

Doctor describes the amazing power of the placebo effect

Fonte: <https://youtu.be/t70dQVG0m4I>



English Transcript	Tradução
Do you know how powerful the placebo effect is, and how it might be affecting what you believe about the medications or supplements you take?	Você sabe o quão poderoso é o efeito placebo e como ele pode estar afetando o que você acredita sobre os medicamentos ou suplementos que toma?
I'm Dr. Rena Malek, urologist and pelvic surgeon, and today we're going to talk all about the placebo effect.	Eu sou a Dra. Rena Malek, urologista e cirurgiã pélvica, e hoje vamos conversar sobre o efeito placebo.
The placebo effect is a phenomenon where a person experiences a positive effect from taking a medication that doesn't have any therapeutic effect, like a sugar pill, for example.	O efeito placebo é um fenômeno em que uma pessoa experimenta um efeito positivo ao tomar um medicamento que não tem nenhum efeito terapêutico, como uma pílula de açúcar, por exemplo.
Often, this happens because the person truly believes that they are receiving a treatment for their condition.	Muitas vezes, isso acontece porque a pessoa realmente acredita que está recebendo um tratamento para sua condição.
The brain is extremely powerful.	O cérebro é extremamente poderoso.
One example we use in medicine involves medical students.	Um exemplo que usamos na medicina envolve estudantes de medicina.
There were 56 medical students who got a blue and a pink pill.	Foram 56 estudantes que receberam uma pílula azul e uma pílula rosa.
They were told that one of these pills would make them feel more sedated or more stimulated.	Foi dito a eles que uma das pílulas os faria se sentir mais sedados, enquanto a outra os faria se sentir mais estimulados.
In fact, both of these pills were placebos.	Na verdade, ambas as pílulas eram placebos.
However, about 30% of people actually responded,	Contudo, cerca de 30% das pessoas realmente



English Transcript	Tradução
saying they felt either more sedated or more stimulated after taking them.	responderam, dizendo que se sentiram mais sedadas ou mais estimuladas após tomarem as pílulas.
This is also true in medicine, which is why we conduct trials called randomized controlled trials.	Isso também é verdade na medicina, e por essa razão realizamos estudos chamados ensaios clínicos randomizados.
These trials help us assess the effect of a medication compared to the effect of a placebo.	Esses ensaios nos ajudam a avaliar o efeito de um medicamento em comparação com o efeito de um placebo.
For example, in medications for erectile dysfunction, sildenafil—brand name Viagra—has been extensively studied.	Por exemplo, em medicamentos para disfunção erétil, o sildenafil – nome comercial Viagra – foi amplamente estudado.
Researchers looked at the effect of Viagra compared to a placebo.	Os pesquisadores analisaram o efeito do Viagra em comparação com o placebo.
What they found was that men who took sildenafil showed up to an 80% success rate in improving erections.	O que eles descobriram foi que os homens que tomaram sildenafil apresentaram até 80% de taxa de sucesso na melhora das ereções.
In the placebo group, however, the success rate was consistently around 23% to 25%, meaning that roughly a fourth of men in the placebo arm also thought they were getting benefits.	No grupo que tomou placebo, no entanto, a taxa de sucesso foi consistentemente em torno de 23% a 25%, ou seja, cerca de um quarto dos homens no grupo placebo também acreditavam que estavam obtendo benefícios.
And here's the kicker: their partners also believed they were getting benefits, meaning they thought the men were experiencing better, stronger erections.	E aqui está o mais impressionante: suas parceiras também acreditavam que eles estavam tendo benefícios, ou seja, elas percebiam que os homens estavam tendo ereções melhores e mais fortes.
This consistency has been observed across trials for multiple erectile dysfunction medications as well as for other medical conditions such as depression, pain, GERD (heartburn), and enlarged prostate symptoms.	Essa consistência tem sido observada em vários estudos para diferentes medicamentos contra disfunção erétil, assim como em outras condições médicas, como depressão, dor, refluxo gastroesofágico (azia) e sintomas de próstata aumentada.
We see a placebo effect of up to 50%, meaning that almost half of people taking a placebo report feeling better.	Observamos um efeito placebo de até 50%, o que significa que quase metade das pessoas que tomam um placebo dizem sentir-se melhor.
This is extremely powerful.	Isso é extremamente poderoso.
You can often see supplements on the market boasting, for example, that "50% of people get better taking our supplement."	Muitas vezes você vê suplementos no mercado afirmando, por exemplo, que "50% das pessoas melhoram tomando nosso suplemento".
However, it could just be the placebo effect.	No entanto, isso pode ser apenas o efeito placebo.
Very few of these supplements actually undergo randomized controlled trials, which is why it's so important to look at the data.	Pouquíssimos desses suplementos, na verdade, passam por ensaios clínicos randomizados, e é por isso que é tão importante olhar para os dados.
That's the reason I make this channel: to help all of you learn and see what the data truly reveals.	Essa é a razão de eu fazer este canal: para ajudar vocês a aprenderem e verem o que os dados realmente mostram.
Let me give you an example in erectile dysfunction.	Deixe-me dar um exemplo sobre disfunção erétil.
One of the supplements often talked about is ginkgo biloba.	Um dos suplementos frequentemente mencionados é o ginkgo biloba.



English Transcript	Tradução
In the very first trial comparing men with vasculogenic erectile dysfunction—meaning they had problems with erections due to poor blood flow—the study used ginkgo biloba, which is thought to increase blood flow.	No primeiro estudo feito comparando homens com disfunção erétil vasculogênica – ou seja, que tinham problemas de ereção devido ao fluxo sanguíneo deficiente –, o ginkgo biloba foi utilizado.
The participants took 240 milligrams of ginkgo biloba, while the other group took a placebo.	Acredita-se que ele aumenta o fluxo sanguíneo, então os participantes tomaram 240 miligramas de ginkgo biloba, enquanto outro grupo tomou placebo.
What they found was that there was no difference in erectile function between the two groups.	O que eles descobriram foi que não houve diferença na função erétil entre os dois grupos.
Both groups improved by the same amount.	Ambos os grupos melhoraram na mesma medida.
This is a key reason why it's so important to conduct these studies: to assess whether there's a true benefit or if the person taking the medication simply wants to believe it's working, leading their brain to create that perception.	Essa é uma razão essencial para realizar esses estudos: avaliar se há um benefício real ou se a pessoa que toma o medicamento simplesmente quer acreditar que ele está funcionando, o que leva o cérebro a criar essa percepção.
The brain does powerful things—it can influence your sensations and shape what you're feeling.	O cérebro faz coisas poderosas – ele pode influenciar suas sensações e moldar o que você está sentindo.
I hope you guys found this interesting.	Espero que vocês tenham achado isso interessante.
I really love seeing this sort of data.	Eu realmente adoro ver esse tipo de dado.
It gets me thinking about how powerful our brains are and how much they can influence outcomes when we truly believe something's going to work.	Isso me faz refletir sobre o quão poderoso é o nosso cérebro e o quanto ele pode influenciar os resultados quando realmente acreditamos que algo vai funcionar.
Sometimes, belief alone can lead to improvement—and that's really powerful.	Às vezes, apenas acreditar pode levar à melhora – e isso é realmente poderoso.
Thank you for watching, as always.	Obrigada por assistir, como sempre.
Take care of yourself, because you're worth it!	Cuide-se bem, porque você merece!



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
28	the	17	a	16	to
16	of	13	is	11	that
11	placebo	10	you	10	they
10	in	10	effect	9	and
8	this	8	for	7	it
6	were	6	powerful	5	what
5	we	5	trials	5	these
5	taking	5	s	5	example
5	erectile	5	about	4	was
4	supplements	4	or	4	more
4	men	4	I	4	how
4	can	4	as	4	are
3	why	3	which	3	truly
3	took	3	thought	3	there
3	their	3	see	3	person
3	people	3	one	3	often
3	medications	3	medication	3	medical
3	meaning	3	however	3	ginkgo
3	found	3	erections	3	dysfunction
3	data	3	brain	3	biloba
3	better	3	believe	3	also
2	with	2	who	2	very
2	up	2	true	2	them
2	take	2	success	2	students
2	stimulated	2	so	2	sedated
2	reason	2	really	2	rate
2	randomized	2	pills	2	pill
2	our	2	other	2	medicine
2	me	2	make	2	influence
2	important	2	help	2	groups
2	group	2	going	2	getting
2	feeling	2	extremely	2	does
2	controlled	2	conduct	2	compared
2	both	2	blood	2	benefits
2	been	2	because	2	be
2	at	2	assess	2	an



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	all	2	actually	1	yourself
1	your	1	would	1	worth
1	working	1	work	1	while
1	whether	1	where	1	when
1	well	1	watching	1	wants
1	viagrahas	1	viagra	1	vasculogenic
1	used	1	use	1	us
1	urologist	1	undergo	1	two
1	trial	1	treatment	1	told
1	today	1	thinking	1	thingsit
1	therapeutic	1	thank	1	talked
1	talk	1	symptoms	1	surgeon
1	supplement	1	sugar	1	such
1	study	1	studies	1	studied
1	stronger	1	sort	1	sometimes
1	something	1	simply	1	sildenafilbrand
1	sildenafil	1	showed	1	shape
1	sensations	1	seeing	1	saying
1	same	1	roughly	1	reveals
1	responded	1	researchers	1	report
1	rena	1	receiving	1	re
1	prostate	1	problems	1	positive
1	poor	1	placebos	1	pink
1	phenomenon	1	perception	1	pelvic
1	partners	1	participants	1	pain
1	outcomes	1	on	1	observed
1	not	1	no	1	name
1	multiple	1	much	1	milligrams
1	might	1	market	1	malek
1	love	1	looked	1	look
1	like	1	let	1	learn
1	leading	1	lead	1	know
1	kicker	1	key	1	just
1	involves	1	interesting	1	increase
1	improving	1	improvementand	1	improved
1	if	1	hope	1	here
1	heartburn	1	have	1	has
1	happens	1	half	1	had
1	guys	1	got	1	give
1	gets	1	get	1	gerd
1	function	1	from	1	fourth



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	flowthe	1	flow	1	first
1	few	1	felt	1	feel
1	fact	1	extensively	1	experiencing
1	experiences	1	enlarged	1	either
1	dysfunctionmeaning	1	due	1	dr
1	do	1	difference	1	depression
1	create	1	could	1	consistently
1	consistency	1	conditions	1	condition
1	comparing	1	channel	1	care
1	called	1	by	1	brains
1	boasting	1	blue	1	between
1	benefit	1	believes	1	believed
1	belief	1	around	1	arm
1	any	1	amount	1	am
1	always	1	alone	1	almost
1	after	1	affecting	1	across