

EDITORIAL

AS CINCO HABILIDADES ESSENCIAIS PARA A
PRÁTICA BASEADA EM EVIDÊNCIAS

THE FIVE ESSENTIAL SKILLS FOR EVIDENCE-BASED PRACTICE

A prática baseada em evidências (PBE) visa garantir que o cuidado prestado ao paciente seja fundamentado nas melhores informações disponíveis. Isso envolve não apenas a análise de dados científicos, mas também a utilização dessas evidências no cuidado individualizado aos pacientes. Para isso, profissionais de saúde precisam dominar cinco habilidades essenciais, que estão descritas a seguir.

Habilidade 1: Formular a Pergunta Clínica Corretamente: A formulação adequada de perguntas clínicas desempenha um papel fundamental na PBE. Uma pergunta mal elaborada pode dificultar a localização de artigos relevantes. Perguntas clínicas podem ser simplificadas usando o acrônimo PICOT: *Paciente*, *Intervenção*, *Comparação*, *Outcome* (Desfecho) e *Time* (Tempo). A aplicação desse método permite a transformação de perguntas amplas em perguntas bem definidas, capacitando os profissionais a realizar pesquisas em bases de dados e localizar artigos relevantes.

Habilidade 2: Realizar Buscas Eficientes nas Bases de Dados: Saber combinar termos de busca e utilizar os filtros para localizar os desenhos de estudos ideais para cada pergunta clínica é essencial para todo profissional. Recomendamos a plataforma PubMed, acessível em www.pubmed.gov, como um ponto de partida¹.

Habilidade 3: Ler o Artigo Científico Inteiro (e não só o Resumo): Cerca de 80% dos artigos tendem a exagerar suas conclusões, conhecido como "spin"². Portanto, é importante evitar se deixar levar por títulos e resumos entusiasmados. Em vez disso, concentre-se em:

1. **Avaliação Objetiva:** Evite reações emocionais ao ler títulos, resumos e conclusões, que frequentemente são elaborados para impressionar. Avalie os métodos e resultados de forma objetiva.
2. **Relevância das Seções:** A leitura da introdução e discussão é opcional. Essas seções geralmente contêm opiniões dos autores. Comece pelos objetivos, métodos e resultados, que são as seções mais importantes.
3. **Identificação de Viés:** Durante a leitura dos métodos, procure por possíveis fontes de viés, como ausência cegamento e perda de dados. Se os métodos forem inadequados, o resultado não é confiável.
4. **Relevância Clínica:** Se os métodos forem sólidos, concentre-se na interpretação dos resultados. Pergunte-se se as diferenças encontradas são clinicamente importantes e aplicáveis à prática clínica.

Habilidade 4: Interpretação Estatística da Evidência: Ao chegar à seção de resultados de um estudo, você encontrará informações estatísticas que são fundamentais para entender a relevância clínica dos resultados.

Lucíola da Cunha Menezes Costa² Leonardo Oliveira Pena Costa^{1,2} 

1- Programa de Mestrado e Doutorado em
Fisioterapia, Universidade Cidade de São
Paulo

2- PBE Institute

E-mail: luciolamenezes@gmail.com
lcos3060@gmail.com

10.31668/movimenta.v16i2.14365 



Copyright: © 2023. This is an open access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Aqui estão os passos fundamentais para o desenvolvimento dessa habilidade:

1. **Tabela de Características dos Participantes:** Comece verificando a tabela de características dos participantes. Ela descreve os grupos que foram estudados. Aqui você interpreta se os participantes do estudo são parecidos com os seus pacientes.
2. **Perda de Dados:** Procure informações sobre perda de dados. Perdas de até 15% são geralmente aceitáveis, mas percentagens maiores podem prejudicar a interpretabilidade dos resultados.
3. **Diferença Entre Grupos:** Observe a diferença entre os grupos em relação à variável de resultado relevante. Avalie se essa diferença é clinicamente importante para o seu paciente.
4. **Valor p:** Este valor indica a significância estatística da diferença observada. Um valor p menor que 0,05 é considerado significativo. No entanto, lembre-se de que significância estatística nem sempre implica relevância clínica.
5. **Magnitude do Efeito:** Além do valor p, examine a magnitude do efeito, expressa em unidades relevantes para desfecho clínico avaliado.
6. **Intervalo de Confiança (IC):** O IC de 95% indica onde a real estimativa do efeito provavelmente está. Se o IC estiver estreito e incluir valores clinicamente relevantes, isso fortalece a interpretação dos resultados.

Ao tomar decisões baseadas em evidências é essencial considerar tanto a significância estatística quanto a relevância clínica daquele estudo.

Habilidade 5: Implementando a Evidência na Prática Clínica: Aqui estão as principais considerações para implementar a evidência na prática:

1. **Individualização da Conduta:** Reconheça a singularidade de cada paciente. Adapte a conduta baseada em evidência às necessidades e características individuais do paciente.
2. **Habilidades Clínicas:** Certifique-se de possuir as habilidades clínicas necessárias para implementar a intervenção com eficácia e segurança.
3. **Avaliação de Riscos e Benefícios:** Avalie cuidadosamente os riscos e benefícios da intervenção proposta, incluindo possíveis efeitos colaterais e implicações para o paciente.
4. **Compartilhamento com o Paciente:** Compartilhe informações sobre a evidência disponível, explique benefícios e riscos e discuta opções de tratamento, respeitando as preferências do paciente.
5. **Monitoramento e Avaliação:** Acompanhe o progresso do paciente após a implementação da intervenção. Faça avaliações regulares e ajuste a conduta conforme necessário com base na resposta do paciente.
6. **Educação Continuada:** A aprendizagem contínua é essencial para oferecer o melhor atendimento.
7. **Revisão da Prática:** Regularmente, avalie sua própria prática clínica com base nas novas evidências. Esteja disposto a ajustar suas abordagens à medida que novas evidências surjam.
8. **Consideração da Incerteza:** Reconheça que a prática clínica frequentemente envolve incerteza. A evidência pode ser sólida, mas nem sempre fornece respostas definitivas. Esteja disposto a tomar decisões informadas com base nas melhores informações disponíveis.
9. **Trabalho em Equipe:** Colabore com outros profissionais de saúde quando necessário para garantir uma abordagem abrangente e eficaz no cuidado do paciente.

Dominar as cinco habilidades essenciais para a PBE na área da saúde é fundamental para fornecer cuidados de alta qualidade e baseados na melhor ciência. Ao seguir esse processo, os profissionais podem tomar decisões informadas que beneficiam seus pacientes e contribuem para a melhoria contínua da prática clínica.

REFERÊNCIAS

1. Costa L, Costa L. **Dominando as bases de dados em saúde: um guia prático para buscar artigos científicos na Pubmed e na Biblioteca Cochrane.** São José dos Campos -SP: Ofício das Palavras 2023.
2. Nascimento DP, Ostelo R, van Tulder MW, Gonzalez GZ, Araujo AC, Vanin AA, et al. Do not make clinical decisions based on abstracts of healthcare research: A systematic review. **J Clin Epidemiol.** 2021;136-57.