

---

## A. Atualização do PEDro (2 Dezembro 2019)

O PEDro possui 45.451 registros. Na última atualização do dia 2 de Dezembro de 2019 você encontrará:

- 35.465 ensaios clínicos (34.643 com avaliação da qualidade metodológica pela escala PEDro confirmada)
- 9.318 revisões sistemáticas
- 668 diretrizes de prática clínica.

A última atualização do PEDro já está disponível (2/12/2019). Acesse [Evidência no seu e-mail](#) para as mais recentes diretrizes de prática clínica, revisões sistemáticas e ensaios clínicos.

---

## B. Ouça agora os podcasts sobre os top 5 ensaios clínicos do PEDro entre 2014-2019

Para comemorar o vigésimo aniversário do PEDro, identificamos os cinco ensaios clínicos randomizados mais importantes em fisioterapia publicados entre os anos de [2014-2019](#). Os ensaios clínicos foram nominados por usuários do PEDro, e um painel independente formado por pesquisadores especializados em ensaios clínicos randomizados julgou as indicações recebidas.

Em parceria com o podcast [PT Pintcast](#), o PEDro produziu cinco podcasts com os autores líderes de cada um dos cinco ensaios clínicos do top 5 do PEDro. Os primeiros dois podcasts já estão disponíveis (os podcasts estão disponíveis apenas em inglês)!



[Hip arthroscopy versus best conservative care for the treatment of femoroacetabular impingement syndrome \(UK FASHIoN\): a multicentre randomised controlled trial](#)

Griffin DR, Dickenson EJ, Wall PDH, Achana F, Donovan JL, Griffin J, Hobson R, Hutchinson CE, Jepson M, Parsons NR, Petrou S, Realpe A, Smith J, Foster NE, on behalf of the FASHIoN Study Group

*Lancet* 2018 Jun 2;391(10136):2225-35



[Efficacy and safety of very early mobilisation within 24 h of stroke onset \(AVERT\): a randomised controlled trial](#)

The AVERT Trial Collaboration group

*Lancet* 2015 Jul 4;386(9988):46-55

Obrigado Jimmy McKay e ao time do [PT PintCast](#) por produzirem estes podcasts. Estamos ansiosos para ouvir os autores dos estudos HIHO, SARAH e LIPPSMAck-POP em 2020.

Parabéns a todos os grupos de pesquisa que realizaram os Top 5 ensaios clínicos randomizados do PEDro. A contribuição destes estudos à prática fisioterapêutica é muito importante e apreciada por todos.

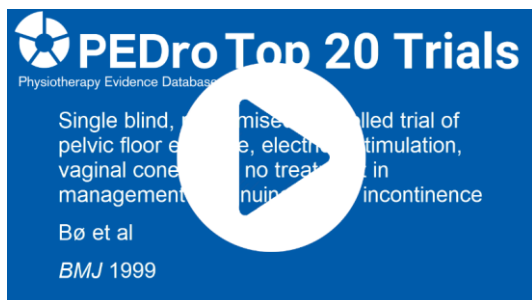
---

## C. Relembrando os 15 melhores ensaios clínicos publicados desde 2014

Em 2014, quando o PEDro comemorava seu 14 aniversário, nós decidimos identificar os [15 ensaios clínicos mais importantes em fisioterapia](#). Nós adicionamos mais 5 ensaios clínicos à esta lista para celebrar o vigésimo aniversário do [PEDro](#). Coletivamente, estes estudos serão chamados 'os 20 melhores ensaios clínicos do PEDro'.

Em outubro de 2019, revisitamos os 15 melhores ensaios clínicos em fisioterapia publicados antes de 2014. Criamos um vídeo curto para sumarizar os resultados do estudo [Olsen](#) que avaliou os efeitos do exercício para prevenir lesões do membro inferior em atletas de categorias inferiores.

Produzimos vídeos para outros quatro dos 15 melhores ensaios clínicos publicados antes de 2014.



[Single blind, randomised controlled trial of pelvic floor exercises, electrical stimulation, vaginal cones, and no treatment in management of genuine stress incontinence in women](#)

Bo K, Talseth T, Holme I  
*BMJ* 1999;318(7182):487-93



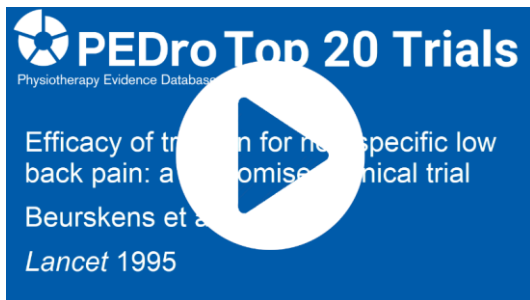
[The effectiveness of the McKenzie method in addition to first-line care for acute low back pain: a randomized controlled trial](#)

Machado LAC, Maher CG, Herbert RD, Clare H, McAuley JH  
*BMC Medicine* 2010;8(10):Epub



[Physiotherapy for Bell's palsy](#)

Mosforth J, Taverner D  
*British Medical Journal* 1958;2(5097):675-77



[Efficacy of traction for non-specific low back pain: a randomised clinical trial](#)

Beurskens AJ, de Vet HC, Koke AJ, Lindeman E, Regtop W, van der Heijden GJ, Knipschild PG  
Lancet 1995;346(8990):1596-1600

---

## D. Workshop do PEDro na Holanda: como utilizar a literature científica na prática clínica

Niek Koenders (fisioterapeuta e aluno de doutorado na Radboudumc, Nijmegen), Ward Heij (fisioterapeuta e aluno de doutorado na Radboudumc, Nijmegen) e Mitchell van Doormaal (fisioterapeuta e conselheiro para de políticas para a Royal Dutch Society for Physical Therapy, Amersfoort) colaboraram com o PEDro para divulgar os cinco melhores ensaios clínicos do PEDro entre 2014-2019 com fisioterapeutas holandeses. Agradecemos a eles por compartilharem alguns trechos do workshop na Holanda conosco.

Em uma colaboração entre o PEDro e a Royal Dutch Society for Physical Therapy, introduzimos os cinco melhores ensaios clínicos do [PEDro 2014-2019](#) para fisioterapeutas holandeses. Nossa conferência anual foi a oportunidade para isto. Em novembro de 2016, mais de 1500 fisioterapeutas, pesquisadores, professores e outros profissionais participaram do “dia do fisioterapeuta” (ou “Dag van de Fysiotherapeut” em holandês) no Brabantallen, Den Bosch. Após a cerimônia de abertura, na qual o Professor Dr. Erik Scherder pediu por mais atividade física para a população holandesa e destacou o papel chave de fisioterapeutas na promoção de saúde e aumento dos níveis de atividade física. O congresso contou com 50 sessões paralelas durante toda a conferência.

Durante a tarde, organizamos dois workshops sobre os cinco melhores ensaios clínicos do PEDro entre 2014-2019. Nosso objetivo principal foi ajudar fisioterapeutas a lerem e interpretarem os achados da literatura científica. Os itens da [escala PEDro](#) guiou a leitura do artigo e ajudou os participantes a reconhecerem importantes fontes de viés. Os escores do PEDro foram muito úteis como ferramenta de rastreamento da qualidade metodológica do estudo. Além disso, os fisioterapeutas utilizaram o [Consensus on Therapeutic Exercise Training scale \(CONTENT\)](#) para avaliar a validade dos programas de exercício utilizados em ensaios clínicos randomizados. A utilização deste checklist auxiliou os fisioterapeutas a avaliarem a dose e tipo de exercício para uso na prática clínica. O primeiro workshop teve a participação de um grupo pequeno de nove

fisioterapeutas, o que permitiu maior interação. O segundo workshop contou com um grupo maior, 23 participantes (fisioterapeutas, pesquisadores, professores, e staff), e todos ficaram impressionados com o grande trabalho realizado pelo PEDro. Por fim, todos os participantes finalizaram o workshop com um grande sorriso no rosto e novas habilidades e conhecimentos sobre como utilizar a literatura científica na prática clínica diária.

Continuaremos nossa jornada de auxiliar fisioterapeutas a utilizar a literature científica na sua prática clínica.



---

## E. Workshop de prática baseada em evidências no Shanghai Sunshine Rehabilitation Center

Em novembro de 2019 e em colaboração com as Professoras Alice Jones (Honorary Professor at Faculty of Health Sciences, University of Sydney, and at School of Health and Rehabilitation Sciences, University of Queensland), Anne Moseley e o Professor Rob Herbert realizaram um workshop sobre como praticar e ensinar prática baseada em evidências no [Shanghai Sunshine Rehabilitation Center](#).

O workshop ocorreu durante 3 dias e envolveu fisioterapeutas, educadores e clínicos. O workshop auxiliou participantes a desenvolverem conhecimento e habilidades em todos as cinco etapas da prática baseada em evidências. O conteúdo do workshop endereçou todas as 68 competências fundamentais no [ensino da prática baseada em evidências](#). Como o workshop focou em tratamentos, as competências relacionadas à avaliação de acurácia diagnóstica, prognóstico, etiologia e estudos qualitativos não foram abordados (ou seja, competências 3.5 e 3.7 a 3.9).



Dois objetivos adicionais foram endereçados durante o workshop. Primeiramente, desenvolver estratégias para ensinar cada passo da prática baseada em evidências para fisioterapeutas em anos iniciais de graduação. Em segundo lugar, como incorporar o ensino da prática baseada em evidências no currículo nos anos iniciais de graduação.

O workshop foi um enorme sucesso. Anne e Rob estenderam seus agradecimentos aos participantes (que fizeram do workshop uma atividade engajante e interativa), ao Shanghai Sunshine Rehabilitation Center (por serem ótimos anfitriões) e a Alice por ser uma tradutora extremamente dinâmica durante o workshop.



Foto com os líderes do workshop, Anne Moseley, Alice Jones e Rob Herbert, junto aos participantes do workshop no Shanghai Sunshine Rehabilitation Center.

---

## F. Você pode agora buscar e consultar a DiTA, a base de dados de testes de acurácia diagnóstica em fisioterapia produzida pelo PEDro



O PEDro está muito feliz em anunciar que as funções de busca e consulta da base de dados [DiTA](http://www.pedro.org.au/dita) (Diagnostic Test Accuracy) está agora disponível. Esta base de dados indexa artigos que avaliam a acurácia diagnóstica de testes diagnósticos utilizados por fisioterapeutas.

DiTA foi desenvolvida para facilitar o acesso a informações a respeito da acurácia diagnósticas de testes utilizados por fisioterapeutas para clínicos, pesquisadores e pacientes. DiTA foi construída utilizando a mesma plataforma do PEDro. Diferentemente do PEDro, que indexa estudos avaliando os efeitos de intervenções em fisioterapia (ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas, e diretrizes de prática clínica), a DiTA indexa evidência (estudos originais e revisões sistemáticas) de acurácia diagnóstica

para testes relevantes em fisioterapia. Tal qual o PEDro, a DiTA é de livre acesso e, esperamos, de fácil uso.

O website da DiTA possui três elementos principais: BUSCAR, CONSULTAR e APRENDER. Você agora pode realizar buscas na DiTA para responder à sua pergunta clínica. A interface de busca é similar à busca avançada do PEDro.

Você pode agora consultar os artigos mais recentes indexados na DiTA. Você pode optar por simplesmente consultar os artigos online, ou se cadastrar para receber os estudos e revisões mais recentes no seu email cada vez que a DiTA for atualizada. Já é possível fazer o seu cadastro para receber notificações da [DiTA no seu email](#). A primeira lista de artigos será disponibilizada em Janeiro de 2020.

Você pode APRENDER mais sobre acurácia diagnóstica em fisioterapia com os tutoriais disponíveis na DiTA. Dois tutoriais já estão disponíveis: “Este estudo é válido?” e “Como eu posso utilizar evidências de acurácia diagnóstica?”.

Se você estiver interessado em ler mais sobre a DiTA, um editorial trazendo maiores informações foi recentemente publicado no Journal of Physiotherapy:

[Kaizik MA, et al. DiTA: a database of diagnostic test accuracy studies for physiotherapists. J Physiother 2019;65\(3\):119-120](#)

---

## **G. Dicas do desafio #MyPTArticleOfTheMonth – lista de leitura de férias do PEDro**

Este ano nós pedimos à comunidade mundial de fisioterapeutas para se juntarem ao desafio #MyPTArticleOfTheMonth. O desafio envolveu a leitura de ao menos um artigo científico a cada mês. Agradecemos a todos que se comprometeram com o desafio. Sua habilidade de leitura de artigos científicos melhorar quanto mais você praticas.

Se você não teve a chance de participar, você pode usar o período das férias para se manter atualizado com a leitura de alguns artigos que compartilhamos ao longo do ano.

A lista de leitura de férias do PEDro inclui:

- Xia T-L, et al. [Efficacy of different types of exercise-based cardiac rehabilitation on coronary heart disease: a network meta-analysis](#). *J Gen Intern Med* 2018;33(12):2201-9

- Sexton BP, et al. [To sit or not to sit? A systematic review and meta-analysis of seated exercise for older adults](#). *Australas J Ageing* 2019;38(1):15-27
- Naci H, et al. [How does exercise treatment compare with antihypertensive medications? A network meta-analysis of 391 randomised controlled trials assessing exercise and medication effects on systolic blood pressure](#). *Br J Sports Med* 2019;53(14):859-69
- Petushek EJ, et al. [Evidence-based best-practice guidelines for preventing anterior cruciate ligament injuries in young female athletes: a systematic review and meta-analysis](#). *Am J Sports Med* 2019;47(7):1744-53
- Thompson JY, et al. [Effectiveness of scoliosis-specific exercises for adolescent idiopathic scoliosis compared with other non-surgical interventions: a systematic review and meta-analysis](#). *Physiotherapy*;105(2):214-34
- Rubinstein SM, et al. [Benefits and harms of spinal manipulative therapy for the treatment of chronic low back pain: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials](#). *BMJ* 2019;364:l689
- Lakke S, et al. [The added value of therapist communication on the effect of physical therapy treatment in older adults: a systematic review and meta-analysis](#). *Patient Educ Couns* 2019;102(2):253-65
- Berbenetz N, et al. [Non-invasive positive pressure ventilation \(CPAP or bilevel NPPV\) for cardiogenic pulmonary oedema](#). *Cochrane Database Syst Rev* 2019;Issue 4
- Oliveira JS, et al. [Effect of interventions using physical activity trackers on physical activity in people aged 60 years and over: a systematic review and meta-analysis](#). *Br J Sports Med* 2019 Aug 9:Epub ahead of print
- Sherrington C, et al. [Exercise for preventing falls in older people living in the community](#). *Cochrane Database Syst Rev* 2019 Jan 31;1:CD012424

---

## H. #MyPTArticleOfTheMonth – o que Mark Hancock está lendo?



Mark Hancock é Professor de Fisioterapia na Faculty of Medicine and Health Sciences na Macquarie University em Sydney, Austrália. Mark tem mais de 20 anos de experiência clínica como fisioterapeuta musculoesquelético trabalhando na atenção primária.

Mark trabalha principalmente como acadêmico e pesquisador, mas também encontra tempo para trabalhar clinicamente em regime de meio-período. Ele é um dos fundadores da [Diagnostic Test Accuracy database \(DiTA\)](#).



A prática clínica e pesquisa de Mark possui ênfase no diagnóstico e manejo de dor lombar. Dois artigos recentemente chamaram sua atenção.

[Huang R, et al. Exercise alone and exercise combined with education both prevent episodes of low back pain and related absenteeism: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials \(RCTs\) aimed at preventing back pain. \*Br J Sports Med\* 2019 Oct 31:Epub ahead of print](#)

Esta é a primeira revisão sistemática de intervenções preventivas para dor lombar a realizar metanálise em rede. Quarenta ensaios clínicos randomizados foram incluídos na análise. Tanto exercício quanto exercício combinado com educação preveniram episódios de dor lombar e absenteísmo relacionado à dor lombar comparados a tratamento convencional. Cintas lombares, palmilhas, ajustes ergonômicos (com ou sem educação ou exercício), e educação isoladamente não foram efetivas. Mark diz: “É tranquilizador ver que os resultados desta metanálise em rede são consistentes com estudos prévios, incluindo a revisão publicada por nosso grupo ([Steffens et al, \*JAMA Intern Med\* 2016](#)) que demonstrou que exercício e educação combinados promovem reduções importantes no risco de dor lombar no futuro. Este é um importante achado para fisioterapeutas e sugere que deveríamos dar mais ênfase em prevenção e menos em tratamentos para dor lombar.”

[Bråten LCH, et al. Efficacy of antibiotic treatment in patients with chronic low back pain and Modic changes \(the AIM study\): double blind, randomised, placebo controlled, multicentre trial. \*BMJ\* 2019;367:I5654](#)

Este ensaio clínico randomizado comparou os efeitos de antibiotico versus placebo na incapacidade de pacientes com dor lombar crônica e alterações de Modic tipos 1 e 2 diagnosticados por meio de ressonância magnética. O objetivo desse estudo foi replicar um estudo prévio que concluiu que antibioticos foram muito efetivos em pacientes com dor lombar crônica e alterações de Modic tipos 1 e 2. ([Albert et al, \*Eur Spine J\* 2013](#)). O estudo de 2013 atraiu enorme atenção da comunidade internacional, e alguns consideraram este estudo uma descoberta enorme em relação ao entendimento e tratamento da dor lombar. Outros se mantiveram céticos com relação ao estudo. Mark diz: “Este estudo de replicação/validação foi esperado por muito tempo. Os achados são muito interessantes e requerem interpretação cuidadosa dos achados. Enquanto o tratamento com antibióticos foi estatisticamente mais efetivo que placebo, o efeito foi pequeno e os autores concluíram que a intervenção não promove efeitos clinicamente importantes. É bem provável que este estudo gere controvérsia.”

## I. Vencendo a barreira do idioma para implementar pesquisa na prática clínica: uma survey sobre a utilização do PEDro

Nós sabemos que o idioma pode ser uma barreira para a implementação de evidências na prática clínica. Enquanto a maioria da população mundial não fala inglês, o inglês se tornou a linguagem dominante de publicação em pesquisa na área da saúde. O conteúdo do PEDro atualmente está disponível em 13 idiomas, graças aos esforços de tradução de voluntários ao redor do mundo.

Uma survey de utilização do PEDro foi recentemente publicada no Brazilian Journal of Physical Therapy. O objetivo do estudo foi quantificar a utilização do website do [PEDro](#) e [vídeos de treinamento](#) por idioma, incluindo o uso de tradução online, e calcular a utilização relativa de diferentes seções do website.

O Google Analytics foi utilizado para rastrear a utilização do website do PEDro entre Julho de 2017 a Junho de 2018. O número de visualizações de cada um dos vídeos de treinamento do PEDro foi extraído do Youtube entre Janeiro de 2015 a Agosto de 2018. O número de visualizações das páginas do website e vídeos foram então categorizadas de acordo com idioma; para visualizações de página, foi também realizada categorização por seção do website. 2.828.422 visualizações foram incluídas na análise. As seções em língua inglesa tiveram o maior número de visualizações (59%), seguido das seções em língua portuguesa (16%), espanhol (12%), alemão (4%) e francês (4%). Usuários utilizaram ferramentas de tradução online para 41 diferentes idiomas. Os vídeos do PEDro foram visualizados 78.150 vezes. Os idiomas mais comuns foram inglês (59%), português (20%) e espanhol (6%).

Houve uso substancial de algumas das versões traduzidas dos recursos disponibilizados pelo PEDro. No futuro, esforços podem se concentrar na promoção de recursos em idiomas específicos que ainda são sub-utilizados no PEDro. Os desenvolvedores do PEDro, bem como seus usuários, podem trabalhar em conjunto para facilitar a tradução dos recursos disponíveis para outros idiomas que não o inglês, visando a reduzir a barreira imposta pelo idioma para que a pesquisa seja implementada na prática clínica.

[Melman A, et al. Tackling the language barrier to implementing research into practice: a survey of usage of the Physiotherapy Evidence Database. \*Braz J Phys Ther\* 2019 Nov 12:Epub ahead of print](#)

---

## J. Infográfico de revisão sistemática que exercício reduz fadiga relacionada ao câncer

No mês passado nós resumimos a revisão sistemática de van [Vulpen et al.](#) Esta revisão concluiu que exercício reduz fadiga relacionada ao câncer.

Algumas sugestões para prescrever exercício durante ou após o tratamento de câncer neste infográfico.



Uma recente revisão sistemática de 31 ensaios clínicos randomizados encontrou que exercício resulta em uma redução pequena, porém clinicamente relevante, da fadiga relacionada ao câncer

### Quais são os principais achados?

#### Funcionou:

- Para todos os tipos de câncer incluídos nessa revisão, incluindo mama, próstata e cânceres hematológicos
- Para todos os pacientes, independente da idade, gênero, tipo de tratamento e índice de massa corporal
- Durante ou após tratamento para o câncer

#### Os programas mais efetivos foram:

- Supervisionados
- Intensidade moderada a intensa, entre 30 e 60 minutos de duração, por menos de 150 minutos por semana
- Até 12 semanas de duração, mas não mais que 24 semanas

CITATION

van Vulpen JK, et al. Moderators of exercise effects on cancer-related fatigue: a meta-analysis of individual patient data. *Med Sci Sports Exerc* 2019 Sep 12:Epub ahead of print



van Vulpen JK et al. Moderators of exercise effects on cancer-related fatigue: a meta-analysis of individual patient data. *Med Sci Sports Exerc* 2019 Sep 12:Epub ahead of print.

Leia mais no [PEDro](#).

## **K. Revisão sistemática encontrou que intervenções multifacetadas e supervisionadas de estilo de vida reduzem a prevalência de síndrome metabólica e fatores de risco associados em indivíduos com síndrome metabólica**

O objetivo desta revisão sistemática foi determinar a efetividade de intervenções multifacetadas e supervisionadas de estilo de vida na prevalência de síndrome metabólica e na redução de fatores de risco independentes para o desenvolvimento de síndrome metabólica em indivíduos com síndrome metabólica.

Ensaio clínico randomizado publicado em inglês que tenham avaliado a efetividade de intervenções multifacetadas e supervisionadas de estilo de vida foram incluídos.

Intervenções de estilo de vida foram definidas como intervenções supervisionadas envolvendo dieta e exercício com ou sem outros componentes, como por exemplo aconselhamento. O risco de viés dos estudos incluídos foi avaliado utilizando a escala PEDro. A qualidade da evidência foi avaliada com a ferramenta Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation (GRADE). Prevalência de síndrome metabólica, e fatores de risco para síndrome metabólica (por exemplo, circunferência da cintura, triglicerídios, pressão arterial sistólica, índice de massa corpórea) e qualidade de vida. Eventos adversos foram considerados desfechos secundários.

15 estudos reportando resultados de 10 ensaios clínicos randomizados (n = 1160 participantes) foram incluídos. Comparado ao tratamento convencional, evidência de moderada qualidade demonstrou que intervenções de estilo de vida reduziram a prevalência de síndrome metabólica (razão de risco 0,61 IC95% 0,38 a 0,96, 4 ensaios clínicos, 463 participantes). Há evidência de moderada qualidade que intervenções de estilo de vida reduziram circunferência da cintura (diferença média: -4,9 cm IC95% -8,0 a 1,7, 6 ensaios clínicos, 643 participantes), evidência de baixa qualidade que intervenções de qualidade de vida reduzem triglicerídios (diferença média -6,5 mmHg IC95% -10,7 a -2,3, 8 ensaios clínicos, 689 participantes), e evidência de muito baixa qualidade que intervenções de estilo de vida reduzem índice de massa corpórea (diferença entre médias padronizada: -1,30 IC95% -2,18 a -0,44, 9 ensaios clínicos, 798 participantes). Não houve diferença para qualidade de vida (diferença entre médias padronizada: 1,68 IC95% -0,23 a 3,58, 4 ensaios clínicos, 225 participantes). Nenhum estudo reportou efeitos adversos.

Evidência de muito baixa a moderada qualidade confirma o uso de intervenções multifacetadas e supervisionadas de estilo de vida para reduzir a prevalência de síndrome metabólica, bem como fatores de risco para esta condição.

van Namen M, et al. Supervised lifestyle intervention for people with metabolic syndrome improves outcomes and reduces individual risk factors of metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Metabolism* 2019 Oct 28:Epub ahead of print.

Leia mais no [PEDro](#).

---

## L. O suporte ao PEDro também vem da Krajowa Izba Fizjoterapeutów e Macau Physical Therapists Association

Agradecemos a [Krajowa Izba Fizjoterapeutów](#) e [Macau Physical Therapists Association](#) por renovar a sua parceria com o PEDro por mais um ano.

---

## M. A próxima atualização do PEDro (Janeiro 2020)

A próxima atualização do PEDro será na próxima Segunda-feira 13 de Janeiro de 2020.

---

Proudly supported by



Copyright © 2019 Physiotherapy Evidence Database (PEDro), All rights reserved.  
You are receiving this email because you opted in at our website [www.pedro.org.au](http://www.pedro.org.au)

### Our mailing address is:

Physiotherapy Evidence Database (PEDro)  
PO Box M179  
MISSENDEN ROAD, NSW 2050  
Australia

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)