angela Morelli
Editora	Instituto Norueguês de Saúde Pública
ISBN	978-82-8406-298-3 : versão digital
Data	Março de 2016
Citação	Livro das Decisões em Saúde: Aprendendo a pensar cuidadosamente sobre tratamentos. Um livro de ciências da saúde para crianças em idade escolar. Oslo: Instituto Norueguês de Saúde Pública; 2016.
Tradução	Traduzido para o português brasileiro por: Marina Leitão Damin <sup>5</sup> , Julia Abou Samra Martins Dias <sup>5</sup> , Jade Antunes Nascimento <sup>5</sup> , Márcio Galvão Oliveira <sup>6</sup> , Daniela Soares Alves <sup>6</sup> , Ana Paula Pires dos Santos <sup>7</sup> , Paulo Nadanovsky <sup>8,9</sup> , Herbert Gomes da Silva <sup>10</sup> , Fernando Kenji Nampo <sup>11</sup> , Edson Amaro Jr. <sup>5</sup> , Joana Bisol Balardin <sup>5</sup> . Oslo: Instituto Norueguês de Saúde Pública; 2020.

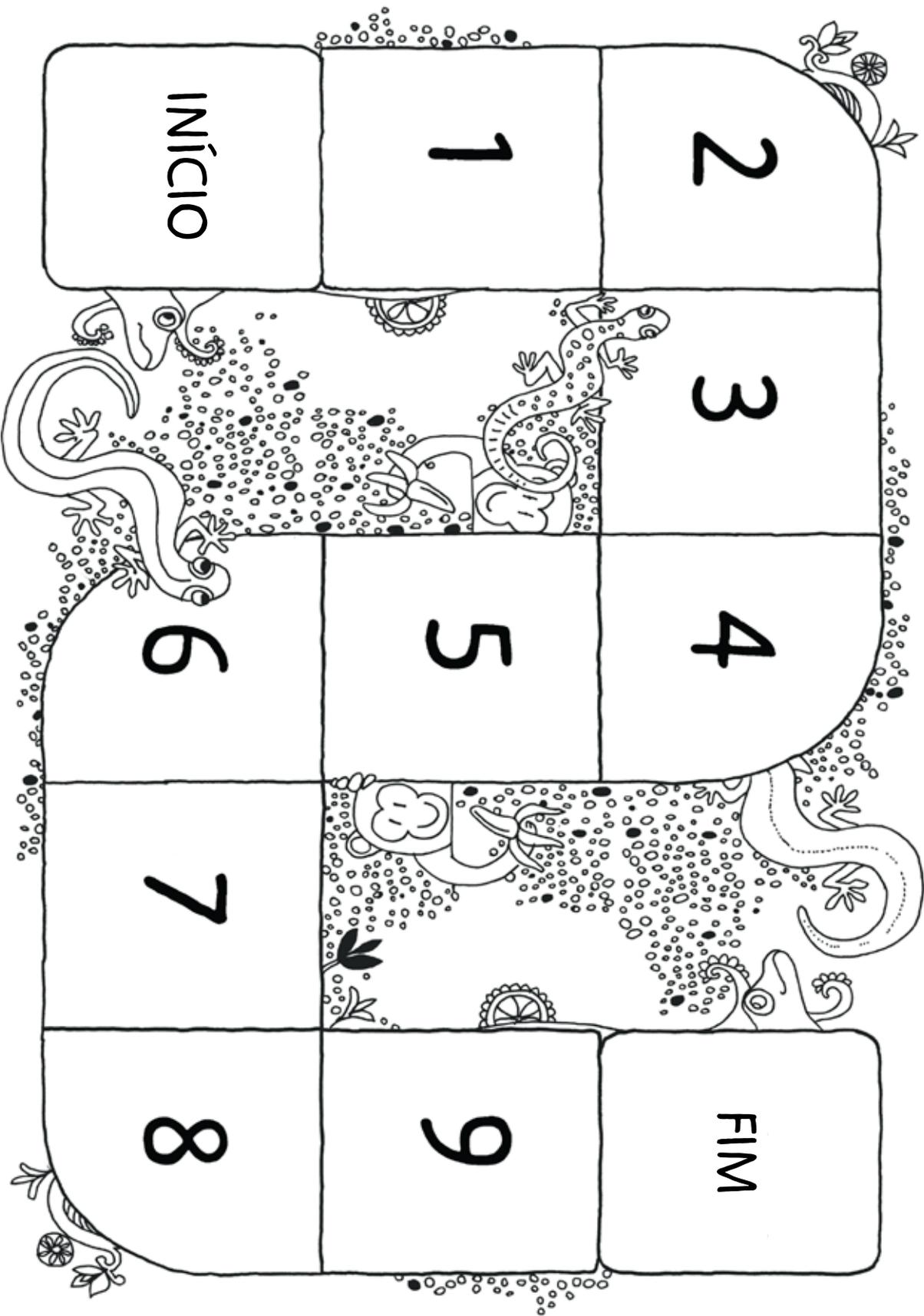
<sup>1</sup>Global Health Unit, Norwegian Institute of Public Health, Oslo, Norway, <sup>2</sup>College of Health Sciences, Makerere University, Kampala, Uganda, <sup>3</sup>Great Lakes University of Kisumu, Kenya, <sup>4</sup>School of Public Health, College of Medicine and Health Sciences, University of Rwanda, Kigali. <sup>5</sup>Hospital Israelita Albert Einstein, São Paulo, Brasil, <sup>6</sup>Instituto Multidisciplinar de Saúde, Universidade Federal da Bahia, Vitória da Conquista, Brasil, <sup>7</sup>Departamento de Odontologia Preventiva e Comunitária, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil, <sup>8</sup>Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, Brasil, <sup>9</sup>Departamento de Epidemiologia, Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil, <sup>10</sup>Faculdade de Educação da Universidade Federal da Bahia e Laboratório Interdisciplinar de Formação de Educadores, Bahia, Brasil, <sup>11</sup>Grupo de Pesquisa Saúde Pública Baseada em Evidências, Universidade Federal da Integração Latino Americana, Foz do Iguaçu, Brasil.

Este livro foi preparado como parte do projeto Informed Health Choices ([www.informedhealthchoices.org](http://www.informedhealthchoices.org)), que foi apoiado pelo Research Council of Norway, projeto número 220603 / H10. O financiador não teve nenhum papel na redação, revisão ou aprovação do conteúdo.

O material está licenciado sob uma licença Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>). É permitido o uso não comercial irrestrito, a distribuição e a reprodução deste livro, desde que a fonte seja citada corretamente.

Comentários sobre como melhorar este livro são bem-vindos e devem ser enviados para: [contact@informedchoices.healthcare.org](mailto:contact@informedchoices.healthcare.org)





INÍCIO

1

2

3

6

5

4

7

8

9

FIM