



## ENTREVISTA

**A**ndré Casado é médico internista e intensivista no Hospital da Luz em Lisboa. Coursou medicina na Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, e realizou o internato em medicina interna no Hospital Egas Moniz. Mais tarde especializou-se também em Medicina Intensiva, já no Hospital da Luz, onde para além do trabalho na Unidade de Cuidados Intensivos coordena ainda a área de Simulação Clínica. Em março de 2020 publicou «Fake News na Medicina» (Matéria-Prima Edições), um livro que pretende ajudar a desmontar os mitos e as falsas notícias na medicina, e não só.

**Francisco Curate (FC):** Leda Cosmides e John Tooby, heróis pioneiros da psicologia evolutiva, propõem que o nosso cérebro (i.e., de *Homo sapiens*) possui um mecanismo que deteta batoteiros, mas que não é tão eficaz a detetar a batota. No teu livro sugeres, aliás glosando Umberto Eco,

**que as redes sociais são o ecossistema perfeito para a difusão de crenças e dados irrelevantes, e de falsidades voluntárias ou acidentais. Afinal, como nos protegemos das fake news?**

André Casado (AC): Creio que a questão da deteção do logro é mais intrincada do que isso... Afirmo no livro que usamos um cérebro desenvolvido ao longo de milhões de anos e altamente adaptado para resolver os problemas que enfrentámos nesse percurso. Detetamos muito bem os batoteiros e a batota quando elas se desenrolam de acordo com os padrões de interação social que conhecemos durante esses milénios de evolução. Quando as interações envolvem trocas claras de ação/inação por ganho/perda é fácil, até para uma criança, detetar o incumprimento do contrato. Onde somos notavelmente fracos, e isso é transversal a todas as culturas e níveis de literacia, é no entendimento da lógica condicional em abstrato. Isto é, quando

extraída do contexto da interação social natural e seus pressupostos de clareza no intercâmbio. A natureza virtual da maior parte das interações nos modernos ambientes cibernéticos retira, não só as pistas visuais que recolhemos da atitude física do interlocutor e ambiente da interação (contexto), como subverte a natureza daquilo que é entendido como a “ação” o “benefício/ganho” ou a “perda/punição” (conteúdo) para algo intangível ou de consequências, muitas vezes altamente ramificadas e complexas. Para além disso existe um problema de volume de interação e de informação para descodificar sem qualquer precedente histórico.

Diria, como corolário, que o Mundo social que criámos - com as redes de informação - é mais complexo do que a capacidade de entendimento dos nossos cérebros que o criaram.

A ilusão de que mais dados se traduzem em mais informação é, na minha opinião, o principal motivo para cairmos no logro das fake news. Aceitamos dados como informação, sem o sentido crítico necessário para questionar de que forma os dados representam a realidade, e sem compreender que o volume de lixo cibernético cresce muito mais rapidamente do que o da informação útil. Experiências em *fact-checking* mostram que a limitação na filtração da informação atravessa classes académicas e níveis sociais e culturais. Apenas os *fact-checkers* profissionais têm uma performance bastante boa a detetar o logro online. Mas experiências também mostram que uma formação básica em

análise crítica de notícias melhoram muitíssimo a deteção de *fake news*. Se treinarmos as nossas crianças a pensar de forma crítica – algo que não é inato para o computador cerebral – elas vão melhorar a deteção da batota online, mesmo sem ver o batoteiro!

**FC: Nos últimos anos, sobretudo após a vitória de Donald Trump nas eleições norte-americanas de 2016, assistimos ao alastramento epidémico das *fake news* na paisagem política mundial. Entretanto, tivemos 2020 e o SARS-CoV-2, e ultrapassámos o limiar aceitável de suspeita crítica em relação à ciência para uma desconfiança alienada, muitas vezes acompanhada de ignorância *tout court* (até por parte de profissionais de saúde!). É, pois, absolutamente necessário treinarmos as novas gerações a pensar de forma crítica... Como é que fomentamos, enquanto cientistas, médicos ou pedagogos, o pensamento crítico?**

AC: Penso que o papel de Trump na invenção do circo das *fake news* tende a ser sobrevalorizado. Elas existem desde os tempos arcaicos da alcoviteira intriguista da aldeia, urbanizaram-se em publicações tabloides e, mais recentemente, passaram ao mundo online na forma de perfis falsos de redes sociais, blogues e sites de propaganda disfarçados de “serviços noticiosos” ou de “divulgação científica”.

O indivíduo (Trump) parece-me claramente um *idiot savant* na utilização de todos os recursos da era da informação. O tolo da aldeia com rédea solta e palco amplo para

apresentar aquilo que o filósofo americano Harry Frankfurt chamou de “treta” (*bullshit*) em oposição à simples “mentira”. Nesse sentido de *bullshiter*, Trump é mestre. Ao passo que o bom mentiroso respeita a fronteira entre a mentira e a verdade, evitando-a cuidadosamente, o *bullshiter* não tem qualquer interesse em distinguir uma de outra, misturando ambas da forma mais conveniente à criação de uma narrativa em que, simultaneamente, a verdade valida a mentira e esta contamina a verdade.

E é aqui que, mais uma vez, encontramos obstáculo à laboração dos nossos mecanismos de deteção da batota. Evoluímos a aperfeiçoar o raciocínio heurístico do Sistema 1 e hoje a qualidade e quantidade de dados com que nos deparamos exige o processamento analítico do Sistema 2 (conforme proposto por Kahneman e Tversky), indubitavelmente mais falível, lento e laborioso.

Penso que a educação da população nos exercícios da Razão, da Crítica e da Lógica deve ser disciplina na formação básica das crianças como era na Antiguidade Clássica. Claro que não nos formatos arcaicos, mas de formas aplicadas aos novos meios de difusão de conhecimento. Largar crianças/alunos - até mesmo adultos - na Internet e deixá-los decidir o que é bom ou mau para consumo é o mesmo que dar uma nota de 50 euros a uma criança de cinco anos e mandá-la comprar a sua própria roupa.

Enquanto pais e professores podemos ensinar as nossas crianças e os nossos alunos a procurar conflitos de interesse e

credibilidade académica dos autores da informação, a fazer pesquisa lateral de fontes (i.e. nunca procurar confirmação da informação de um site nas fontes citadas por esse site, mas em outras independentes), desconfiar de informação patrocinada ou associada a produtos ou serviços e a não aceitar de forma acrítica o topo dos resultados dos motores de busca.

Mais do que isso devemos, devemos estimular o debate de ideias (nos EUA a retórica é uma disciplina facultativa muito valorizada nos *curricula* do ensino básico), a autocriticar crenças e reconhecer falácias lógicas. É ainda nosso dever, como académicos/técnicos/cientistas, aprender a interpretar literatura científica para além dos resumos e conclusões, a procurar formação estatística e a argumentar em favor das nossas ideias sem estimular ainda mais a tribalização crescente na sociedade.

Finalmente, e talvez o maior desafio, é resolver a dissonância cognitiva com a mudança de opinião em favor de pontos de vista contrários.

Sempre existirá um *quantum* de crenças indefetíveis impermeáveis à Razão e à Ciência, os irremediáveis do lado esquerdo da curva normal, mas com os instrumentos certos creio que o seu número pode ser reduzido e, assim, reduzido o seu ruído.

**FC: Passou mais ou menos um ano desde a identificação do primeiro caso de Covid 19, na cidade chinesa de Wuhan (em dezembro de 2019), e já surgiram as primeiras vacinas. Escreves no teu livro – é aliás o subtítulo de**

## **um capítulo – que a vacinação nunca foi má e que agora é melhor. No entanto...**

AC: No entanto o negacionismo antivacinas nunca foi tão forte? Bem, se nos reportarmos à história dos movimentos antivacinação diria que não estamos sequer próximos do pico que atingiram no passado. É preciso recordar as alegações de associação da vacina MMR (sarampo, parotidite e rubéola) pelo grupo de cientistas liderado por Andrew Wakefield em 1998, e que ainda hoje são cavalo de batalha de negacionistas, apesar de se fundamentarem num estudo reconhecidamente fraudulento pelos próprios autores. Recuando até às origens da vacinação, encontramos dezenas de movimentos na Inglaterra vitoriana que lutaram fortemente contra vacinação obrigatória das crianças contra a varíola a partir de 1853 (conseguiram mesmo que o governo britânico recuasse legislativamente).

O negacionismo moderno, como o terraplanismo e outras crenças que renascem na era da Internet, parece ter maior volume porque diariamente somos expostos via plataformas digitais. Isto porque, graças a elas, os negacionistas encontram-se mais organizados e são mais vocais no seu vociferar de *bullshit*. É fácil arregimentar crentes em movimentos pela «verdade» – de resto um termo que remete para assuntos de Fé e para longe da Ciência - fazendo apelo àquilo que subjaz ao negacionismo científico: o medo do que não se compreende, a ameaça à individualidade quando nos apelam a que atuemos em função do coletivo social, medo da perda de controlo sobre o próprio ambiente, a atribuição de agência humana a

forças naturais não observáveis e o oposto em fenómenos sociais que não compreendemos...

Em sociedades menos gregárias e mais individualistas, em que cada um procura a vantagem social que nova informação possa trazer, há quem veja vantagem em acreditar com pouca prova (e não arriscar ficar de fora de algo importante) do que ser mais exigente nas provas e ficar para trás dos vanguardistas da sociedade, os que pensam diferente das massas, etc... Mesmo que esses nos conduzam para o abismo.

A desconfiança na vacinação continuará a existir a cada nova vacina criada e basear-se-á nos mesmo argumentos usados pelos antivacinação do século XIX: foi insuficientemente testada, aprovada com demasiada leviandade, pode ter riscos de longo prazo imprevisíveis, baseia-se em tecnologia «não testada», os potenciais riscos da vacina ultrapassam o risco associados à doença... Todas estas teses foram já amplamente refutadas em relação às vacinas anti-COVID19.

**FC: A vacinação é uma arma poderosa contra a Covid-19 mas existem outras: distanciamento físico, o uso de máscara, a higiene das mãos e superfícies ou o confinamento (que é eficaz do ponto de vista da limitação dos contágios mas, por outro lado, e afirmo isto através de um eufemismo, «não beneficia a economia»). Também a vitamina D, a cloroquina, etc., foram ou têm sido apontadas como formas de debelar a doença. A vitamina D é, de facto, muito importante na manutenção da**

**saúde óssea, mas poderá auxiliar no combate a uma doença infecciosa como a Covid-19?**

AC: As vitaminas continuam a capturar a nossa imaginação. Continuamos a perpetuar o mito de que quanto mais, melhor. Nem que seja para convencer as crianças a comer vegetais. O que na nossa mente sapiens torna difícil encaixar duas ideias contraintuitivas: a de que «as vitaminas são essenciais à saúde», e a de que «os suplementos vitamínicos só são eficazes na doença (i.e. na carência vitamínica)».

A vitamina D, como disseste, tem papel preponderante no metabolismo mineral ósseo mas, em tempos mais recentes, reconhecemos-lhe papel importante numa série de outros processos biológicos. Estudos observacionais relacionam o *deficit* de vitamina D com o *deficit* imunitário, por exemplo. Tal não significa que níveis supranormais sejam benéficos no reforço da imunidade, como muitos pretendem. Na verdade, os estudos de suplementação têm tido resultados mistos – mesmo no metabolismo mineral – e as meta-análises são negativas ou mostram ganhos marginais sem grande significado.

Na perspetiva imunitária um grande estudo de suplementação em 20.000 australianos não mostrou vantagem na prevenção ou redução de gravidade de episódios de infeção respiratória. O único efeito positivo encontrado foi na duração de sintomas, com uma redução de meio dia. Curiosamente este é exatamente o mesmo efeito que tem

perpetuado o consumo de suplementos de vitamina C nas últimas quatro décadas.

Em relação ao tema das vitaminas acho mais importante relevar a importância de uma dieta variada e equilibrada, a exposição solar possível, a evicção do sedentarismo. No final alguns terão carência com benefício na suplementação (idosos confinados a casa, algumas populações africanas e asiáticas, sobretudo em latitudes extremas).

**FC: Ainda bem que referiste a dieta e a sua importância. Alguns estudos mais recentes sugerem que os Neandertais se alimentavam de acordo com a disponibilidade de alimentos em diferentes situações, estações do ano ou condições climáticas, desde rinocerontes lanudos e carneiros selvagens no centro da Europa até cogumelos, musgo e marisco na Península Ibérica. Afinal, a verdadeira dieta do Paleolítico consiste em comer aquilo que estiver disponível. O «mercado das dietas» também sofre de um problema de *fake news*?**

R: O «mercado das dietas» - a que eu chamo o «grande carrocel da nutrição» – é um dos terrenos mais férteis para a crença em saúde, e isto acontece por motivos muito diversos, mas desde logo culturais. A crença – no sentido de acreditar sem necessidade de provas e mesmo contra as provas - satisfaz sempre uma necessidade. Neste caso a necessidade de acreditar que a maneira como nutrimos o nosso organismo é a melhor das possíveis. Consigo entender uma relação quase mística com os alimentos no sentido em que passam a ser a nossa própria

substância depois de consumidos. Transfiguram-se no nosso corpo. A ideia de que «somos aquilo que comemos» encerra esta profundidade e provavelmente privilegiada pela evolução dado ser transversal a todas as culturas (não por acaso um dos momentos mais poderosamente simbólicos do cristianismo envolve a transfiguração do alimento em corpo e deste em espírito...).

Nesse sentido evoluímos muito, culturalmente e desde o Paleolítico, na relação com os alimentos. Para os Neandertais o alimento era utilitário, para a humanidade *New Age* houve o renascimento de uma espiritualidade animista que atribui a alimentos «benfazejos» a propriedade de nos transformar em versões melhores de nós próprios. Trata-se de uma versão pagã da comunhão cristã, diria mesmo.

Vivemos na época de maior abundância da História. Temos acesso a toda a variedade de alimentos e isso faz com que proliferem teorias e correntes «místicas» alimentares diversas. Se só tivéssemos musgo e mexilhões haveríamos de lhes descobrir místicas propriedades salutares que nos permitissem viver para sempre na melhor versão dos nossos corpos. Tenho como certo, embora não o tenha feito, que se pesquisar a literatura de Nutrição, encontrarei alguma coisa relacionada com os «superpoderes» (ie magia) dos bivalves... De alguma forma somos mais aquilo em que acreditamos, do que propriamente aquilo que comemos.

#### Referências

Kahneman, D. 2021. *Pensar, Depressa e Devagar*. Lisboa, Temas & Debates.