

PLACEBO: O "NADA" QUE CURA - (Marcia Di Domenico Colaboração para o Uol Vivabem)

Mesmo sendo incapaz de produzir efeito fisiológico, esse aliado da medicina melhora sintomas em 33% dos casos.

Você provavelmente já ofereceu (ou tomou) um copo de água com açúcar para acalmar o nervosismo em algum momento de tensão. Não há qualquer evidência de que a receita caseira tenha mesmo efeito relaxante e muita gente acredita que é bobagem recorrer a ela. Ainda assim, a sabedoria popular segue sendo transmitida por gerações e muita gente garante que ela funciona, sim, para sossegar os nervos.

Uma explicação para a fama de calmante da água com açúcar é o efeito placebo. Placebo é qualquer substância ou tratamento inerte (ou seja, que não apresenta interação com o organismo) empregado como se fosse ativo. Na medicina, injeções de soro fisiológico e comprimidos de açúcar são dos placebos mais usados. Efeito placebo é quando essa substância ou procedimento produz um efeito fisiológico positivo, mesmo que não tenha capacidade para isso, melhorando os sintomas.

O que é, e para que serve o placebo?

No contexto médico científico, o emprego de placebo é chave em testes para avaliação e desenvolvimento de novos medicamentos, procedimentos e terapias. Ele funciona como base de



comparação para testar a eficácia de drogas e tratamentos médicos de verdade. Na prática clínica, há dilemas éticos que envolvem a prescrição de tratamento com placebo: a quebra de confiança entre médico e paciente (se for prescrito placebo sem consentimento do paciente) e o possível avanço de uma doença existente, por exemplo --no Brasil, "é vedado ao médico indicar o uso de placebo quando há tratamento eficaz para a doença", segundo o código de ética do CFM (Conselho Federal de Medicina).

A expansão do uso do efeito placebo em testes clínicos remonta aos anos 1950, quando cientistas perceberam que um terço (cerca de 33%) dos pacientes apresenta melhora das queixas, independentemente de que natureza fossem, quando submetidos a terapias com placebo. Até hoje esse é o índice de sucesso em tratamentos com o método.

Pacientes com dor crônica, assim como doenças em que a dor é um dos sintomas associados, como câncer e depressão, são as que mais se beneficiam do uso de placebo. Doenças comumente relacionadas a causas emocionais, como alergias, síndrome do intestino irritável e fobias diversas, também.

É importante saber que placebo não é só remédio ou receita caseira. Pode ser também cosmético, bebida, terapia alternativa --homeopatia e terapia floral, para citar só duas, que desde sempre dividem opiniões --, tratamento estético e até acessórios, como pulseiras e anéis.

O que faz um Placebo funcionar?

Confiança no tratamento

Os mecanismos de ação do placebo não são totalmente estabelecidos, mas sabe-se que as expectativas do paciente em relação ao sucesso do tratamento têm papel central no efeito. A relação com o médico também faz a diferença: quanto maior a empatia e confiança nele, maior a chance de êxito.

Mente aberta e otimismo

Embora faltem pesquisas que comprovem isso, muitos especialistas acreditam que as pessoas autoconscientes, com mentalidade aberta e tendência ao otimismo --diferentemente de céticas ou pessimistas -- teriam mais chance de responder positivamente a placebos.

Preço e tamanho

Remédios caros ou tratamentos complexos são vistos como mais eficientes. Pequenas pílulas e comprimidos com uma marca impressa neles também tendem a funcionar melhor do que seus opostos. Por fim, a administração parental (injeções) costuma ter melhor resposta que a oral.

A cor do comprimido

Diferentes estudos mostram que comprimidos azuis geram efeito sedativo melhor que outras cores. Já os laranjas e vermelhos são mais estimulantes; os amarelos têm maior efeito antidepressivo; os verdes são mais poderosos na redução da ansiedade e os brancos na redução da dor.

Não houve cirurgia, mas houve cura

O modelo de experimentos com placebo pode ser empregado também em procedimentos invasivos, de acupuntura a cirurgias. Nesse caso, o termo sham (sem tradução em português) é usado para indicar que se trata de placebo.

Uma revisão de estudos publicada recentemente na revista científica Pain Medicine concluiu que cirurgias ortopédicas completas e sham (com anestesia e incisão superficial ou que não afeta as estruturas que seriam a origem do problema) podem se mostrar igualmente eficazes para amenizar dor e devolver mobilidade a pacientes com limitações na coluna e no joelho, por exemplo.

Tem mais: um estudo canadense publicado em 2017 no periódico oficial da Sociedade Europeia de Motilidade Gastrointestinal comparou a eficácia de acupuntura real e sham (realizada com agulhas que apenas penetram a pele superficialmente) em pacientes com síndrome do intestino irritável. No final de quatro semanas se submetendo a duas sessões semanais, os dois grupos relataram praticamente o mesmo nível de melhora dos sintomas.

É tudo coisa da nossa cabeça

A importância do fator psicológico no efeito placebo foi demonstrada em um importante estudo com indivíduos com Parkinson, em que se queria medir neles o nível de liberação de dopamina, neurotransmissor escasso nesses pacientes e capaz de aliviar dores, tremores e rigidez muscular associadas à doença.

Os participantes foram informados de que teriam 25%, 50%, 75% ou 100% de probabilidade de receber medicação ativa quando, na verdade, estavam recebendo placebo. No grupo que acreditou 75%, observou-se aumento significativo na secreção de dopamina. A ativação do sistema de recompensa cerebral ficou evidente em tomografia e o trabalho foi publicado no General Archives of Psychiatry.

A crença ou sugestão de que vai ocorrer determinado efeito é suficiente para ativar áreas cerebrais que provocam alterações em regiões envolvidas na modulação da dor. (Fabio Porto, neurologista do Hospital das Clínicas da USP)

A farsa que virou placebo

Talvez você se lembre de uma pulseira holográfica que há mais ou menos dez anos prometia melhorar fluxo de energia do corpo, aumentando o equilíbrio e a força, além de ter poderes terapêuticos contra algumas doenças.

Diversos atletas --como Cristiano Ronaldo, David Beckham e Rubens Barrichello -- e milhares de pessoas do mundo todo aderiram ao produto e disseram que ele realmente funcionava. Porém, depois a empresa admitiu que os efeitos da pulseira não tinham comprovação científica e tudo não passava de placebo. A marca, inclusive, foi obrigada a devolver o dinheiro dos clientes em muitos países.

Você pagaria para se tratar com um placebo?

A pergunta parece meio maluca? Não é! Já tem gente apostando na venda de placebo como se fosse remédio --na Amazon, um frasco com 45 cápsulas de placebo da marca Zeebo (a única no mercado com essa proposta) sai por menos de 15 dólares.

Aliás, o fato de um placebo funcionar mesmo quando o paciente sabe que está se expondo a uma terapia ou substância inativa é uma questão que intriga e tem sido bastante investigada. Os cientistas focam em provar que --e como -- o chamado placebo open-label (ou aberto, honesto) pode se tornar tratamento em si.

Em 2009, pesquisadores da Escola de Medicina de Harvard (EUA) conduziram o primeiro estudo com placebo open-label com pacientes portadores de síndrome do intestino irritável (SII). Metade deles não recebeu nenhum medicamento e a outra metade sabia que estava tomando placebo. O alívio de sintomas foi percebido pelo dobro de pessoas no grupo de placebo aberto em comparação com quem não foi tratado. O grau de melhora foi superior, inclusive, ao obtido com drogas de verdade usadas para SII.

Não se chegou ainda à conclusão de por que o placebo aberto surte efeito positivo, mas a aposta continua sendo na disposição mental do paciente para que o tratamento funcione. Os autores do estudo sugerem que o placebo honesto seria benéfico para controlar sintomas como dor, náusea e fadiga relacionadas a várias patologias, mas não o defendem como uma opção para eliminar tumores, curar doenças infecciosas ou diminuir o colesterol, por exemplo. As vantagens de poder contar com essa alternativa são consideráveis: economia para o paciente, redução da exposição à química dos remédios e do risco de desenvolver dependência, pelo menos.

Placebo, um grande aliado dos treinos

O mundo dos esportes é um dos que mais se beneficia do placebo. Isso porque assim como no efeito placebo, o sucesso do desempenho esportivo depende, em boa medida, da interação entre fatores psicológicos (motivação, confiança, condicionamento mental) e fisiológicos (liberação de neurotransmissores, administração da tolerância à dor).

Pois é, muitas vezes, aquela substância que você consome antes do treino e acredita dar um gás extra --ou até queimar gordurinhas -- nada mais é do que um placebo. Em um estudo clássico com ciclistas experientes, três grupos de atletas receberam placebo, mas apenas um deles sabia disso e os outros achavam que estavam consumindo cafeína. Resultado: os ciclistas que tomaram placebo acreditando ser a substância estimulante ??pedalaram com até 3% mais potência, enquanto os que sabiam que usaram placebo diminuíram a intensidade (em comparação a um teste anterior de 10 km).

Outro trabalho, com levantadores de peso, revelou melhora de 4% da capacidade de força entre aqueles participantes que acreditaram ter tomado anabolizante em vez de placebo --porém os dois grupos avaliados receberam placebo.

Nocebo: o placebo mau

Espécie de oposto do efeito placebo, o efeito nocebo é a manifestação de sintomas indesejáveis ou inesperados após exposição a determinada substância ou sugestão negativa em relação a ela. É o que explica, por exemplo, começar a sentir os efeitos colaterais de um medicamento logo depois de ler a bula dele.

Um tema bastante investigado como possível resultado do efeito nocebo é a sensibilidade ao glúten, proteína encontrada em alimentos contendo trigo e cevada, principalmente. Muitas pessoas afirmam querer parar de consumir a substância a fim de evitar problemas como inchaço abdominal, dores estomacais, diarreia e mais sintomas gastrointestinais. Porém, isso só é necessário para portadores de doença celíaca, em torno de 1% da população mundial, de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde). Para os demais indivíduos, a restrição seria um exagero e um perigo, já que levaria a um empobrecimento da alimentação.

Um estudo de cientistas australianos, publicado no periódico *Gastroenterology* dividiu 37 pessoas com sensibilidade ao glúten em três grupos e os submeteu a uma semana de dieta com muito glúten, pouco glúten e sem glúten (placebo). Ao final da pesquisa, todos os participantes reportaram piora dos sintomas gastrointestinais, mesmo os que não consumiram a proteína.

A explicação é a mesma válida para o efeito placebo: a expectativa da dor acaba levando à percepção real do desconforto.

Artigo publicado no UOL, com o seguinte endereço eletrônico:

<https://vivabem.uol.com.br/reportagens-especiais/especial-placebo/index.htm#placebo-o-nada-que-cura>