

COLÉGIO SÃO LUÍS

ENSINO MÉDIO
CURSO DE METODOLOGIA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

ISABELLA CEPLOVITZ SALAÑO

*A Relação Mente-Corpo no Placebo: Estudo sobre os Efeitos
Psicofisiológicos da Expectativa de Cura*

São Paulo
2025

ISABELLA CEPLOVITZ SALAÑO

***A Relação Mente-Corpo no Placebo: Estudo sobre os Efeitos
Psicofisiológicos da Expectativa de Cura***

Artigo apresentado como requisito de aprovação em “Metodologia de Iniciação Científica”, na 2ª série do EM do Colégio São Luís

Orientador: Prof. Dr. Juliano Custódio Sobrinho

São Paulo
2025

Dedico esse trabalho a quem dedicou
a vida a mim.

Aos meus pais, Renata e Dario.

AGRADECIMENTO

Primeiramente, gostaria de expressar minha gratidão a todos que contribuíram para que este projeto se tornasse possível e real. Em especial, ao meu orientador, Juliano Sobrinho, que enriqueceu este trabalho de forma única, através de seus conhecimentos em Psicologia. Obrigada por toda a sua disponibilidade, paciência e por ter me guiado com tanto cuidado ao longo dessa trajetória. Sem sua orientação, esse projeto não seria metade do que foi.

Além dele, o Matiello, meu professor de Metodologia de Iniciação Científica que deu o melhor de si ao nos orientar com nossos projetos em sala de aula. Foi muita paciência, atenção e acolhimento quando necessário. Obrigada por ter dado toda a ajuda que te cabia não só como um professor, mas como um amigo para contar.

Também quero agradecer aos meus pais, que me inspiram a ser quem sou, e que formam parte da minha essência. Obrigada, aos dois, por serem minha força mesmo quando já me via esgotada e por me motivarem quando eu já não acreditava mais.

Ao meu pai, obrigada por se disponibilizar 100% com a execução do meu trabalho, mesmo não sendo uma obrigação sua. Obrigada por dedicar até o tempo que você não tinha, a mim. Seu empenho e dedicação em sua vida é o que me faz acreditar que tudo é possível e, mais ainda, quando tenho parte de sua capacidade em minha genética.

A minha mãe, obrigada por estar comigo em cada vitória, e comemorar como se fosse sua, e não só isso, mas me acolher quando estava perdida, sem julgar. Sua ajuda, mesmo que não diretamente acadêmica, me ergue todos os dias para continuar, tanto como estudante, quanto como ser humano. Você é o exemplo da mulher na qual eu quero ser, e espero que um dia eu seja pelo menos parte de quem você é, e te dê o mesmo orgulho que você me dá.

Agradeço também, a uma pessoa mais que especial, que tem meu coração. Mãe, obrigada por estar ao meu lado em todos os momentos, oferecendo apoio, paciência e incentivo quando mais precisei. Saber que te tinha comigo foi o que me confortou e sou grata por ter você, além de tudo, como um melhor amigo.

Por fim, mas não menos importante, gostaria de deixar o meu obrigada as minhas melhores amigas, quem eu confio meus segredos e meus momentos frágeis, mas também as alegrias e risadas da vida, são elas, quem eu quero ter enquanto

estiver na escola. Tenho certeza de que cada uma sabe sua importância em minha vida e o quanto sou grata por ter as encontrado.

Enquanto eu tiver perguntas e
não houver resposta
continuarei a escrever.

Clarisse Lispector, 1977

RESUMO

O projeto tem como objetivo compreender o efeito placebo e suas implicações nas áreas da medicina e da psicologia, analisando de que forma as crenças, expectativas e processos mentais podem influenciar respostas fisiológicas reais no corpo humano. O estudo parte de uma contextualização histórica do fenômeno, desde as práticas de Mesmer e as primeiras observações de Henry Beecher na Segunda Guerra Mundial, até as pesquisas contemporâneas em neurociência que evidenciam a participação de neurotransmissores como dopamina e serotonina na resposta placebo. Em seguida, discute-se a aplicação clínica do efeito em tratamentos médicos e psicoterapêuticos, bem como os fatores psicológicos que o modulam, como a confiança no profissional e a expectativa de melhora. Por fim, aborda-se o efeito nocebo e os dilemas éticos relacionados ao uso consciente do placebo, destacando a importância da transparência e da responsabilidade profissional. Conclui-se que o efeito placebo representa uma ponte entre mente e corpo, revelando a força da subjetividade humana sobre os processos biológicos e apontando para novas possibilidades de intervenção terapêutica baseadas na integração entre ciência e comportamento.

Palavras-chave: Placebo. Saúde. Efeitos psicofisiológicos. Ética.

ABSTRACT

This project aims to understand the placebo effect and its implications in the areas of medicine and psychology, analyzing how beliefs, expectations and mental processes can influence real physiological responses in the human body. The study starts from a historical contextualization of the phenomenon, from Mesmer's practices and Henry Beecher's first observations in World War II, to contemporary research in neuroscience that shows the participation of neurotransmitters such as dopamine and serotonin in the placebo response. After that, the clinical application of the effect in medical and psychotherapeutic treatments is discussed, as well as the psychological factors that modulate it, such as confidence in the professional and the expectation of improvement. Finally, the nocebo effect and the ethical dilemmas related to the

conscious use of placebo are addressed, highlighting the importance of transparency and professional responsibility. It is concluded that the placebo effect represents a bridge between mind and body, revealing the strength of human subjectivity on biological processes and pointing to new possibilities of therapeutic intervention based on the integration between science and behavior.

Keywords: Placebo. Health. Psychophysiological effects. Ethics.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
1 CONTEXTUALIZAÇÃO.....	14
1.1 O PLACEBO EM EVOLUÇÃO.....	15
2 PLACEBO EM PERSPECTIVAS: MEDICINA E PSICOLOGIA.....	17
2.1 O PILAR DA PSICOLOGIA.....	17
2.1.1 <i>PLACEBO E MÉTODOS TERAPÊUTICOS.....</i>	<i>18</i>
2.1.2 <i>AÇÃO DO PLACEBO NA TERAPIA.....</i>	<i>19</i>
2.2 O PILAR DA MEDICINA.....	20
2.2.1 <i>MECANISMO DO PLACEBO NA MEDICINA.....</i>	<i>21</i>
2.2.2 <i>SUA DIVERSIDADE NA MEDICINA.....</i>	<i>22</i>
2.3 APONTAMENTOS CONCLUSIVOS DO CAPÍTULO.....	23
3 PLACEBO E SEUS IMPASSES: QUESTÕES E CONSEQUÊNCIAS.....	24
3.1 <i>EFEITO NOCEBO.....</i>	<i>24</i>
3.2 <i>AS QUESTÕES ÉTICAS.....</i>	<i>25</i>
4 CONCLUSÃO.....	26

INTRODUÇÃO

Este projeto tem como tema “O efeito placebo na relação mente-corpo e os efeitos psicofisiológicos gerados pela expectativa da cura”. Tendo em vista o cenário em que vivemos, onde a medicina avança constantemente e com múltiplas abordagens terapêuticas, torna-se intrigante compreender como substâncias inertes, ou seja, sem qualquer princípio ativo, podem provocar respostas reais em pacientes. Diante da complexidade do organismo humano, o efeito se torna ainda mais surpreendente, compreendendo que, apenas a expectativa de cura, é capaz de desencadear o alívio de sintomas, evolução positiva de quadros e até mesmo distúrbios psicológicos.

Para que os conceitos sejam compreendidos de forma clara, é essencial entender o que é o placebo e suas funções: o placebo, nada mais é do que uma substância ou um tratamento sem propriedades farmacológicas que podem causar efeitos positivos através da crença do paciente durante a terapia ou testes de medicamentos (CAMARGO; TEIXEIRA, 2002, p. 119). Nos dias de hoje, o efeito pode ser utilizado para a diminuição de dores, como dores de cabeça, fadiga e a amenização de alguns transtornos, como a ansiedade. Seu maior uso vem de testes de medicamentos, no qual um grupo é controle e o outro placebo, permitindo assim, perceber efeitos colaterais e melhoras significativas deixadas pelo remédio, sem que haja interferências de efeitos placebo. É interpretado por diferentes pesquisadores e especialistas da área. Segundo (TEIXEIRA, 2006, p. 6), o efeito está ligado à confiança do paciente no médico ou terapeuta, colocando a crença acima do conhecimento, na expectativa de melhora. O autor também afirma que *“um placebo será uma intervenção que não apresenta um efeito específico na doença, mas que é melhor que nenhuma intervenção”* (TEIXEIRA, 2006, p.6), reforçando a ideia de que, mesmo sem compostos ativos, ele ainda pode acarretar resultados benéficos ao paciente e funcionando melhor que a falta de intervenção. Por outro lado, outros pesquisadores, como (HROBJARTSSON; GOTZSCHE, 2001), possuem opiniões controversas na funcionalidade do tratamento.

Apesar de divergências científicas, é inegável a existência de uma resposta corpo-mente, não estabelecida apenas no efeito placebo, mas como reflexo

natural do ser humano. Assim como fatores psicológicos podem impactar negativamente o físico, o poder da crença positiva estabelecido pela mente também podem favorecer para evoluções. Além disso, certos benefícios do placebo já são amplamente reconhecidos e comprovados, especialmente em testes medicamentosos, nos quais seu uso é majoritariamente aceito por especialistas. Esses testes permitem distinguir efeitos adversos, causados psicologicamente, das reações verdadeiras provocadas pelo medicamento, aumentando a segurança e a confiabilidade do medicamento avaliado. Indiretamente, o método também permite a visão de que a expectativa, pode provocar tanto efeitos colaterais, quanto respostas positivas, evidenciando o poder da relação médico-paciente e do papel e valor da mente no processo terapêutico.

A partir das dúvidas e dos mistérios deixados pelo placebo, fenômeno que pode estar tão presente no dia a dia, o tema foi escolhido, buscando compreender o efeito placebo do ponto de vista que reconhece sua utilidade e eficácia em tratamentos clínicos. Diante dos debates sobre sua funcionalidade, a pesquisa, formulou uma hipótese inicial: a de que o fatores psicológicos, exercem influência direta sobre o organismo, podendo revelar um padrão específico de indivíduos mais propensos a apresentar respostas positivas ao tratamento. Considerando que as hipóteses ainda necessitam suas devidas corroborações, elaborou-se a pergunta que norteou este projeto: **De que forma as expectativas e crenças do indivíduo influenciam as respostas fisiológicas do corpo no contexto do efeito placebo?**

Com o objetivo de aprofundar essa investigação, mais questões complementares foram formuladas: quais seriam as características e fatores que determinariam a propensão de melhores resultados? Para além disso, a fim de obter uma resposta científica mais eficaz ainda, foi pensado: Em caso de eficácia nos mais diversos tratamentos, de que forma esse fenômeno colaboraria como recurso terapêutico em tratamentos clínicos? E como colaboraria para uma compreensão mais ampla da relação corpo e mente?

Ademais, será necessário o uso de uma metodologia no campo da área de saúde: tanto na medicina, quanto na psicologia para resultados qualitativos, neste caso, será aplicado o levantamento bibliográfico de artigos e revistas científicas. Como referencial teórico, o objeto de pesquisa será o mesmo da metodologia,

escritos por especialistas das áreas já citadas ou cientistas. O objetivo desse teste é comprovar os efeitos gerados pelo placebo e analisar criticamente ambas as formas de método. escritas por profissionais do assunto, sejam eles médicos, psicólogos ou cientistas. Ambos os relatos, foram cruciais para a compreensão aprofundada do assunto e a noção de testes metodológicos e seus resultados, sendo eles: “Efeito placebo”, de J. Marques Teixeira, escrito em 2006 e “Sobre placebo e efeito placebo”, de Erney Camargo e Mônica Teixeira, em 2002. Também, para que não se descarte a evolução dos estudos científicos, foi utilizado um texto mais recente que aborda o placebo como teste para estudo. Escrito por Allan Tavares e Isolda Maduro, o texto se trata do teste de um remédio que mitiga a obesidade e a compulsão alimentar: “Estudo placebo-controlado para a avaliação de emagrecimento e compulsão alimentar com fórmula comercialmente disponível de florais de Bach, em 2017 e será abordado em detalhamento no capítulo dois.

Finalmente, o desenvolvimento do projeto acontecerá, e será dividido em três partes que apresentarão o máximo de aprofundamento possível, buscando responder e compreender as questões propostas pelo projeto e requeridas pelo próprio tema.

O primeiro capítulo, aborda uma contextualização do efeito placebo. Como se iniciou, como foi feita sua teoria e comprovação como um método útil e seguro. Nesta parte, foi crucial o uso de artigos e livros que relatam a medicina no passado e como, mesmo sem total consciência da existência do artifício, ele foi aplicado e então, estudado melhor logo após.

O segundo capítulo, entenderá o uso no placebo na medicina e na psicologia, como em tratamentos médicos e seu papel em terapias psicológicas e até que ponto pode ser utilizado de formas éticas e eficazes ao paciente, garantindo sua confiabilidade e utilidade ao longo de tratamentos, e, principalmente, respeito os limites de aplicação, já que seu uso pode gerar muita controvérsia.

Por fim, o terceiro capítulo, aborda o efeito placebo sob uma perspectiva contemporânea e científica, destacando o surgimento de fenômenos correlatos, como o efeito nocebo. Também serão discutidas as implicações éticas diante desses novos achados e as possibilidades de aplicação futura ainda mais presente, mostrando como a compreensão do placebo tem se expandido para

além da prática médica tradicional, alcançando um papel central nos debates sobre ciência, saúde e sociedade.

1 CONTEXTUALIZAÇÃO: PLACEBO AO LONGO DOS ANOS

A palavra “placebo” vem do latim e significa “agradar”, remetendo à ideia de oferecer algo que tranquilize ou conforte o paciente, mesmo que não tenha efeitos terapêuticos reais. Ao passar do tempo, surgiram mais dúvidas do porquê de tais resultados e daí mais tarde, pesquisas começaram a ser desenvolvidas e outras, revividas, como exemplo, a de Franz Mesmer, médico austríaco do século XVIII, dono da antiga teoria do magnetismo animal, constava a existência de um “fluido magnético” entre os seres vivos e meio ambiente, que quando bem manejado, seria capaz de trazer a completa cura de doenças. (MESMER, 1799, apud, FIGUEIREDO, 2017)

Apesar da ciência ter negado sua teoria, em alguns casos, quando se era aplicado em pacientes o tal “fluido”, alguns apresentavam boas reações e, alguns casos, até melhoras. A teoria, apesar de ineficiente, abriu portas para novas perguntas, já que, querendo ou não, estes indivíduos apresentavam respostas positivas em cima dessa expectativa, um sintoma muito bem observado no placebo.

Com esse mistério ainda não completamente desvendado, no século XX, Henry Beecher, renomado pesquisador e médico atuante durante a Segunda Guerra Mundial, teve um papel fundamental na compreensão do efeito placebo. Durante o conflito, ao perceber a escassez de morfina para o tratamento da dor dos soldados feridos, Beecher decidiu experimentar uma abordagem diferente: administrou solução salina (soro fisiológico) sem informar aos pacientes sobre a mudança em relação ao tratamento habitual. Surpreendentemente, mesmo sem princípios ativos suficientes para aliviar a dor, os soldados relataram significativa melhora em seus sintomas, apresentando respostas positivas que iam além do esperado para um tratamento “inativo”.

Esse episódio chamou profundamente a atenção de Beecher, levando-o a investigar de forma sistemática o fenômeno. Ele passou a observar que a expectativa dos pacientes, a confiança depositada no tratamento e a relação estabelecida com o profissional de saúde desempenhavam papéis decisivos na resposta terapêutica observada. A partir dessas observações, Beecher foi capaz de documentar a primeira evidência prática e científica do poder do efeito placebo, destacando a importância do componente psicológico na percepção da dor e na resposta a tratamentos médicos.

O trabalho de Beecher abriu portas para uma série de pesquisas subsequentes, estabelecendo o efeito placebo como um tema central na farmacologia, na psicologia médica e na ética clínica, e lançando as bases para que estudiosos passassem a investigar os mecanismos psicológicos e fisiológicos subjacentes à resposta placebo, consolidando sua relevância na prática médica moderna.

1.1 O PLACEBO EM EVOLUÇÃO

Pesquisadores como Wolf, Lasagna, Laties e Dohan no final da década de 1950, seguindo os passos de Beecher no início da década, fazendo testes entre placebos e remédios e com a ideologia de farmacologia do placebo, tiveram resultados em cima de teste que apontaram que, a mente humana é capaz de desencadear reações químicas no corpo apenas pela crença de que está sendo tratada, mesmo que o medicamento utilizado não possua nenhum princípio ativo (BENEDETTI, 2022). Esse marco histórico consolidou o efeito placebo como um tema relevante na ciência médica, influenciando a forma que testes clínicos passaram a ser conduzidos e exigindo que novos medicamentos fossem comparados com placebos para comprovar sua real eficácia.

No entanto, muitas dúvidas ainda permaneciam sobre como, de fato, o placebo funcionava. Os cientistas se perguntavam quais mecanismos biológicos estariam envolvidos, porque algumas pessoas respondiam melhor que outras e até que ponto a mente poderia influenciar diretamente o corpo em processos de cura. Além disso, havia questionamentos sobre os limites éticos do uso do

placebo, já que ele envolvia, na maioria das vezes, a omissão de informações ao paciente. Por muito tempo, o fenômeno foi visto apenas como uma curiosidade clínica, e não como um campo de estudo sério.

Devido a falta de tecnologias avançadas para investigar as reações cerebrais e comportamentais, a dificuldade do entendimento sobre o efeito placebo tornava-se ainda mais profunda, gerando resistência em aceitar que um tratamento sem princípios ativos pudesse gerar resultados concretos. Por falta de evidências, por muito tempo o placebo foi um mistério, e, apenas com o passar dos anos, ele se tornou algo mais frequente e confiável, mas ainda assim sem algumas explicações concretas.

O avanço das tecnologias de neuroimagem e com novas abordagens científicas que o efeito placebo começou a ser mais compreendido e respeitado como um processo real, com bases neurobiológicas concretas (LEWINE, 2024). Pesquisas recentes, utilizando técnicas modernas como a ressonância magnética funcional, mostraram que o placebo pode ativar áreas específicas do cérebro relacionadas ao controle da dor, ao prazer e à expectativa. Esse avanço nas pesquisas reforçou a importância do placebo não apenas como um recurso em experimento clínicos, mas também como uma ferramenta terapêutica com potencial para ampliar os efeitos de tratamento médicos convencionais, sempre respeitando os limites éticos.

Atualmente, após uma série de testes e estudo, em ensaios clínicos, o placebo é utilizado como uma forma de controle, permitindo que os pesquisadores comparem os efeitos reais de um novo medicamento com os resultados obtidos apenas pela expectativa de melhora dos pacientes. Para garantir maior confiabilidade, em alguns casos, esses testes são feitos de maneira duplo-cega, ou seja, nem os participantes e os pesquisadores sabem quem recebe o medicamento ativo ou o placebo durante o estudo. Essa metodologia ajuda a eliminar interferências psicológicas e a identificar se o tratamento testado realmente possui eficácia além do efeito placebo. Dessa forma, o uso controlado de placebos é hoje considerado “padrão ouro” na validação de novos medicamentos, garantindo maior segurança e precisão nos resultados de pesquisas farmacêuticas.

2 PLACEBO EM PERSPECTIVAS: MEDICINA E PSICOLOGIA

Estabelecendo os pilares da medicina e da psicologia, vemos o placebo em duas complexidades diferentes. Ele se apresenta de formas distintas em cada campo, revelando diferentes usos e compreensões. Esse paralelismo mostra que o placebo não se limita a uma definição única, mas se adapta conforme a lógica de cada área. Em alguns contextos, ele pode ser entendido como ferramenta experimental para validar tratamentos; em outros, como um fenômeno que evidencia a influência da mente sobre o corpo e o comportamento humano. Dessa forma, o placebo assume um papel fundamental não apenas como objeto de estudo, mas também como ponto de encontro entre áreas do conhecimento, possibilitando reflexões que vão desde os métodos científicos até os efeitos psicológicos da experiência individual.

Com isso, neste capítulo a análise do placebo será apresentada a partir de suas funções em cada pilar, permitindo compreender como ele se manifesta e como é compreendido de distintas maneiras na medicina e na psicologia.

2.1 O PILAR DA PSICOLOGIA

Na psicologia, a visão do placebo é fundamental para sua compreensão. A área não o enxerga apenas como objeto de estudo ou ferramenta experimental em tratamentos, mas busca entender os motivos por trás de seus efeitos, os comportamentos que ele desencadeia e os mecanismos que tornam esse fenômeno possível (BORKOVEC; SIBRAVA, 2005; KLEIN, 1997 apud ROCHA; DEL PRETTE, 2008).

Diferente da medicina, que o vê apenas como o resultado do uso de uma substância sem princípios ativos, a psicologia entende que ele não pode ser visto como algo “inerte”. Isso porque, além de afetarem as crenças e as percepções, o placebo pode interferir em resultados muitas vezes positivos (BORKOVEC; SIBRAVA, 2005; KLEIN, 1997 apud ROCHA; DEL PRETTE, 2008).

Na psicologia, esse efeito se parece muito com os chamados fatores comuns, como a expectativa de melhora, a confiança no tratamento e a relação

de apoio com o terapeuta. Esses fatores, mesmo sem serem técnicas específicas, já podem ajudar bastante no processo de melhora. (ROCHA; DEL PRETTE, 2008 apud SHAPIRO, 1997).

Entretanto, um dos desafios que a psicologia encara no uso do placebo, são os fatores comuns, que podem se tornar uma dificuldade quando se busca diferenciar o que é realmente efeito placebo e o que corresponde aos resultados esperados de uma intervenção terapêutica comum. Isso porque aspectos dos fatores comuns já citados antes, estão presentes em praticamente todas as abordagens psicológicas, independentemente da técnica utilizada. Assim, muitas vezes é difícil determinar se a evolução do paciente ocorreu por conta de um procedimento específico da terapia, como o efeito em questão ou se decorreu desses elementos gerais que, mesmo sem serem considerados “técnicas”, já exercem grande impacto no processo de mudança. Essa dificuldade metodológica é central nas pesquisas da psicologia, pois questiona até que ponto o conceito de placebo é necessário, ou se bastaria considerar a influência dos fatores comuns como parte natural da prática clínica.

2.1.1 PLACEBO E MÉTODOS TERAPÊUTICOS

Aspectos como a confiança no terapeuta, a credibilidade do tratamento e a expectativa de melhora, são considerados parte natural de qualquer processo terapêutico (ROCHA; DEL PRETTE, 2008 apud SHAPIRO, 1997).

I No entanto, na psicologia essa distinção é mais difícil, pois até mesmo atitudes simples, como oferecer atenção, acolher ou apenas conversar, já podem produzir mudanças no paciente, o que torna complicado definir algo que seja totalmente neutro.

A partir disso, foram criadas metodologias de diferenciação, as quais buscam por separar cada reação do paciente em uma das duas categorias. Entre elas, vemos diversos tipos de métodos, dos mais simples aos mais complexos, que funcionam como um mecanismo a mais relacionado ao estudo do placebo na psicologia. Tendo em vista que o conhecimento sobre os mecanismos centrais que levam à melhora ainda é limitado, essas metodologias surgem como um

recurso para compreender melhor o que realmente está produzindo os efeitos observados.

Nesses métodos, os grupos placebo são estruturados de três maneiras principais para investigar os efeitos das intervenções (ROCHA; DEL PRETTE, 2008, apud WAMPOLD; MINAMI; TIERNEY; BASKIN; BHATI, 2005). A primeira, chamada atenção terapêutica, envolve substituir os componentes ativos da terapia por técnicas de outra abordagem, mantendo a aparência de uma intervenção real, mas sem o elemento central que produz a mudança. A segunda, que leva o nome de terapia fragmentada, que retira apenas alguns elementos do tratamento completo, permitindo verificar se cada componente é realmente necessário para alcançar os resultados esperados (ROCHA; DEL PRETTE, 2008 apud NATHAN; STUART; DOLAN, 2000). A terceira alternativa são os tratamentos substitutos ou atenção placebo, em que o participante recebe uma intervenção mínima, composta por atenção, acolhimento e pequenas interações, mas sem técnicas específicas da terapia estudada. Esse grupo serve para identificar os efeitos dos fatores comuns, separando-os dos efeitos produzidos pelos componentes ativos da intervenção.

Nesse caso, o efeito placebo se manifesta quando os fatores comuns promovem benefícios mesmo na ausência dos componentes ativos da intervenção. Assim, para a separação entre as duas categorias, o uso de grupos placebo permite diferenciar os efeitos produzidos pelos elementos específicos da terapia daqueles que surgem apenas por meio de fatores comuns e do efeito placebo.

2.1.2 AÇÃO DO PLACEBO NA TERAPIA

Um estudo realizado em 2004 por (KNIJNIK; KAPCZINSKI; CHACHAMOVICH; MARGIS; EIZIRIK, 2004), no Hospital Clínico de Porto Alegre, devido a sua alta referência como centro de pesquisas de saúde mental e testes randomizados, avaliou a eficácia da Terapia Psicodinâmica de Grupo (TPG) em comparação com um Grupo de Controle Placebo com Credibilidade (CPC) no tratamento da fobia social generalizada a fim de explorar com maior

profundidade e segurança o efeito e seus sintomas. Participaram 40 pacientes adultos, que foram divididos aleatoriamente entre os dois grupos. Cada grupo participou de 12 sessões semanais de 90 minutos.

Na TPG, o terapeuta trabalhava com os pacientes ajudando-os a compreender seus conflitos internos e suas emoções, buscando relacionar essas questões aos sintomas de ansiedade que apresentavam. Já no CPC, os encontros eram focados em apoio e educação: os participantes recebiam informações sobre a fobia social, discutiam suas experiências e compartilhavam estratégias para lidar com situações sociais, mas sem receber instruções ou técnicas terapêuticas específicas.

Antes e depois do tratamento, os pacientes foram avaliados com escalas de ansiedade e medidas clínicas gerais para acompanhar a evolução dos sintomas. Os resultados mostraram que ambos os grupos melhoraram ao longo do tempo, provavelmente devido à atenção, acolhimento e interação com o grupo, fatores que por si só já podem gerar efeitos positivos. No entanto, a TPG apresentou uma redução mais significativa nos sintomas de fobia social, indicando que intervenções estruturadas, focadas na compreensão dos conflitos internos e na promoção de insights sobre os sintomas, podem ser mais eficazes do que abordagens gerais de apoio.

Esse estudo reforça a função do placebo, que é associado a outros métodos na psicologia e a importância de diferenciar o efeito da atenção e suporte do grupo, que funciona como um “placebo terapêutico”, do efeito específico de técnicas terapêuticas direcionadas.

2.2 O PILAR DA MEDICINA

Como lido anteriormente, o pilar da psicologia aborda uma relação muito mais profunda e frequente com o placebo do que a área da medicina. Isso porque a medicina o vê como um instrumento de trabalho, mas não menos importante.

A propósito, o placebo na medicina se mostra mais estável e eficiente percentualmente, apesar de falhas já esperadas (KAPTCHUCK; MILLER, 2015, p. 31). Isso porque, seu uso na medicina não envolve a fundo a relação com

fatores comuns, como a expectativa de melhora, a confiança no tratamento e a relação de apoio com o terapeuta, ela ainda assim existe, mas apenas vemos esse uso na prática, como por exemplo, dar uma pílula inerte a um paciente com fadiga ou dor de cabeça ou testar novos medicamentos farmacológicos e desvendar sua eficiência e seus efeitos adversos.

Apesar de sua maior estabilidade, sabemos que na maioria dos casos, a eficiência não é máxima, porque, como já entendido e dito por médicos, placebos aliviam sintomas, mas raramente curam (KAPTCHUCK; MILLER, 2015, p. 31). Segundo o mesmo autor, *“não há evidência de que placebos reduzam tumores; porém, experimentos mostram que sintomas comuns do câncer e efeitos colaterais do tratamento (como fadiga, náuseas, ondas de calor e dor) respondem bem ao placebo”*.

Para compreender adequadamente o efeito placebo na medicina, é indispensável recorrer à neurociência, que esclarece as reações do cérebro diante desse efeito. No próximo subtópico, a análise se concentrará em aspectos teóricos, detalhando os mecanismos que explicam como o placebo se manifesta no funcionamento cerebral, sem se afastar do campo médico. Em seguida, será apresentada a dimensão prática do placebo na medicina, evidenciando suas aplicações clínicas.

2.2.1 MECANISMO DO PLACEBO NA MEDICINA

Para uma boa descrição deste subtópico, utilizou-se os conhecimentos do pesquisador médico da Harvard School e do bioeticista, ex membro do corpo docente do NIH (National Institutes of Health), respectivamente Ted Kaptchuck e Frank Miller. Juntamente, ambos colaboraram para a pesquisa do placebo e, em 2015, escreveram o “El Efecto Placebo em Medicina”, artigo que detalha este ponto de vista e destaca seus prós e contras.

Ao abordar esses mecanismos na medicina, torna-se necessário compreender que esse fenômeno não se limita à percepção psicológica, tendo uma apresentação e função muito diferente. Diversas pesquisas nas últimas décadas têm evidenciado sua base neurobiológica, demonstrando que a resposta placebo envolve a ativação de neurotransmissores específicos, como endorfina,

canabinoides e dopamina, conhecidos como substâncias da sensação do prazer e da recompensa e da ativação de específicas áreas do cérebro como o córtex pré-frontal, a ínsula anterior, o córtex cingulado anterior rostral e a amígdala na analgesia por placebo, que estão diretamente envolvidos com a regulação de sintomas, especialmente a dor (KAPTCHUCK; MILLER, 2015, p. 31).

Pesquisas clínicas atuais, de acordo com os autores, forneceram evidências que os efeitos são compreendidos como biopsicossociais, ou seja, resultado da interação complexa de fatores biológicos, psicológicos e sociais e não uma remissão espontânea, flutuação normal dos sintomas ou regressão à média, que significam uma cura sem tratamento completo ou alterações temporárias. No entanto, como já visto anteriormente, se sabe que o efeito placebo só sugere benefícios terapêuticos que não estão associados e, conseqüentemente não modificam a fisiopatologia das doenças, apenas suas manifestações de sintoma, principalmente os subjetivos (KAPTCHUCK; MILLER, 2015, p. 32).

Um claro exemplo utilizado por eles, na prova de que estes não vêm apenas de pílulas vazias, representando muito mais que isso, como símbolos e interações clínicas foi o caso de pacientes com episódio de enxaqueca. Aqueles que tomar 10 mg de rizatriptano rotulados como placebo, tiveram resultados semelhantes aos que receberam placebos rotulados com a medicação (KAPTCHUCK; MILLER, 2015, p. 32).

2.2.2 SUA DIVERSIDADE NA MEDICINA

Além do que já foi dito, o placebo ainda assim abrange de mais formas a área da medicina, sendo ela essencial para o teste de medicamentos recém-criados e considerado “padrão ouro” em pesquisas. Este formato de teste, por mais que simples, é um dos métodos mais eficientes em que o placebo está incluso.

Uma ilustração em que o placebo foi utilizado, foi em uma pesquisa de “avaliação de emagrecimento e compulsão alimentar com fórmula comercialmente

disponível de florais de Bach”. Neste teste, os participantes seguiram uma dieta controlada e foram divididos em grupos: alguns receberam o floral, outros receberam placebo ou apenas água. O acompanhamento durou dois meses, com avaliação de peso e aplicação de um teste para compulsão alimentar. Os resultados mostraram que somente o grupo que tomou placebo apresentou perda de peso significativa. Nos demais grupos não houve mudanças relevantes, e também não foram encontrados indícios de compulsão alimentar.

Em conclusão, O trabalho indica que o floral utilizado não teve efeito direto no emagrecimento, enquanto o grupo placebo demonstrou melhora, sugerindo a influência de fatores psicológicos no processo de perda de peso (TAVARES; MADURO, 2017).

Com isso, esse tipo de uso do efeito placebo, beneficia a redução do viés do paciente, ou seja, não sabe se está se utilizando de reais medicamentos ou placebo, reduz também o viés do pesquisador, facilitando os resultados e evitando que o pesquisador os trate ou interprete os resultados de forma tendenciosa, permite a comparação justa, entregando margem para esclarecer o efeito do placebo e traz maior confiabilidade e segurança científica, porque tornam os dados mais sólidos e com a menor influência possível de fatores externos.

2. 3 APONTAMENTOS CONCLUSIVOS DO CAPÍTULO

O estudo do efeito placebo na psicologia evidencia que ele é um fenômeno complexo, que vai além de uma simples ilusão de tratamento. Ao analisar suas metodologias, como estudos controlados, ensaios clínicos e testes comportamentais, percebe-se que o placebo permite observar como expectativas, crenças e contexto influenciam respostas psicológicas e fisiológicas. Os resultados mostram que ele pode reduzir sintomas de ansiedade, depressão, dor e outros desconfortos, dependendo da percepção do indivíduo sobre o tratamento e da relação com o terapeuta. Dessa forma, o placebo demonstra o poder da mente humana sobre a experiência do bem-estar e reforça a importância de se considerar fatores psicológicos no planejamento terapêutico. Em síntese, compreender o efeito placebo não apenas amplia o conhecimento científico sobre comportamento e cognição, mas também contribui para práticas clínicas mais

eficazes e centradas no paciente, evidenciando que a interação entre mente, expectativas e ambiente é essencial para a promoção da saúde mental. Entretanto, essa compreensão não é simples quando os resultados são variáveis e sua eficácia não é 100%. Segundo (CARVALHO, 2008), que realizou uma análise de características de personalidade e variáveis genéticas de resposta a placebo em ensaios clínicos com antidepressivos, afirmou que, neste caso, os resultados sugerem que a resposta a placebo é influenciada por características de personalidade e polimorfismos genéticos, tanto em sujeitos sadios quanto em pacientes com diagnóstico de fobia social e depressão. Com isso, conclui-se nessa pesquisa que, a resposta final dependerá do que o corpo de cada um espera daquilo.

3 PLACEBO E SEUS IMPASSES: QUESTÕES E CONSEQUÊNCIAS

Até o momento, foram abordados diversos prós do porquê o uso do placebo deve ser ampliado e presente com maior frequência em nosso cotidiano, mas assim como o esperado, há questões que deixam impasses e dúvidas ao se arriscar ao uso, como por exemplo, os efeitos adversos que um placebo pode causar, como os chamados “efeitos nocebos” ou as questões éticas de aplicação do placebo, que podem ser um problema para alguns pacientes ao serem revelados ao uso, se sentindo enganados ou traídos pelo profissional no qual depositaram confiança. Esse e outros tipos de questão são os principais desafios do placebo, e são eles que limitam seu uso, por isso, neste capítulo, será estipulado até que ponto o uso do placebo é seguro e justo aos seus pacientes.

3.1 EFEITO NOCEBO

Ainda sobre os autores Kaptchuck e Miller, foi confirmada a margem de erro que os placebos podem apresentar, trazendo certos efeitos colaterais aos seus pacientes: “fatores psicossociais que promovem efeitos placebo também podem gerar consequências negativas, chamadas efeitos nocebo.” (KAPTCHUCK; MILLER, 2015, p. 32).

É relatado que é mais comum do que se pensa o relato de efeitos adversos de medicamentos que, na realidade, são respostas dos efeitos negativos ou da exagerada atenção dada a efeitos cotidianos.

Por exemplo, um estudo feito com anticonvulsivos para pacientes com enxaqueca, aqueles que receberam placebo relataram problemas de memória e anorexia. Estima-se que, em média, entre 4% e 26% dos pacientes em grupos placebos abandonem pesquisas e estudos por efeitos negativos percebidos, causando a necessidade de tratamento por efeitos que, na verdade, são nocebos (KAPTCHUCK; MILLER, 2015, p. 32).

O efeito reverso do placebo, pode ser um grande desafio para a sua introdução, dificultando informar adequadamente sobre riscos sem induzir nocebos, prejudiciais a saúde.

Essa falta de saber como apresentar o tratamento recomendado ao paciente sem oferecê-lo riscos ou chances de falhas, é um dos motivos pela ausência do placebo em ambientes de saúde, implicando em seu uso não tão explorado. Infelizmente, em dias atuais, tudo que sabemos vem de experimentos em laboratórios com voluntários normalmente saudáveis, usando técnicas de engano que não refletem na prática clínica. É necessário esse uso em prática, sem a intenção de enganar, com o consentimento do indivíduo e a tentativa de compreender exatamente quando, como e em que dose essas intervenções podem gerar benefícios, o que recai muito sobre questões éticas do uso do efeito placebo. Essa delicada linha entre transparência e sugestão negativa exige do profissional de saúde um equilíbrio ético e comunicativo muito refinado e é aí em que se apresenta a dificuldade em utilizar o tratamento sem causar riscos ou falhas é um dos principais motivos para o uso limitado do placebo em contextos clínicos, o que acaba restringindo o potencial dessa ferramenta terapêutica.

Nos dias atuais, grande parte do conhecimento sobre o tema ainda é obtido por meio de experimentos controlados em laboratório, realizados com voluntários saudáveis e técnicas baseadas em engano, o que não reflete a complexidade do ambiente clínico real. Mas, caso houvesse a frequente utilização do método, seria possível investigar com mais precisão quando, como e em que intensidade essas intervenções podem gerar benefícios genuínos.

3.2 AS QUESTÕES ÉTICAS

Muitas vezes, o conceito do placebo pode ser mal interpretado e entendido como uma enganação por aquele que aplicou, isso porque, havia uma expectativa de cura sobre o tratamento recomendado e, de repente, compreende-se tudo aquilo como uma mentira.

Profissionais, tendo tomado consciência disso e percebendo o frágil desafio que é lidar com o método e seus tipos de pacientes, sugeriram a melhor compreensão de fatores como a atenção, olhar, toque, confiança e forma de se comunicar, já que estes podem reduzir sofrimento e sintomas percebidos.

Além disso, pesquisas recentes de os chamados “placebos honestos”, ou seja, com pacientes informados, confirmaram que pacientes com a síndrome do intestino irritável, depressão e enxaqueca são promissores e devem ser ampliados e investidos. Como um pensamento muito bem formado, médicos afirmam que, por mais que em diversos casos o efeito placebo seja visto como indigno ou ilegítimo por “não usar” meios científicos, esse pensamento esconde a real função central da Medicina: seu objetivo é curar, incluindo controlar doenças, aliviar sintomas e trazer conforto. Quando não se existe mais a cura, a última tentativa da Medicina é aliviar o sofrimento desnecessário, em conclusão, o cuidado, mesmo sem reais medicamentos, pode criar uma predisposição terapêutica em pacientes, gerando certa esperança e alívio e menor reatividade física, devido a diferentes mecanismos neurobiológicos e sociais. É isso que torna a Medicina uma profissão de cura, e não simples remédios utilizados (KAPTCHUCK; MILLER, 2015, p. 33).

4 CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo dos capítulos, foi transmitida a ideia de que o efeito placebo ultrapassa a ideia de um tratamento inerte ou ineficaz, revelando-se como um fenômeno complexo, multifacetado e profundamente humano. O avanço das tecnologias e das abordagens científicas permitiu comprovar que o placebo possui bases neurobiológicas reais, ativando áreas cerebrais relacionadas à dor, ao

prazer e à expectativa, o que consolidou sua legitimidade dentro do campo médico e psicológico.

Na medicina, o placebo se destaca como ferramenta metodológica essencial nos ensaios clínicos, com maior precisão e confiabilidade na validação de novos medicamentos, garantindo o padrão ouro (TAVARES; MADURO, 2017). Já na psicologia, ele assume um papel ainda mais subjetivo, relacionado à crença e aos fatores comuns presentes na relação terapeuta-paciente. Em ambas as áreas, o efeito revela a profunda interação entre mente e corpo, mostrando que a percepção e a confiança do indivíduo são capazes de gerar respostas fisiológicas e emocionais significativas (KNIJNIK; KAPCZINSKI; CHACHAMOVICH; MARGIS; EIZIRIK, 2004).

Contudo, também é possível afirmar que o uso do placebo envolve desafios éticos e científicos importantes. O surgimento do chamado efeito nocebo, como consequência do placebo, e as discussões sobre a transparência no uso do placebo apontam para a necessidade de repensar sua aplicação de forma mais ética, responsável e consciente. A introdução dos “placebos honestos”, formato de uso em que o paciente é informado e ainda assim apresenta melhora vem sendo explorado, e reforça que o valor do cuidado vai além da substância administrada, mas também na relação humana e na empatia sob o ato de cuidar (KAPTCHUCK; MILLER, 2015, p. 33).

Além disso, é importante reconhecer que o placebo não representa uma falha da medicina ou da psicologia moderna, mas sim uma oportunidade de ampliar a compreensão sobre a influência da mente no corpo e gerar mais um meio terapêutico. Portanto, o efeito placebo simboliza a força das crenças, da esperança e da confiança no processo de cura. Ele revela que em qualquer área a ser aplicado não se limita à aplicação de técnicas ou substâncias, mas envolvem, sobretudo, a dimensão do cuidado. Entender o placebo é compreender que a ciência e a subjetividade caminham lado a lado, e que, muitas vezes, o poder de acreditar pode ser o primeiro passo para o bem-estar. (KAPTCHUCK; MILLER, 2015, p.31)

Após o desenvolvimento deste projeto, finalmente é possível responder as perguntas norteadoras, que traçaram o caminho deste trabalho, com isso, verificou-se que as expectativas e crenças do indivíduo influenciam diretamente

as respostas fisiológicas do corpo, uma vez que a mente é capaz de ativar neurotransmissores e mecanismos neuroquímicos associados ao prazer, à confiança e à sensação de bem-estar, o que favorece processos de melhora clínica. Observou-se também que fatores como otimismo, empatia, vínculo com o profissional de saúde e confiança no tratamento são determinantes para a obtenção de melhores resultados, revelando que a dimensão emocional e psicológica exerce papel essencial no processo terapêutico. Além disso, a pesquisa evidenciou que o efeito placebo pode ser utilizado como um importante recurso complementar em tratamentos clínicos, não como engano, mas como forma de potencializar respostas positivas e reforçar o cuidado humanizado. por fim, ao compreender a interação entre corpo e mente, percebe-se que o fenômeno amplia a visão sobre a saúde, aproximando ciência e subjetividade, razão e emoção. Dessa forma, o estudo demonstra que acreditar no processo de cura pode, muitas vezes, ser o primeiro passo para o bem-estar e para uma prática médica mais ética e integral.

REFERÊNCIAS

BEECHER, Henry. The powerful placebo. Boston: **Journal of the American Medical Association (JAMA Network)**, 1955. Acesso em 04/06/25.

BENEDETTI, Fabrizio. Historical Evolution of the scientific investigation of the placebo analgesic effect. Estados Unidos: **PubMed Central**, 2022. Acesso em 21/09/25.

CARVALHO, Isnard. Resposta a placebo em ensaios clínicos com antidepressivos: análise de características de personalidade e variáveis genéticas. São Paulo: **Instituto de Ciências Biomédicas**, 2008. Acesso em 02/09/25.

CAMARGO, Erney; TEIXEIRA, Mônica. Sobre placebo e efeito placebo. São Paulo: **REVISTA LATINOAMERICANA DE PSICOPATOLOGIA FUNDAMENTAL**, 2002. Acesso em 20/02/25.

FIGUEIREDO, Paulo. Mesmer: A ciência negada do magnetismo animal. Guarulhos: **Fundação Espírita André Luiz**, 2017. Acesso em 28/02/25.

KNIJNIK, Daniela; KAPCZINSKI, Flávio; CHACHAMOVICH, Eduardo; MARGIS, Regina, EIZIRIK, Claudio. Psychodynamic group treatment for generalizes social phobia. Porto Alegre: **Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, 2004. Acesso em 01/09/25.

LEWINE, Howard. O poder do efeito placebo. Cambridge: **Harvard Health Publishing**, 2024. Acesso em 12/09/25.

MESMER, Franz. A ciência negada do magnetismo animal. Brasil: **Fundação Espírita André Luiz**, 1862. Acesso em 26/02/25.

KAPTCHUCK, Ted; MILLER, Franklin. El Efecto Placebo. Inglaterra, **New England Journal of Medicine**, 2015. Acesso em 10/09/25.

TEIXEIRA, Marques J. Efeito placebo. Londres: **International Journal of Psychiatry in Clinical Practice**, 2006. Acesso em 20/02/25.

TAVARES, Allan; MADURO, Isolda. Estudo placebo-controlado para a avaliação de emagrecimento e compulsão alimentar com fórmula comercialmente disponível de florais de Bach. Amazônia: **REVISTA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DA AMAZÔNIA**, 2017. Acesso em 10/03/25.

ROCHA, Margarette; DEL PRETTE, Zilda; DEL PRETTE, Almir. Placebo na pesquisa psicológica: algumas questões conceituais, metodológicas e éticas. Rio de Janeiro: **Periódicos de Psicologia**, 2008. Acesso em 11/09/25.

