

Como comunicar a ciência da nutrição de forma eficaz

Seu guia de referência para entender e interpretar a ciência da nutrição



Como profissional de saúde, você tem o poder de inspirar confiança e aprofundar a compreensão do público em geral sobre nutrição por meio de uma comunicação científica confiável. Aproveite este guia para lhe ajudar a entender melhor as publicações científicas e melhorar sua eficácia como comunicador em nutrição.



Publicações científicas

- Os pesquisadores escolhem entre diferentes metodologias de estudo para responder a perguntas de pesquisa e testar hipóteses.
- A hierarquia da evidência científica abrange diferentes tipos e níveis de evidência.
- Essa hierarquia pode ser uma ferramenta rápida para classificar a pesquisa em função de sua capacidade de demonstrar causa e efeito.

Hierarquia da evidência¹



Revisão crítica dos estudos científicos

As pesquisas publicadas costumam seguir um formato estabelecido para melhorar a comunicação entre os cientistas e facilitar a replicação do estudo. A revisão crítica é essencial para contextualizar os resultados no conjunto de publicações sobre um assunto.

Avaliação de seções de publicações científicas¹

	O que é	Perguntas que devemos nos fazer
Resumo	Uma síntese concisa da pesquisa concluída	<i>Lembrete: Somente um resumo não fornece detalhes suficientes para avaliar sua validade ou qualidade. Continue lendo!</i>
Introdução	Define o contexto da pesquisa	<ul style="list-style-type: none"> • Quais são as limitações gerais do estudo? • Ele inclui um panorama abrangente sobre o tópico?
Metodologia	Descreve como foi conduzido o estudo	<ul style="list-style-type: none"> • A metodologia se adequa ao propósito do estudo? • Os pesquisadores descrevem claramente seus métodos de pesquisa para que outros pesquisadores possam reproduzir o estudo?
Resultados	Apresenta os principais resultados e descobertas do estudo	<ul style="list-style-type: none"> • Qual é a importância estatística desses resultados? • Como esses resultados se comparam aos resultados de outros estudos sobre o assunto?
Discussão e conclusão	Aprofundamento dos resultados e das respostas à principal pergunta da pesquisa	<ul style="list-style-type: none"> • Os dados e os resultados apoiam as conclusões? • Qual é a influência que as limitações podem ter nos resultados? • Como este estudo contribui para o conjunto de conhecimento e/ou para o desenvolvimento do campo?

Health & Nutrition Sciences

Dicas para avaliar a qualidade científica

Use esta lista para ajudar a determinar a credibilidade dos achados científicos.

	Ciência de baixa qualidade	Ciência de alta qualidade
Afirmações que parecem boas demais para serem verdadeiras	✓	✓
A pesquisa é publicada em um jornal respeitável e revisado por pares	✓	✓
Listas de alimentos “bons” ou “ruins”	✓	✓
Recomendações para ajudar a vender um produto	✓	✓
Os resultados são extraídos de todas as evidências, e não apenas de um único estudo	✓	✓
Recomendações baseadas em estudos publicados sem revisão por pares	✓	✓
Os autores revelaram claramente quaisquer conflitos de interesse	✓	✓
A pesquisa considera as questões éticas mais abrangentes e as implicações sociais dos resultados do estudo	✓	✓
Declarações dramáticas que são desacreditadas por organizações científicas de renome	✓	✓
O estudo discute as limitações e leva em conta os fatores de confusão	✓	✓

Comunicação eficaz



A ciência é um processo, com um ciclo de pesquisa que frequentemente avança em muitas direções diferentes, gerando perguntas, discussões e debates ao longo do caminho. Isso cria um desafio para os comunicadores, que precisam compartilhar conteúdo confiável de maneira oportuna.

Dicas para levar em conta

- Considere todas as partes da publicação do estudo, do resumo, da introdução, da metodologia, dos resultados, da discussão e das conclusões, e faça as perguntas-chave apresentadas acima.
- Reserve seu julgamento sobre um estudo até consultar outros estudos e especialistas adequados a fim de avaliar os achados do estudo e medir a sua importância.
- Discuta e debata o artigo com colegas de confiança.
- Considere entrar em contato com cientistas que conhecem o assunto (ou até entrar em contato com os próprios autores do estudo) e perguntar como esse estudo se enquadra no conjunto de pesquisas.
- Comunique o que é conhecido do estudo, assim como a literatura mais abrangente e, então, forneça conteúdo confiável e acionável.
- Se o artigo atual confirmar pesquisas anteriores ou se afastar do pensamento atual, a função do comunicador é colocar em contexto todas as pesquisas para o público em geral.
- Lembre-se de não estender as descobertas do estudo para além da população estudada e nem exagerar as conclusões fora do que é estatisticamente significativo ou relevante para a saúde pública

Referências

1. IFIC. (2024). Understanding & Interpreting Food & Health Scientific Studies: Guidance For Food & Nutrition Communicators. Retrieved 2024, from <https://foodinsight.org/wp-content/uploads/2024/03/IFIC-Science-Communication-Guidance-Document.pdf>.