



A. Atualização do PEDro (4 de Julho de 2022)

O [PEDro](#) possui 55.567 registros. Na última atualização do dia 4 de Julho de 2022 você encontrará:

- 42.493 ensaios clínicos (41.641 com avaliação da qualidade metodológica pela escala PEDro confirmada)
- 12.353 revisões sistemáticas
- 721 diretrizes de prática clínica.

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

B. Atualização do DiTA (4 de Julho de 2022)

O [DiTA](#) possui 2.366 registros. Na última atualização do dia 4 de Julho de 2022 você encontrará:

- 2.117 estudos de acurácia diagnóstica
- 249 revisões sistemáticas.

Acesse [Evidência no seu e-mail](#) para os mais recentes estudos originais e revisões sistemáticas de estudos de acurácia diagnóstica.

C. O apoio à PEDro vem das seguintes organizações globais de fisioterapia

Obrigada a [Associação Canadense de Fisioterapia](#), [Associação de Fisioterapeutas da](#)

[Eslovénia](#), [Associação Portuguesa de Fisioterapeutas](#), [Associação Espanhola de Fisioterapeutas](#), [Associação de Fisioterapeutas de Liechtenstein](#) que acaba de renovar a parceria com o PEDro por mais um ano.

D. #PEDroTacklesBarriers (#PEDroCombatendoBarreiras) para fisioterapia baseada em evidências: falta de tempo

A falta de tempo é a barreira mais comum para a fisioterapia baseada em evidências. Muitos fatores contribuem para isso, incluindo uma alta carga de trabalho, prioridades concorrentes, falta de eficiência em todas as 5 etapas da fisioterapia baseada em evidências ([Perguntar](#), [Adquirir](#), [Analisar](#), [Aplicar](#), [Avaliar](#)), falta de recursos, falta de confiança, e ser sobrecarregado pela quantidade de evidências e pelo processo de mudança de prática.

[No mês passado, dez clínicos compartilharam algumas estratégias que utilizam para superar a barreira da falta de tempo.](#) Este mês, mais sete clínicos falaram sobre como eles enfrentam a barreira do tempo para a campanha #PEDroTacklesBarriers (#PEDroCombatendoBarreiras) para a fisioterapia baseada em evidências.





John Tan

Hospital Geral de Cingapura, Cingapura

John recomenda encontrar colegas que o estimulem a ajudar a superar a barreira do tempo. Ele diz que "é importante permanecer curioso e comprometido e desenvolver o hábito de investigar".



Fairuz Boujibar

Hospital Universitário de Rouen, França

Fairuz pensa que passar 30 minutos por dia pensando em evidências está ao alcance de muitos fisioterapeutas. Ela diz que "ter estudantes de fisioterapia em seu departamento é uma oportunidade para o aprendizado mútuo".



Francesco Ferrarello

Azienda Usl Toscana Centro, Itália

Francesco sugere que "a leitura regular facilitará e aumentará a confiança". Se você é novo na leitura de pesquisas, comece lendo um artigo relevante por mês.



Alison Hoens

Universidade de British Columbia, Canadá

Alison é uma desbravadora de conhecimentos em fisioterapia, uma posição parcialmente apoiada pela Associação de Fisioterapia da Colúmbia Britânica. Ela diz "envolver-se em sua associação profissional a fim de acessar recursos e conhecer pessoas que estão realmente engajadas".



Ruth Chua

Hospital Geral de Cingapura, Cingapura

Ruth nos lembra que a prática baseada em evidências ajudará a garantir que o tratamento seja eficaz e beneficiará seus pacientes. Ruth diz que "inscrevendo-se em um programa de residência fornece muitas oportunidades para implementar a evidência na prática".



Matt Jennings

Distrito de Saúde Local do Sudoeste de Sydney, Austrália

Matt fornece algumas orientações em nível de sistema para usar o tempo que você tem para fazer a diferença. Ele diz que "a cultura em torno do tempo é realmente importante, o que você prioriza e como você apóia as equipes para fornecer o melhor cuidado é fundamental".



Harriet Shannon

University College London, Reino Unido

Harriet Shannon, acredita que o espírito de equipe é fundamental para disponibilizar tempo. Ela diz que "começa com uma decisão da equipe de que seremos os agentes de mudança que implementarão a prática baseada em evidências".

Junte-se a nós na campanha 'PEDroTacklesBarriers' ('PEDroCombatendoBarreiras') para a fisioterapia baseada em evidências para ajudar a combater as maiores barreiras à fisioterapia baseada em evidências. Você pode acompanhar a campanha através do [site do PEDro](#), [blog](#), [Twitter](#) or [Facebook](#).

E. O clube mundial de leitura do PEDro sobre a diminuição da fragilidade em pessoas idosas já está disponível

Bem vindo ao Clube Mundial de Leitura do PEDro. O objetivo do Clube Mundial de Leitura do PEDro é incentivar a comunidade mundial de fisioterapia a ler ensaios, revisões e diretrizes que têm implicações importantes para a prática clínica. Esperamos que facilitar a discussão desta pesquisa ajude os fisioterapeutas a implementar os resultados em sua prática clínica.

Clubes de leitura são uma ótima maneira de traduzir a pesquisa em prática. Em março de 2020, PEDro publicou um blog que delineou algumas características-chave para administrar um clube de leitura com sucesso. Desde então, o PEDro já dirigiu quatro clubes de leituras que foram bem recebidos. A idéia é que os fisioterapeutas utilizem os recursos fornecidos pelo PEDro como base para administrar um clube de periódicos local com seus pares.

O primeiro Clube Mundial de Leitura do PEDro para 2022 é sobre o efeito de uma intervenção de fragilidade sobre os fatores de risco de quedas e taxa na queda de pessoas idosas frágeis. Nós estaremos discutindo o ensaio controlado randomizado realizado por

Fairhall e col. Nós encorajamos fisioterapeutas com interesse em gerontologia a participar de um processo de cinco etapas:

1. Convide seus colegas a se envolverem
2. Leia o artigo
3. [Assistir \(ou ouvir\) o vídeo](#) sintetizando o efeito de uma intervenção de fragilidade sobre os fatores de risco de quedas e queda da taxa em pessoas idosas frágeis
4. [Assistir \(ou ouvir\) o vídeo](#) do painel discutindo o efeito de uma intervenção de fragilidade sobre os fatores de risco de quedas e queda da taxa em pessoas idosas frágeis
5. Reúna-se com seus colegas para ter sua própria discussão sobre o efeito de uma intervenção de fragilidade sobre os fatores de risco de quedas e queda da taxa nos estudos em pessoas idosas frágeis.

Se você estiver interessado em se envolver, visite o [site do PEDro](#) para obter mais informações.

F. Infográfico da revisão sistemática que encontrou que intervenções de exercício físico melhoram a qualidade muscular em adultos idosos

No mês passado resumimos a [revisão sistemática Radaelli et al.](#) A revisão concluiu que intervenções de exercício promovem pequenas melhorias em ambas as qualidades musculares morfológica e neuromuscular comparado ao grupo controle.

Alguns dos achados podem ser conferidos nesse infográfico.

CRITÉRIO DE INCLUSÃO

Study design: Revisão sistemática de ensaios clínicos controlados aleatorizados

Population: Idosos (≥ 60 anos) sem uma condição crônica

Intervention: Intervenções de exercícios com ou sem um programa nutricional

Comparator: Intervenções não-ativas, atividade física leve ou controle educacional

Outcome: Morfologia (adiposo intra e intermuscular) e qualidade neuromuscular (força por área de seção transversal, tamanho do músculo) do membro inferior



ACHADOS

Comparado com o grupo controle no acompanhamento, os idosos nos grupos de exercícios melhoraram:

- **Qualidade muscular morfológica** (SMD 0.32, IC 95% de 0.13 a 0.51; 10 estudos; 387 participantes); e
- **Qualidade neuromuscular** (SMD 0.49, IC 95% de 0.29 a 0.69; 13 estudos; 482 participantes).



MENSAGEM PARA CASA

Intervenções de exercícios propiciaram pequenas melhoras em ambas as qualidades musculares morfológica e neuromuscular comparado ao grupo controle.

NOTA

Não está claro se essas melhorias na qualidade muscular podem ser interpretadas em mudanças significativas nos resultados relevantes do paciente.

ESTUDOS INCLUÍDOS

A maioria dos estudos ($n= 15, 71\%$) incluiu idosos fisicamente saudáveis e compararam com grupos de intervenção não-ativos ($n=12, 57\%$).



[Radaelli, R., Taaffe, D.R., Newton, R.U. et al. Exercise effects on muscle quality in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep* 11, 21085 \(2021\).
<https://doi.org/10.1038/s41598-021-00600-3>](https://doi.org/10.1038/s41598-021-00600-3)

[Leia mais no PEDro.](#)

G. Uma revisão sistemática encontrou que treinamento físico para sobreviventes de câncer colorretal durante a quimioterapia reduz a fadiga relacionada ao câncer

O câncer colorretal é o terceiro tipo de câncer mais diagnosticado no mundo. Metade dos sobreviventes de câncer colorretal reportam fadiga relacionada ao câncer, um sintoma debilitante e frequentemente duradouro que impacta a qualidade de vida e a participação ativa. Treinamento físico é recomendado em diretrizes de prática clínica para o manejo da fadiga relacionada ao câncer, mas grande parte da evidência é de estudos envolvendo pessoas com câncer de mama ou onde os exercícios foram combinados com outras intervenções, como aconselhamento nutricional. Essa revisão sistemática teve como objetivo estimar os efeitos do treinamento físico comparado ao grupo de cuidados usuais de treinamento sem exercício na fadiga relacionada ao câncer em sobreviventes de câncer

colorretal, durante a quimioterapia e após a conclusão do tratamento.

O protocolo foi registrado prospectivamente. Quatro bases de dados (incluindo PEDro e PubMed) foram utilizadas para encontrar ensaios clínicos controlados aleatorizados publicados em inglês. Os participantes foram adultos sobreviventes de câncer colorretal (com sobrevivência definida a partir do momento do diagnóstico). A intervenção foi treinamento físico sozinho, definido como atividade física estruturada para melhorar ou manter a condição física. O grupo comparador foi nenhum treinamento físico. Intensidade autorrelatada da fadiga foi o desfecho de interesse. Dois revisores independentes selecionaram os estudos para inclusão, avaliaram o risco de viés e extraíram os dados. Qualquer desacordo foi resolvido por um terceiro revisor. O risco de viés foi avaliado usando a ferramenta de risco de viés PEDro. A certeza da evidência foi avaliada através da abordagem Grades of Recommendation, Assessment, Development and Evaluation (GRADE). Meta-análises reuniram os estudos incluídos para calcular as diferenças médias padronizadas, intervalo de confiança (IC) de 95% e intervalos de predição (IP) de 95 % para estimar o intervalo no qual um futuro efeito de tratamento poderia falhar. Uma análise de subgrupos foi planejada para comparar as diferenças dos participantes recebendo quimioterapia comparado aos participantes que eram pós-tratamento.

Seis estudos, totalizando 330 participantes foram incluídos (n=170 intervenção, n= 160 cuidados usuais). Todos os participantes tinham estágio entre I-III da doença (não metastático). Três estudos (n=156) foram conduzidos pós-tratamento, dois durante quimioterapia adjuvante (n=120) e um predominantemente após o tratamento (n=54 do qual 3.7% estavam recebendo quimioterapia). Dois estudos incluíram exercício aeróbico sozinho, dois aeróbico e resistência, um Hatha yoga (ritmo lento com controle da respiração e alongamento) e um Baduanjin Qigong (posturas e movimentos físicos, combinados com exercícios mentais e respiratórios). Os exercícios foram domiciliares em três estudos. A frequência do programa variou de 1-7 dias/semana e a duração foi entre 10-24 semanas.

Quatro questionários diferentes foram utilizados para reportar o autorrelato da intensidade da fadiga relacionada ao câncer, significando que os resultados foram combinados como diferenças médias padronizadas (standardised mean differences - SMD) e intervalo de confiança (IC) de 95%. Em média, os participantes no grupo de treinamento físico reportaram uma redução na fadiga relacionada ao câncer comparado aos participantes que receberam cuidados usuais de treinamento sem exercício (SMD=-0.29, IC 95% de -0.53 a -0.06; intervalo de predição=-0.63; 0.04). A evidência foi avaliada como baixa qualidade devido ao alto risco de viés e inconsistência. Análises de subgrupos mostraram que os efeitos durante a quimioterapia foram moderados-grandes (SMD=-0.63, IC 95% de -1.06 a -0.21, n=120), enquanto os efeitos foram incertos na fase pós-tratamento (SMD=-0.14, IC de 95% de -0.43 a 0.14; intervalo de predição=-0.76 to 0.47, n=180). Efeitos adversos não foram reportados.

Treinamento físico para sobreviventes de câncer colorretal durante a quimioterapia reduz a fadiga relacionada ao câncer comparado aos cuidados usuais de treinamento sem exercício, apesar da qualidade da evidência disponível ser baixa. São necessárias mais evidências sobre os efeitos do treinamento físico na fadiga relacionada ao câncer na fase pós-tratamento.

[Machado P, Morgado M, Raposo J, Mendes M, Silva CG, Morais N. Effectiveness of exercise training on cancer-related fatigue in colorectal cancer survivors: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Support Care Cancer. 2022 Jul;30\(7\):5601-5613. doi: 10.1007/s00520-022-06856-3. Epub 2022 Feb 2. PMID: 35107601](#)

[Leia mais no PEDro.](#)

H. As próximas atualizações do PEDro e DiTA (Agosto 2022)

As próximas atualizações do [PEDro](#) e [DiTA](#) serão na próxima segunda-feira 1 de Agosto de 2022.

Proudly supported by



AUSTRALIAN
PHYSIOTHERAPY
ASSOCIATION



Copyright © 2022 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](#)