



A. Atualização do PEDro (2 de Julho de 2018)

O PEDro possui 40.552 registros. Na última atualização do dia 2 de Julho de 2018 você encontrará:

- 31.924 ensaios clínicos (31.030 com avaliação da qualidade metodológica pela escala PEDro confirmada)
- 7.970 revisões sistemáticas
- 658 diretrizes de prática clínica

Acesse [Evidência no seu e-mail](#) para as mais recentes diretrizes de prática clínica, revisões sistemáticas e ensaios clínicos.

B. Um pouco mais sobre dor lombar

Em abril deste ano destacamos a importantíssima *Lancet* series sobre dor lombar não-específica. A série de artigos descreveu a carga de doença atribuída à dor lombar no mundo e suas consequências. A série trouxe ainda uma importante revisão a respeito de fatores de risco conhecidos e curso clínico, revisou a evidência sobre efetividade de tratamentos atualmente disponíveis e fez um apelo mundial para a necessidade de mudanças de política e prática clínica no gerenciamento da dor lombar. A série recebeu cobertura significativa da mídia, tendo sido inclusiva matéria de um programa da rádio ABC da Austrália, o Health Report. Este programa de rádio (disponível em formato de podcast) enfatizou o quão caros tratamentos tais como cirurgia e injeções de corticosteroides são e o quão super-indicados estes procedimentos são. Em contrapartida, tratamentos mais caros e comprovadamente efetivos continuam sendo subutilizados. O programa também enfatizou as mais novas descobertas da neurociência que

poderão modificar o nosso entendimento sobre como melhor tratar a dor lombar. O programa seguiu um grupo de pesquisadores, educadores e clínicos que pedalaram 750 km em prol da edição de 2018 da iniciativa conhecida como “Pain Revolution”, desenvolvida com o intuito de auxiliar comunidades rurais entendem o complexo fenômeno da dor. Mark Hancock, um dos 30 autores internacionais da *Lancet* series, enfatizou a importância de modificar aspectos legislativos e de pagamento por tratamentos, além de convidar clínicos a repensarem suas estratégias de manejo da dor lombar.

[Leia](#) a *Lancet* series sobre dor lombar não-específica.

[Ouça](#) o podcast do programa Health Report, da rádio ABC da Austrália, sobre como repensar as estratégias de tratamento para dor lombar (O podcast está em inglês).

[Saiba mais](#) sobre a iniciativa Pain Revolution.

C. O suporte ao PEDro também vem da Physiotherapy New Zealand, Norsk Fysioterapeutforbund e Suomen Fysioterapeutit

Agradecemos a [Physiotherapy New Zealand](#), [Norsk Fysioterapeutforbund](#) e [Suomen Fysioterapeutit](#) por renovar a sua parceria com o PEDro por mais um ano.

D. Revisão sistemática demonstrou que treinamento de força reduziu sintomas depressivos em adultos

Uma recente revisão sistemática avaliou o efeito do treinamento de força em indivíduos com sintomas depressivos. Sintomas depressivos mensurados em qualquer escala validada foram considerados desfecho primário. Quatro variáveis moderadoras foram selecionadas a priori e sua contribuição na variação do tamanho do efeito foi avaliada por meio de meta-regressão: volume total de exercícios, estado de saúde do participante, alocação secreta e cegamento dos avaliadores de desfecho, e se o treinamento de força resultou em ganhos de força muscular ou não. Foram incluídas 54 comparações de 33 ensaios clínicos randomizados (1877 participantes). 25 ensaios clínicos randomizados avaliaram a saúde física e mental dos participantes. Em 25 comparações o programa de treinamento foi completamente supervisionado por profissionais de saúde. Sete comparações incluíram a combinação de sessões supervisionadas e não supervisionadas. Em apenas uma comparação o treinamento de força não foi supervisionado. A duração média do treinamento de força foi 16 semanas (variação de 6 a 52 semanas). A

frequência de sessões variando de 2 a 7 dias por semanas. O tamanho de efeito agrupado entre os estudos foi 0,55 (intervalo de confiança 95% 0,48 a 0,83). A análise de meta-regressão revelou que, entre as variáveis moderadoras definidas a priori, apenas cegamento dos avaliadores de desfecho e/ou alocação secreta influenciou o tamanho do efeito – com tamanhos de efeito menores sendo observados em estudos com procedimentos de cegamento a alocação adequados. A comparação entre treinamento de força e aeróbio demonstrou que ambas as intervenções apresentaram efeitos semelhantes. Esta revisão demonstrou que a realização de treinamento de força foi associada à redução significativa de sintomas depressivos independente do estado de saúde prévio do participante (idade, sexo e estado de saúde) ou características do treinamento (duração do programa, duração das sessões, intensidade, frequência ou volume de treinamento prescrito).

[Ouça à entrevista](#) de Brett Gordon (aluno de doutorado da Universidade de Limerick e líder do estudo) ao programa National's Health Report, da rádio ABC (a entrevista está na língua inglesa).

Gordon BR et al. Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms: meta-analysis and meta-regression analysis of randomized clinical trials. *JAMA Psychiatry* 2018;75(6):566-76

[Leia mais em PEDro.](#)

E. A próxima atualização do PEDro (Agosto 2018)

A próxima atualização do PEDro será na próxima segunda-feira dia 6 de Agosto de 2018.



Copyright © 2018 Physiotherapy Evidence Database (PEDro), All rights reserved.
You are receiving this email because you opted in at our website 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](#)