

COMO LER O ACERVO

Informação boa também mostra onde termina.

Um guia curto para reconhecer autoria, fonte, limite e aplicação
antes de transformar leitura em decisão.

GYANCARLOS SILVA

Profissional de Educação Física | CREF 044128-G/PR

Use este material para formular perguntas melhores. Ele não substitui avaliação,
diagnóstico, tratamento ou prescrição individual.

Cinco perguntas essenciais

Encontrar uma resposta é apenas o começo. Faça esta checagem antes de aplicar qualquer conteúdo.

01	Quem é responsável? Procure nome, formação, contato e processo de revisão. A credencial identifica responsabilidade, mas não transforma opinião em evidência.
02	Qual é a fonte original? Uma notícia pode apresentar o tema. A afirmação factual deve levar ao estudo, à diretriz ou ao documento institucional que a sustenta.
03	Que evidência é esta? Ensaio, estudo observacional, revisão e consenso respondem perguntas diferentes. Observe população, duração e desfecho.

A leitura termina onde começa a decisão individual

Uma conclusão responsável deixa claro o que ainda não pode ser afirmado.

04	Qual é o limite? Resultado médio não garante efeito individual. Associação não demonstra causa. Resultado imediato não prevê sozinho o que acontece em meses.
05	Isso serve para decidir sozinho? Use a leitura para organizar dúvidas. Sintomas, diagnóstico, reabilitação, nutrição individual e prescrição pedem o profissional adequado.

A melhor informação não encerra a conversa. Ela melhora a pergunta que você leva para ela.

O desenho define o alcance da resposta

Nenhum formato responde tudo. A pergunta certa vem antes da hierarquia.

Ensaio clínico	Efeito de uma intervenção em condições definidas.
Observacional	Associações em grupos e contextos reais, sem provar causa sozinho.
Revisão sistemática	O conjunto de estudos e a consistência dos resultados.
Diretriz ou consenso	Recomendações que combinam evidência, contexto e julgamento profissional.

Sempre confira quem participou, por quanto tempo, qual comparação foi feita e qual resultado foi medido.

Como o Acervo organiza a leitura

A estrutura visual separa evidência, utilidade, contraponto e limite para reduzir interpretações apressadas.

01 Ponto de partida A pergunta prática e o contexto.	02 O que os dados mostram A síntese compatível com as fontes.
03 Onde pode ajudar Possibilidades sem promessa individual.	04 Onde pode atrapalhar Riscos, exceções e custo da aplicação.
05 O que não pode ser concluído A fronteira entre evidência e interpretação.	06 Fontes consultadas Título, origem, data, síntese usada e limite.

Proteja seus dados e reconheça a hora de parar

Uma dúvida editorial não precisa conter dados clínicos ou informações que identifiquem você.

Não envie em uma pergunta geral

Diagnóstico, exames, medicamentos, telefone, endereço, documentos, histórico clínico detalhado ou dados de outra pessoa.

Procure avaliação adequada quando

Houver sintomas, piora persistente, limitação importante, dúvida sobre tratamento, retorno após lesão ou necessidade de prescrição individual.

Regra de uso

Leia para compreender melhor e conversar melhor. Não use uma matéria isolada como diagnóstico, liberação ou prescrição.

Informação pública	Pergunta editorial sem dados sensíveis
Avaliação profissional	Canal apropriado, finalidade explicada e coleta mínima necessária

Antes de fechar a aba

Se uma resposta falhar em dois ou mais pontos, trate a conclusão como provisória e procure a fonte original.

- A autoria e a responsabilidade estão claras?
- A fonte original está acessível?
- O tipo de estudo combina com a afirmação?
- A população e a duração foram consideradas?
- Os limites aparecem sem letras escondidas?
- A aplicação respeita sua situação individual?

Fontes institucionais deste guia

U.S. Department of Health and Human Services

<https://odphp.health.gov/our-work/national-health-initiatives/health-literacy/health-literacy-online>

MedlinePlus, National Library of Medicine

<https://medlineplus.gov/evaluatinghealthinformation.html>

National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements

https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/How_To_Evaluate_Health_Information_on_the_Internet_Questions_and_Answers/

Consulta editorial em 31/08/2026. Documento público, versão 1.0.