

EPISTEME

PRÁTICA BASEADA EM EVIDÊNCIAS

NA PSICOLOGIA

- SÉRGIO MELO JR.
- CAIO L. AGUIAR



O QUE É?

A Prática Baseada em Evidências (PBE) é um modelo de atenção clínica que se baseia em três pilares indissociáveis:

PESQUISA CLÍNICA DE ALTA QUALIDADE



O profissional deve utilizar apenas tratamentos, diagnósticos ou procedimentos amplamente testados por estudos metodologicamente adequados.

Terapia Comportamental Dialética (DBT), por exemplo, é a intervenção com as melhores evidências para o tratamento de Transtorno da Personalidade Borderline.

@episteme.lab

EXPERTISE PROFISSIONAL



O profissional deve utilizar apenas tratamentos, diagnósticos ou procedimentos que está tecnicamente apto a conduzir.

Eu, profissional, sei aplicar as técnicas da DBT?

@episteme.lab

PBE não é a aplicação fria e generalista de protocolos

PREFERÊNCIAS DO PACIENTE



O profissional deve individualizar cada caso, tomando decisões compartilhadas com o paciente e levando em consideração seus valores, objetivos, condições e sua apresentação clínica.

O paciente concorda e tem condições de receber um tratamento baseado na DBT? Faz sentido para ele?

@episteme.lab

PSICOLOGIA E PBE

A busca por tratamentos baseados em evidências na Psicologia possui alguns marcos históricos, destacando-se:

Década de 50

Hans Eysenck analisa prontuários de pacientes e chega à seguinte conclusão: **“Terapia possui o mesmo efeito que a própria passagem do tempo”**, ou seja, não serve de nada.

Década de 70

Após a realização de inúmeros estudos (de qualidade duvidosa) no campo da Psicologia, pesquisadores chegam a uma conclusão oposta à de Eysenck: **“Todo tipo de terapia funciona, e todas funcionam igualmente bem”** - o que ficou conhecido como o **“Veredito do pássaro Dodô”**.



Década de 90

A American Psychological Association (APA) inicia a busca por tratamentos psicológicos empiricamente sustentados, definindo os seguintes critérios:

- Os tratamentos precisam ser descritos em manuais;
- Os tratamentos precisam estar voltados para problemas clínicos definidos;
- Os tratamentos precisam de evidências experimentais.

Paralelamente a essa movimentação da APA, surge a “Medicina Baseada em Evidências”, movimento que ganha força e se propaga em várias áreas do conhecimento, transformando-se, então no movimento da “Prática Baseada em Evidências”.

CUIDADO!

Na ciência, em geral, o método de pesquisa mais adequado varia de acordo com o objeto de estudo.

Na Psicologia, em específico, a diversidade metodológica é fundamental. Pesquisadores podem realizar, por exemplo, estudos observacionais, pesquisas experimentais, levantamentos de dados...

No entanto, quando se almeja investigar a eficácia de uma intervenção, é necessário que se empreguem métodos de pesquisa que realmente avaliem se ela funciona ou não. **Para tanto, métodos experimentais são os mais adequados, pois minimizam a influência de confundidores.** (placebo, viés de memorização, efeito Hawthorne...)

Precisamos ter muito cuidado com o "veredito do pássaro Dodô" (**considerar todas as teorias e intervenções igualmente válidas, desconsiderando as evidências empíricas**), pois essa atitude pode resultar em uma aceitação cega de ideias não fundamentadas ou refutadas pela ciência, como as pseudociências.

RESISTÊNCIA À PBE

Muitos profissionais, infelizmente, ainda resistem ao modelo de atenção clínica da PBE. Entre os motivos disso, pode-se citar:

Déficit de Conhecimento Científico

Ser um profissional da saúde não é sinônimo de entender de ciência. Os cursos de graduação deixam a desejar quando se trata do incentivo ao pensamento científico, culminando em uma epidemia de analfabetismo científico.

Viés do Custo Dispendido

Muitos profissionais insistem em determinados procedimentos por conta do tempo, dinheiro ou esforço que investiram para aprendê-los, mesmo que existam métodos mais eficazes.

Excesso de Confiança

Alguns profissionais podem depositar uma confiança excessiva em sua vivência clínica acumulada ao longo dos anos. Tal confiança - atravessada por crenças e vieses - pode obscurecer a relevância das evidências científicas.

IMPORTÂNCIA DA PBE

Tratamento Efetivo

Ao buscar um profissional da saúde, o paciente está buscando tratar a sua demanda, e não perder tempo e dinheiro. **As pesquisas dirão quais procedimentos têm maior probabilidade de serem efetivos para a demanda específica desse paciente.**

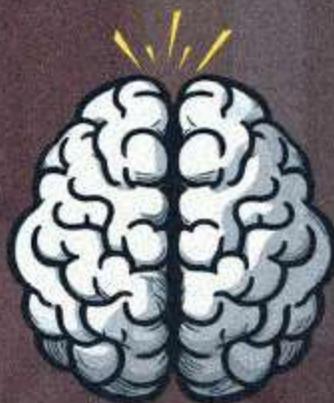
Tratamento Seguro

Não basta ser efetivo, precisa ser seguro. Sim, terapia pode fazer mal. Uma intervenção mal direcionada realizada com um paciente emocionalmente vulnerável pode levar a resultados catastróficos. **A adoção dos princípios da PBE traz uma maior segurança ao tratamento.**

Alocação Eficiente de Recursos

Alguém paga pelo tratamento. Seja o próprio paciente, seja o plano de saúde, seja o Governo. **Devemos alocar os recursos nas medidas que se mostram mais eficazes.**

“A ciência é uma disposição de aceitar os fatos mesmo quando eles são opostos aos desejos”
- B.F. Skinner



@episteme.lab