

---

## A. Atualização do PEDro (3 Fevereiro 2020)

O PEDro possui 45.973 registros. Na última atualização do dia 3 de Fevereiro de 2020 você encontrará:

- 35.826 ensaios clínicos (34.970 com avaliação da qualidade metodológica pela escala PEDro confirmada)
- 9.478 revisões sistemáticas
- 669 diretrizes de prática clínica.

A última atualização do PEDro já está disponível (3/02/2020). Acesse [Evidência no seu e-mail](#) para as mais recentes diretrizes de prática clínica, revisões sistemáticas e ensaios clínicos.

---

## B. Atualização do DiTA (3 Fevereiro 2020)

O DiTA possui 1.563 registros. Na última atualização do dia 3 de Fevereiro de 2020 você encontrará:

- 1.409 estudos de acurácia diagnóstica
- 154 revisões sistemáticas.

A última atualização do DiTA já está disponível (3/02/2020). Acesse [Evidência no seu e-mail](#) para os mais recentes estudos originais e revisões sistemáticas de estudos de acurácia diagnóstica.

---

## C. PEDro celebra o Dia Mundial do Câncer em 4 de Fevereiro de 2020

O 4 de Fevereiro é o [Dia Mundial do Câncer](#). Criado em 2000, o Dia Mundial do Câncer se transformou em um movimento positivo para aumentar a visibilidade em torno da prevenção e tratamento do câncer mundialmente. O tema deste ano, Eu Sou E Eu Vou, enfatiza o papel chave de indivíduos e organizações tem para reduzir o número de mortes prematuras pelo câncer.

Melhorar o conhecimento e habilidade de trabalhadores do setor da saúde é uma forma poderosa de melhorar o atendimento a pacientes com câncer. O PEDro resume o resultado de três importantes revisões sistemáticas da área publicadas recentemente:

1. [Exercício reduz fadiga relacionada ao câncer](#), inclui [infográfico](#).
2. [Exercício após tratamento de câncer de mama pode reduzir mortalidade](#).
3. [Exercício melhora capacidade funcional e reduz incapacidade em indivíduos com doenças crônicas, incluindo câncer](#).

O PEDro indexa uma grande quantidade (mais de 2.200 artigos) de pesquisas clínicas de alta qualidade sobre os efeitos do exercício e outras intervenções de fisioterapia em pessoas com câncer. Recomendamos que você utilize a busca avançada do [PEDro](#) para obter artigos que responderão à sua pergunta de pesquisa. Selecionar “oncologia” no campo “subdisciplina” é a forma mais fácil de definir o grupo de pacientes com câncer.

Melhorar a qualidade dos serviços de saúde para que ofereçam tratamentos baseados em evidência é vital. Em 2019, o PEDro destacou o trabalho o trabalho de [Lou James](#) e [PINC & STEEL International](#), um pioneiro em treinamento online e presencial para fisioterapeutas.

O PEDro pode lhe ajudar a se manter atualizado com as novidades mais atuais em fisioterapia no tratamento do câncer através do [Evidência no seu email](#) dedicado à disciplina de [oncologia](#). Esta atualização mensal destaca diretrizes de prática clínica, revisões sistemáticas e ensaios clínicos randomizados avaliando a efetividade de intervenções de fisioterapia em pessoas com câncer. O feed de Fevereiro de 2020 contém 23 artigos. A inscrição é gratuita.

---

## D. Ouça agora os podcasts sobre os Top 5 Ensaios Clínicos do PEDro entre 2014-2019

Ano passado, anunciamos o [Top 5 ensaios clínicos randomizados do PEDro entre 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. O podcast já está disponíveis (disponível apenas em inglês)!



[Exercises to improve function of the rheumatoid hand \(SARAH\): a randomised controlled trial](#)

Lamb SE, Williamson EM, Heine PJ, Adams J, Dosanjh S, Dritsaki M, Glover MJ, Lord J, McConkey C, Nichols V, Rahman A, Underwood M, Williams MA, on behalf of the Strengthening and Stretching for Rheumatoid Arthritis of the Hand Trial (SARAH) Trial Team  
*Lancet* 2015 Jan 31;385(9966):421-429

Obrigado Jimmy McKay e ao time do [PT Pintcast](#) por produzirem estes podcasts. Estamos ansiosos para ouvir os autores dos estudo LIPPSMAck POP em breve.

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.

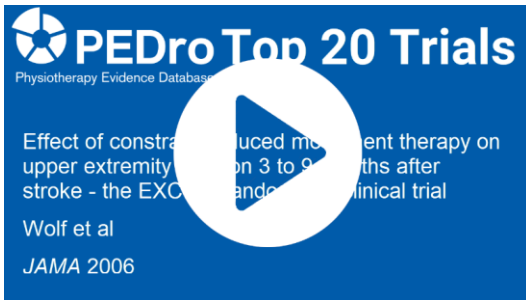
---

## E. Vídeos para os 20 melhores ensaios clínicos do PEDro

Em 2014, quando o PEDro comemorava seu 15 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'.

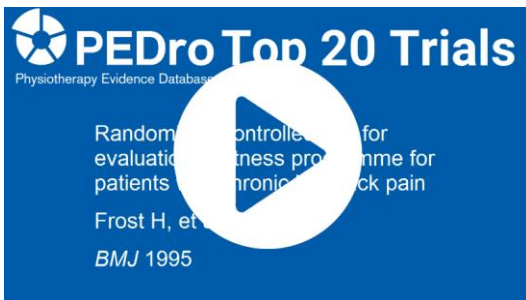
Criamos um vídeo curto para [sumarizar os resultados do 14](#).

Produzimos vídeos para outros três dos 20 melhores ensaios clínicos do PEDro.



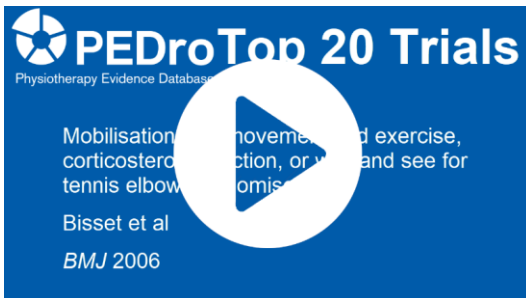
[Effect of constraint-induced movement therapy on upper extremity function 3 to 9 months after stroke: the EXCITE randomized clinical trial](#)

Wolf SL, Winstein CJ, Miller JP, Taub E, Uswatte G, Morris D, Giuliani C, Light KE, Nichols-Larsen D, for the EXCITE Investigators  
*JAMA* 2006 Nov 1;296(17):2095-2104



[Randomised controlled trial for evaluation of fitness programme for patients with chronic low back pain](#)

Frost H, Klaber Moffett JA, Moser JS, Fairbank JC  
*BMJ* 1995;310(6973):151-4



[Mobilisation with movement and exercise, corticosteroid injection, or wait and see for tennis elbow: randomised trial](#)

Bisset L, Beller E, Jull G, Brooks P, Darnell R, Vicenzino B  
*BMJ* 2006;333(7575):939-44

---

## F. Artigos mais acessados em 2019

Em 2019, [o PEDro respondeu mais de 3 milhões de perguntas](#). Isso significa que, em média, uma pesquisa foi feita a cada 10 segundos.

Embora o PEDro contenha mais ensaios clínicos randomizados que revisões sistemáticas e diretrizes de prática clínica, os artigos mais acessados do PEDro foram revisões e diretrizes. Isso significa que muitos fisioterapeutas estão utilizando os melhores métodos de pesquisa para guiar a sua prática clínica. Utilizar diretrizes e revisões é um método eficiente porque ambos os métodos trazem os resultados de todos os ensaios clínicos disponíveis; e, para diretrizes de prática clínica, resume o efeito de intervenções de fisioterapia em condições de saúde específicas.

Os 10 estudos mais acessados no PEDro em 2019 foram:

1. Qaseem A, et al. Noninvasive treatments for acute, subacute, and chronic low back pain: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Ann Intern Med* 2017;166(7):514-30. Leia mais no [PEDro](#).
  2. Delitto A, et al. Low back pain clinical practice guidelines linked to the International Classification of Functioning, Disability, and Health from the Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association. *J Orthop Sports Phys Ther* 2012;42(4):A1-57. Leia mais no [PEDro](#).
  3. Hunter D, et al. Guideline for the management of knee and hip osteoarthritis (second edition). Leia mais no [PEDro](#).
  4. Diercks R, et al. Guideline for diagnosis and treatment of subacromial pain syndrome: a multidisciplinary review by the Dutch Orthopaedic Association. *Acta Orthop* 2014;85(3):314-22. Leia mais no [PEDro](#).
  5. Thorson D, et al. Adult acute and subacute low back pain: sixteenth edition. 2018. Leia mais no [PEDro](#).
  6. Stochkendahl MJ, et al. National clinical guidelines for non-surgical treatment of patients with recent onset low back pain or lumbar radiculopathy. *Eur Spine J* 2018;27(1):60-75. Leia mais no [PEDro](#).
  7. Logerstedt DS, et al. Knee stability and movement coordination impairments: knee ligament sprain. *J Orthop Sports Phys Ther* 2010;40(4):A1-37. Leia mais no [PEDro](#).
  8. Low Back Pain Working Group. Evidence-informed primary care management of low back pain. 2017. Leia mais no [PEDro](#).
  9. Geneen LJ, et al. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database Syst Rev* 2017;Issue 4. Leia mais no [PEDro](#).
  10. Mehl J, et al. Evidence-based concepts for prevention of knee and ACL injuries. 2017 guidelines of the ligament committee of the German Knee Society (DKG). *Arch Orthop Trauma Surg* 2018;138(1):51-61. Leia mais no [PEDro](#).
- 

## **G. Vídeos de “como fazer” do PEDro atingem mais de 150.000 visualizações**

É com prazer que anunciamos que o canal do PEDro no YouTube atingiu a surpreendente marca de 150.000 visualizações até o momento!

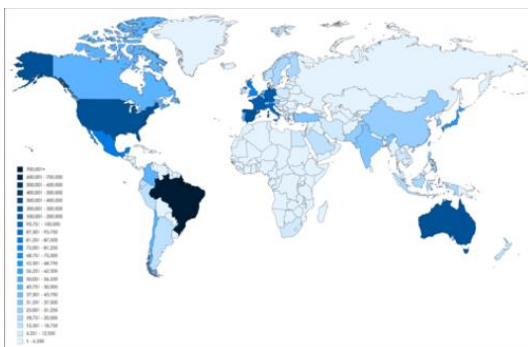
O canal do PEDro no YouTube atualmente conta com 93 vídeos, and mais estão por vir! Por favor, nos envie sugestões para futuros conteúdos para o canal, e entre em contato conosco de você tiver qualquer ideia a respeito de um conteúdo que você gostaria que o PEDro falasse a respeito em um [novo vídeo](#).

Para melhorar suas habilidade de utilização do PEDro, sugerimos que você assista aos vídeos “[como otimizar a busca no PEDro](#)”. Este tutorial vai lhe ajudar a melhorar a sua busca e gerar resultados mais específicos. O vídeo também está disponível em [inglês](#), [alemão](#), [espanhol](#), [italiano](#), [francês](#), [japonês](#) e [tamil](#).

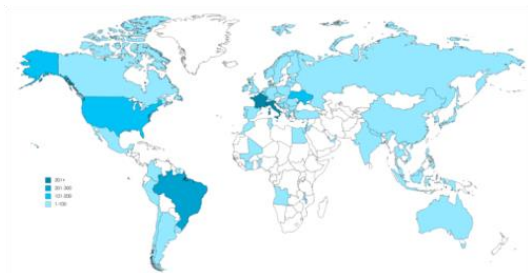
Para mais vídeos de “Como fazer” do PEDro, acesse nosso canal no [YouTube](#).

---

## H. Quem utilizou o PEDro e DiTA em 2019?



Em 2019, o PEDro respondeu mais de 3 milhões de perguntas realizadas por usuários em 216 países. Os países com maior utilização do PEDro foram Brasil (26%), Estados Unidos da América (8%), Espanha (8%), Austrália (7%) e França (5%). O mapa de calor ilustra a distribuição global das buscas do PEDro em 2019.



A base de dados DiTA (acurácia diagnóstica de testes) foi lançada no final de 2019, e utilizamos as estatísticas de utilização de dezembro de 2019. Em 1 mês, a DiTA respondeu 1.695 questões realizadas por usuários em 74 países. Os países com maior utilização da DiTA

foram Itália (22%), França (20%), Brasil (18%), Estados Unidos da América (8%) e Ucrânia (6%). O mapa de calor ilustra a distribuição global das buscas da DiTA em dezembro de 2019.

---

## I. Obrigado a todos os voluntários e staff do PEDro no ano de 2019

O PEDro recebeu ajuda de um grande número de voluntários em 2019. Estes fisioterapeutas doaram um pouco de seu tempo e habilidades para avaliar artigos a serem indexados pelo PEDro utilizando a escala PEDro. Muito obrigado Andrea Gardoni, Anne Jahn, Antonella Daugenti, Athilas Braga, Benjamin Bowtell, Bernadine Teng, Brett Althorpe, Carlos Sanchez Medina, Cecilia Bagnoli, Charlotte Torp, Ciara Harris, Claudia Koeckritz, Claudia Sarno, Claudio Cordani, Connie Jensen, Crystian Oliveira, David

Fernandez Hernando, Diego Poddighe, Elisa Ravizzotti, Elisabetta Bravini, Emilie Brussat, Emily Dunlap, Emre Ilhan, Eurose Majadas, Eva Uršej, Fereshteh Pourakzemi, Gabriel Farhat, Gessica Tondini, Guloznur Karabicak, Harry Truong, Hopin Lee, Ilkim Karakaya, Ivan Jurak, Jiaqi Zhang, Jon Rivero, Jonathan Wray, Joshua Zadro, Juliana Fernandes, Julio Fernandes de Jesus, Junior Vitorino Fandim, Kamil Adamiec, Kathrin Fiedler, Laura Crowe-Owen, Laura Daly, Leonardo Piano, Lorenzo Schiocchetto, Manuela Besomi, Marco Bordino, Marco Bravi, Maria Letizia Zuccotti, Maria Natividad Seisdedos Nunez, Maribeth Gelisanga, Mathew Smith, Matteo Gaucci, Matteo Locatelli, Mia Boye Nyvang, Michelle Liu, Michelle Lobo, Mykola Romanyshyn, Nicola Ferri, Nicolas Ferrara, Paoline Li, Pedro Andreo, Peng Cai, Riccardo Guarise, Robyn Porep, Rodrigo Cappato, Sacha Bossina, Simon Olivotto, Stacey Cubitt, Stefan Liebsch, Stefano Berrone, Stefano Vercelli, Stephen Chan, Tiziano Innocenti, Uwe Eggerickx, Vladyslav Talalaiev, Winifried Backhaus, Yaroslav Sybiriankin, Ye Tao Xu e Zoe Russell.

O PEDro conta com um grande staff que desenvolve e mantém a excelência do PEDro. Este foi o staff do PEDro no ano de 2019: Anne Moseley (Gerente de projetos PEDro); Alla Melman (Oficial de pesquisa); Courtney West (administradora); Giovanni Ferreira, Johnny Kang, Joeeun Song, Julia Scott, Nina Wang, Sweekriti Sharma, Theresa Ford e Yen-Ning Lin (avaliadores do PEDro).

---

## **J. Infográfico de revisão sistemática que treinamento aerobio e de força reduz risco cardiovascular em indivíduos com acidente vascular encefálico ou ataque isquêmico transitório**

No mês passado nós resumimos a [revisão sistemática de Wang et al.](#) Esta revisão concluiu que treinamento aerobio e de força reduz risco cardiovascular em indivíduos com acidente vascular encefálico ou ataque isquêmico transitório.

Este infográfico descreve algumas sugestões para tornar o seu programa de treinamento mais efetivo.





Uma recente revisão sistemática de 20 ensaios clínicos randomizados encontrou que exercício aeróbio e/ou de força reduz fatores de risco para doença cardiovascular em indivíduos com acidente vascular encefálico ou acidente isquêmico transitório

## Quais programas são mais efetivos?

- Incluem exercícios aeróbios e/ou de força
- Iniciados durante os primeiros 6 meses após o acidente vascular encefálico ou acidente isquêmico transitório
- Incluem componente de educação
- Direcionados a pacientes acidente isquêmico transitório ou acidente vascular encefálico não incapacitantes

CITAÇÃO

Wang C, et al. Aerobic exercise interventions reduce blood pressure in patients after stroke or transient ischaemic attack: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 2019;53(24):1515-25



Wang C, et al. Aerobic exercise interventions reduce blood pressure in patients after stroke or transient ischaemic attack: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 2019;53(24):1515-25.

Leia mais no [PEDro](#).

---

## K. Revisão sistemática encontrou que exercício reduz risco de quedas em idosos acima de 60 anos vivendo na comunidade

Quedas ocorrem em um terço dos idosos que vivem na comunidade e que tem idade superior a 65 anos. Quedas podem causar lesões sérias, e a taxa de lesão aumenta com o aumento da idade. O objetivo desta revisão sistemática foi avaliar os efeitos de intervenções baseadas em exercícios na prevenção de quedas em idosos vivendo na comunidade quando comparadas a tratamento convencional ou controles inativos.

A revisão incluiu ensaios clínicos randomizados que avaliaram os efeitos de intervenções baseadas em exercício comparadas a tratamento convencional ou controles inativos em idosos com idade igual ou superior a 60 anos vivendo na comunidade. Os programas de exercício foram classificados utilizando a taxonomia Prevention of Falls Network Europe



(ProFaNE) (equilíbrio, exercícios funcionais, exercícios de força, flexibilidade, tri-dimensionais, programas de caminhada, resistência, entre outros). A revisão definiu idosos vivendo na comunidade como aqueles que vivem em casa ou residenciais em atenção médica ou reabilitação não era fornecida. Estudos que recrutaram apenas participantes com condições clínicas que aumentariam o risco de quedas (por exemplo, doença de Parkinson, esclerose múltipla e demência) foram excluídos. O desfecho primário da revisão foi taxa de quedas. Risco de viés foi avaliado utilizando a Cochrane's risk of bias tool. A qualidade da evidência foi avaliada com a Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation (GRADE).

A revisão incluiu 108 ensaios clínicos randomizados, conduzidos em 25 países, envolvendo 23.407 participantes. 77% dos participantes destes estudos eram mulheres com idade média de 76 anos. Em geral, há evidência de alta qualidade que exercício reduz a taxa de quedas em 23% comparado a intervenções controle (razão entre taxas 0,77 intervalo de confiança 95% (IC 95%) 0,71 a 0,83, 59 estudos, 12.981 participantes). Intervenções que enfatizaram exercícios de equilíbrio e tarefas funcionais obtiveram maior efeito (razão entre taxas 0,76 IC 95% 0,70 a 0,81, 39 estudos, 7.920 participantes). Foi encontrada evidência de moderada qualidade para exercícios tri-dimensionais (Tai Chi ou similares) (razão entre taxas 0,81 IC 95% 0,67 a 0,99, 7 estudos, 2.655 participantes).

As análises de subgrupo demonstraram que houve pouca diferença no risco de queda quando:

1. Os estudos incluíram participantes com risco aumentado de queda comparado a estudos que não incluíram estes participantes (razão entre taxas 0,80 IC 95% 0,72 a 0,88 versus 0,74 IC 95% 0,65 a 0,84).
2. Os estudos apenas incluíram participantes com idade igual ou superior a 75 anos comparado a indivíduos com menos de 75 anos de idade (razão entre taxas 0,83 IC 95% 0,72 to 0,97 versus 0,75 IC 95% 0,69 to 0,82).
3. As intervenções ocorreram em group e não individualmente (razão entre taxas 0,76 IC 95% 0,69 to 0,85 versus 0,79 IC 95% 0,71 to 0,88).
4. Intervenções foram aplicadas por profissionais da saúde (ex: fisioterapeuta) apresentaram maior efeito na redução da taxa de quedas comparado a intervenções aplicadas por outros profissionais (ex: instrutor de fitness), embora ambos tenham resultado na redução significativa da taxa de quedas (razão entre taxas 0,69 IC 95% 0,61 to 0,79 versus 0,82 IC 95% 0,75 to 0,90).

Há evidência de alta qualidade que exercícios reduzem a taxa de quedas em 23% em idosos com idade igual ou superior a 60 anos vivendo na comunidade comparado a controles. Se houvesse 850 quedas a cada 1.000 pessoas durante um intervalo de 1 ano, exercício resultados em uma redução de 195 quedas (IC 95% 144 a 246). Intervenções baseadas em exercício que enfatizaram primariamente tarefas funcionais de equilíbrio reduziram o risco de quedas mais pronunciadamente. Exercício aplicado por profissionais

da saúde resultou em maior redução do risco de quedas.

Sherrington C et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community: an abridged Cochrane systematic review. *Br J Sports Med* 2019 Dec 2:Epub ahead of print

Leia mais no [PEDro](#).

---

## L. As próximas atualizações do PEDro e DiTA (Março 2020)

As próximas atualizações do PEDro e DiTA serão na próxima segunda-feira 2 de Março de 2020.

---

Proudly supported by



AUSTRALIAN  
PHYSIOTHERAPY  
ASSOCIATION



Copyright © 2020 Physiotherapy Evidence Database (PEDro), All rights reserved.

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