



# LEMBRE-SE!



**Pense cuidadosamente antes de decidir sobre um tratamento.**



**A maioria dos tratamentos tem efeitos bons e ruins para a sua saúde.**



**O que alguém diz sobre um tratamento pode estar certo ou 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.

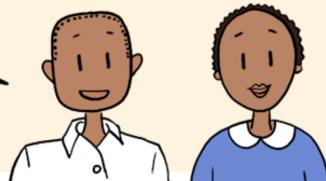
#### É assim que os pesquisadores em saúde fazem uma comparação justa:

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?**