

Saúde nas redes sociais: até onde a influência pode substituir a evidência?



» DANIELA MARIA ALVES CHAUD
Nutricionista,
pesquisadora e doutora
em ciências aplicadas à
pediatria pela Unifesp

No último mês, a Anvisa publicou um alerta sobre a soroterapia, prática que ganhou espaço nas redes sociais com promessas de aumento de energia, fortalecimento da imunidade, melhora do desempenho físico e bem-estar, esclarecendo que não existem evidências científicas que comprovem esses benefícios em pessoas saudáveis e alertou para os riscos da administração intravenosa de substâncias sem indicação clínica. O episódio revela um problema que ultrapassa a soroterapia. As redes sociais passaram a ocupar um espaço importante nas decisões sobre saúde e, quando informações sem embasamento científico são apresentadas como verdades ou soluções rápidas, a influência pode se tornar um risco.

Hoje, alimentação, exercícios, suplementos, medicamentos e tratamentos fazem parte da rotina de conteúdos consumidos nas redes. Há, sem dúvida, um lado positivo nesse movimento. Profissionais de saúde e instituições conseguem ampliar o acesso a informações e contribuir para a prevenção e a promoção de hábitos saudáveis. Mas esse mesmo ambiente também permite que experiências pessoais sejam transformadas em recomendações, que publicidade se confunda com orientação e que uma informação

seja considerada verdadeira simplesmente porque foi repetida por alguém com muitos seguidores.

Na nutrição, esse cenário merece atenção especial. É comum encontrar nas redes listas de alimentos que supostamente devem ser eliminados, suplementos apresentados como indispensáveis e dietas que prometem resultados em pouco tempo. A complexidade da alimentação é reduzida a regras simples, enquanto fatores como idade, condições de saúde, rotina, contexto familiar, cultura e realidade socioeconômica ficam de fora da conversa.

A busca por resultados rápidos também mudou a maneira como muitas pessoas enxergam o próprio corpo. Emagrecer, ganhar massa muscular ou alcançar determinado padrão estético passou a ser apresentado como uma meta que pode ser atingida apenas com métodos, suplementos ou dietas. O problema é que, quando o corpo de alguém é usado como prova de que uma estratégia funciona, toda a complexidade envolvida naquele resultado desaparece.

Essa lógica é ainda mais preocupante entre adolescentes e jovens. Uma revisão sistemática de 2025 encontrou associação entre comparação social nas redes, preocupações com a imagem corporal e sintomas relacionados a transtornos alimentares. Isso não significa que as redes sociais sejam responsáveis isoladamente por anorexia, bulimia ou compulsão alimentar, que são condições multifatoriais. Significa reconhecer que um ambiente que estimula a comparação permanente pode contribuir para agravar vulnerabilidades que já existem.

O problema também aparece quando a influência digital ultrapassa alimentação e estética e começa a interferir diretamente em decisões de tratamento. A soroterapia é um exemplo recente, mas não é

um fenômeno isolado. Ao longo do tempo, diferentes procedimentos, medicamentos, vitaminas e suplementos ganham popularidade nas redes acompanhados de promessas de resultados rápidos. O risco está em transformar uma experiência individual em recomendação geral, sem saber se existe indicação para o seu caso, quais são os riscos ou se aquela promessa tem respaldo científico.

Essa dinâmica é favorecida por uma lógica em que atenção e engajamento têm valor. Existem influenciadores responsáveis, críticos e atualizados, mas não podemos ignorar que as redes também recompensam conteúdos capazes de despertar desejo, identificação e reação imediata. A ciência, por outro lado, exige contexto e admite incertezas.

É nesse ponto que a diferença entre informação e influência se torna fundamental. Quem acompanha um conteúdo sobre saúde precisa saber que um relato pessoal não equivale a uma evidência científica e que uma recomendação feita para uma pessoa não necessariamente serve para outra. Não se trata de desconfiar de tudo o que está na internet, mas de compreender que alcance não é sinônimo de conhecimento.

É preciso recuperar uma visão menos imediatista da saúde. Bem-estar e qualidade de vida não deveriam depender da próxima dieta que viralizar, do suplemento que promete mais disposição ou do procedimento apresentado como solução para um problema cotidiano. A saúde é construída ao longo da vida, com alimentação adequada, atividade física, sono, prevenção e acompanhamento profissional, quando necessário, e as redes sociais podem contribuir para essa construção, desde que utilizadas como ferramentas de educação em saúde.



É hora de parar o confisco e fazer justiça aos servidores aposentados



» ARTUR MARQUES
Presidente da Associação
dos Funcionários Públicos
do Estado de São Paulo
(AFPESP)

A contribuição previdenciária cobrada dos funcionários públicos aposentados é uma distorção política e social cuja solução não pode mais ser postergada. Criada no contexto da Emenda Constitucional nº 41/2003, continua prejudicando pessoas que dedicaram grande parte de suas vidas à prestação de serviços à sociedade.

O Congresso Nacional tem a oportunidade de resolver a questão. A aglutinação da PEC 555/2006 com a PEC 6/2024, ambas estabelecendo a extinção dos descontos, permite que o país encontre um ponto de equilíbrio entre uma reivindicação histórica dos aposentados e pensionistas e a responsabilidade fiscal da União, estados, Distrito Federal e municípios.

A PEC 555/2006, apresentada pelo então deputado Carlos Mota, propõe a revogação do artigo 4º da Emenda Constitucional nº 41 e, consequentemente, o fim da contribuição. A proposta está no Senado pronta para ser votada. A PEC 6/2024 (“PEC Social”) apresentou outro caminho: propõe a redução gradual dos descontos, iniciados aos 63 anos para mulheres e aos 66 para homens, em 10 pontos percentuais por ano, até a extinção aos 75 anos. Também prevê hipóteses de isenção para aposentadoria por incapacidade permanente ou doença incapacitante.

É justamente essa diferença que torna a tramitação conjunta tão importante. A PEC 555 representa o princípio do fim da cobrança. A PEC 6 oferece um mecanismo de transição. Em vez de colocar justiça previdenciária e equilíbrio fiscal em campos opostos, podemos conciliá-los.

Estudo utilizado pelo Movimento Nacional dos Servidores Públicos Aposentados e Pensionistas (Mosap) estima em 4.198.057 o universo de pessoas alcançadas pela proposta, somando União, estados, Distrito Federal e municípios com regimes próprios. A mesma análise projeta impacto fiscal de R\$ 6,73 bilhões no primeiro ano, equivalente a aproximadamente 0,049% do PIB nominal projetado para 2026. Estados e Distrito Federal responderiam por 55,3% desse impacto; União, 36,6%; e municípios, 8,1%.

O mais importante, porém, é que, segundo o estudo, 92,5% das renúncias no primeiro ano decorreriam das isenções integrais, enquanto apenas 7,5% corresponderiam à primeira etapa da redução gradual. São números que permitem substituir o debate genérico sobre um suposto impacto fiscal gigantesco por uma discussão objetiva sobre planejamento e transição.

Também existe uma dimensão humana que não pode ser ignorada. Para quem está aposentado ou recebe pensão, o valor descontado mensalmente representa renda que poderia ser destinada a medicamentos, alimentação, moradia, tratamentos e cuidados pessoais. E quanto maior a idade, mais sensível tende a ser o orçamento às despesas relacionadas ao envelhecimento.

Não se trata de defender privilégios, mas de reconhecer que o Estado brasileiro pode

encontrar uma solução que respeite quem trabalhou por décadas para a sociedade, sem ignorar as restrições orçamentárias dos entes federativos. É claro que toda mudança dessa natureza precisa considerar o equilíbrio atuarial e financeiro dos regimes próprios de previdência. Porém, responsabilidade fiscal não significa imobilismo, mas estabelecer regras previsíveis, dimensionar impactos e construir transições capazes de ser absorvidas pelas contas públicas.

Depois de duas décadas de cobrança, o Brasil tem diante de si a oportunidade de construir uma saída gradual para a contribuição previdenciária dos servidores aposentados, conciliando justiça previdenciária e responsabilidade fiscal. A tramitação conjunta das PECs 555/2006 e 6/2024 pode oferecer ao Congresso o instrumento para finalmente enfrentar essa discussão.

APEC 555 já está pronta para ser apreciada pelo plenário do Senado. A PEC 6/2024, por sua vez, foi apresentada justamente com uma alternativa gradual e, segundo registros da própria Câmara, parlamentares vêm defendendo seu apensamento à proposta de 2006.

Cabe agora ao Legislativo transformar duas propostas que caminham em direções complementares em uma solução possível. Depois de 20 anos, aposentados e pensionistas não precisam de mais uma promessa de futuro, mas de um ato que lhes faça justiça. É imprescindível uma proposta coesa, adotada com responsabilidade e coragem, para viabilizar uma transição capaz de contemplar os direitos das pessoas e a capacidade fiscal do Estado.

Reflexões sobre o desfile das escolas de samba e o futuro do carnaval de Brasília



»MOACYR DE OLIVEIRA FILHO
Jornalista, ex-presidente da
Aruc e ex-secretário-geral
da Federação Nacional
das Escolas de Samba
(Fenasamba)

O desfile das escolas de samba de Brasília, realizado nos dias 21 e 22 de agosto, no Cave, no Guará, foi melhor do que se poderia imaginar. Mostrou que a maioria das escolas continua resistindo, apesar das dificuldades e de anos sem desfiles oficiais.

De maneira geral, as agremiações não decepcionaram. Pelo contrário: fizeram apresentações acima do que alguns críticos, principalmente nas redes sociais, previam. As escolas de Brasília continuam vivas e merecem respeito, apoio e políticas públicas.

Mas é preciso também ter coragem para apontar os erros.

As cinco escolas do Grupo de Acesso que não desfilaram — Acadêmicos de Santa Maria, Unidos da Vila Paranoá, Coruja Serrana de Sobradinho II, Império do Guará e Riacho Fundo II — devem ser responsabilizadas. Se receberam recursos públicos e não cumpriram a obrigação assumida, devem devolver os recursos e sofrer as sanções cabíveis, conforme as regras aplicáveis. Não é aceitável receber dinheiro público e não comparecer ao desfile.

As escolas que desfilaram também precisam ser avaliadas. É necessário verificar se cumpriram as obrigações mínimas, especialmente quanto ao número de componentes fantasiados, carro alegórico, tripé e demais elementos previstos no regulamento. Não pode haver dois pesos e duas medidas.

Também considero equivocada a decisão da Aruc e do Bola Preta de Sobradinho de não desfilarem no Cave junto com as demais, optando por outra data em suas regiões administrativas. Embora deva ser respeitada, essa decisão foi um desrespeito ao público e às coirmãs, mobilizadas para estar no Cave.

Esse desfile de agosto deixa lições para o futuro.

A primeira é enxugar o número de escolas, privilegiando aquelas que efetivamente funcionam durante todo o ano, mantêm suas comunidades mobilizadas e desenvolvem atividades permanentes. Escola de samba não pode existir apenas para receber subvenção e desfilar uma vez por ano. Como já ensinou o historiador Luiz Antônio Simas, uma escola de samba desfila porque existe, e não existe para desfilar.

O carnaval de Brasília não pode mais conviver com escolas que têm apenas um CNPJ, não realizam atividades durante o ano, não têm comunidade mobilizada, bateria, casais de mestre-sala e porta-bandeira, compositores ou intérpretes e só esperam a subvenção para improvisar um desfile. Fantasia e alegorias são muitas vezes compradas fora, sem produção própria. E uma das essências de uma escola de samba deveria ser justamente formar profissionais do carnaval.

E há uma questão ainda mais grave: denúncias e suspeitas de desvio do dinheiro público. Precisam ser rigorosamente apuradas e, se comprovadas, punidas. Recurso público exige transparência e prestação de contas.

O último desfile oficial foi realizado em 2014, há 12 anos. Sem contar com o desfile improvisado de 2023, em junho. Brasília passou mais de uma década sem uma política consistente para seu carnaval.

Essa retomada precisa ser feita com seriedade e planejamento. Reduzir o número de escolas é fundamental, mas não suficiente. É preciso estabelecer calendário, regras permanentes, critérios objetivos para acesso aos recursos públicos e mecanismos de acompanhamento.

A segunda lição é definir uma data para a retomada do desfile oficial. Abril é uma alternativa, aproveitando o aniversário da cidade e criando uma identidade própria para a festa: “O carnaval do Brasil termina aqui”.

Esse poderia ser o slogan de uma nova fase, transformando o desfile da capital em um grande acontecimento cultural e turístico, capaz de atrair sambistas e visitantes.

Finalmente, o Cave do Guará mostrou que, com ajustes e investimentos, pode ser um bom palco para os desfiles, inclusive com a construção ali do sonhado Sambódromo de Brasília.

O que vimos naquele fim de semana foi uma demonstração de que o samba de Brasília ainda está vivo.

Agora é preciso transformar essa resistência em política permanente, organização, responsabilidade e planejamento. O poder público precisa fazer sua parte, mas as escolas também precisam assumir suas responsabilidades.

Porque carnaval não se faz apenas com subvenção e desfile. Faz-se durante todo o ano, com comunidade, trabalho, identidade e paixão pelo samba.