

Tomioka Health Podcast | EP 12

Prática baseada em evidências: como separar ciência de pseudociência na saúde

com Leo Costa

Neste episódio, o Dr. Renato Tomioka recebe Leo Costa, fisioterapeuta e pesquisador, para uma conversa essencial sobre a importância da prática baseada em evidências na saúde. Eles abordam como profissionais e pacientes podem navegar no complexo cenário de informações, distinguindo tratamentos com comprovação científica de terapias sem eficácia e pseudociências. A discussão explora desde a trajetória de Leo, que o levou a se tornar uma referência no combate à desinformação, até os desafios atuais da medicina e da fisioterapia.

O episódio mergulha em temas como a interpretação crítica de estudos científicos, o papel do pensamento probabilístico na tomada de decisões clínicas e os vieses que afetam tanto profissionais quanto pacientes. Leo compartilha exemplos marcantes de sua carreira, incluindo a repercussão de seus estudos sobre kinesio taping e os desafios de comunicar ciência de forma clara e acessível nas redes sociais. É uma conversa fundamental para quem busca entender como a ciência funciona e como aplicá-la para obter os melhores resultados em saúde.

Principais tópicos discutidos

[00:01:06] – Trajetória profissional e formação acadêmica em fisioterapia e esporte

Leonardo Ferreira compartilha sua jornada desde a carreira como atleta de natação até se tornar fisioterapeuta e pesquisador. Ele relata como a transição do esporte para a academia o levou a questionar as práticas tradicionais da fisioterapia e a buscar uma abordagem mais científica e baseada em evidências, culminando em uma carreira dedicada a desmistificar pseudociências na área da saúde.

[00:02:29] – Decisão de fazer mestrado e doutorado em Ciências do Esporte

Durante seu mestrado, Leonardo pesquisou o overtraining em atletas, um tema que o introduziu ao rigor da metodologia científica. Essa experiência foi crucial para desenvolver seu ceticismo saudável e a habilidade de analisar criticamente a literatura científica,

habilidades que se tornariam centrais em sua carreira posterior como pesquisador e comunicador de ciência.

[00:03:50] – Doutorado na Universidade de Sydney e influência de Paulo Ferreira

Seu doutorado na Austrália o colocou em contato com alguns dos maiores pesquisadores de dor lombar do mundo, como Paulo Ferreira. Essa imersão em um ambiente de pesquisa de ponta solidificou sua compreensão sobre a importância dos ensaios clínicos randomizados e o ajudou a refinar suas críticas às abordagens biomecânicas simplistas para o tratamento da dor.

[00:05:51] – Pesquisa sobre dor lombar e exercício de controle motor

Leonardo discute suas pesquisas sobre exercícios de controle motor para dor lombar, que desafiaram a crença de que a dor era causada apenas por “desequilíbrios” musculares. Seus estudos, incluindo o primeiro ensaio clínico com placebo para essa intervenção, mostraram que os benefícios eram mais complexos e não se limitavam à correção de supostos defeitos biomecânicos.

[00:08:14] – Questionamento do modelo biomecânico da dor lombar e papel do cérebro

A conversa explora a complexidade da dor crônica, destacando que ela envolve muito mais do que apenas lesões teciduais. A neurociência da dor e a plasticidade cerebral são apresentadas como elementos-chave para entender por que a dor pode persistir mesmo após a cura de uma lesão, enfatizando a necessidade de uma abordagem biopsicossocial no tratamento.

[00:13:07] – Início do combate à pseudociência nas redes sociais e evolução do discurso

Motivado pela frustração com a prevalência de pseudociências na fisioterapia, Leonardo começou a usar as redes sociais para divulgar a prática baseada em evidências. Ele descreve a evolução de seu discurso, que passou de uma abordagem mais combativa para uma comunicação mais empática e focada em educar tanto profissionais quanto o público leigo.

[00:17:03] – Estudos sobre kinesio taping e repercussão na mídia e redes sociais

Um dos momentos mais marcantes de sua carreira foi a publicação de estudos que questionavam a eficácia do kinesio taping, o que gerou grande repercussão na mídia e críticas de colegas da área. Leonardo relata como lidou com as denúncias e a pressão, reforçando sua convicção na importância de seguir as evidências científicas, mesmo quando elas são impopulares.

[00:20:03] – Reflexões sobre pseudociência em diversas áreas da saúde e desafios da mudança

O episódio destaca o crescimento da influência de Leonardo nas redes sociais e a importância de os profissionais de saúde se engajarem na comunicação científica. Discute-se como a divulgação de informações de qualidade pode combater a desinformação e capacitar os pacientes a tomar decisões mais bem informadas sobre sua própria saúde.

[00:33:44] – Explicação sobre reprodução humana, probabilidades e pseudociência na fertilização

Leonardo explica como o pensamento crítico e probabilístico, ferramentas essenciais da ciência, podem ser aplicados no dia a dia para tomar melhores decisões e lidar com a ansiedade gerada pela incerteza. Ele argumenta que entender as probabilidades ajuda a contextualizar riscos e benefícios, tanto na saúde quanto em outras áreas da vida.

[00:41:39] – Prática baseada em evidências: individualização, decisão informada e limites do paciente

A conversa aborda exemplos históricos que ilustram a importância da medicina baseada em evidências, como o estudo WHI sobre terapia hormonal. Também são discutidos os dilemas éticos envolvidos na realização de ensaios clínicos com placebo, especialmente em cirurgias, e como a Convenção de Helsinque orienta essas práticas.

[01:03:00] – História e controvérsias da reposição hormonal na menopausa e interpretação de estudos

Usando a reprodução humana como exemplo, os especialistas discutem a importância de comunicar incertezas e probabilidades aos pacientes. Eles enfatizam que muitos tratamentos e testes oferecem apenas um aumento marginal nas chances de sucesso, e que uma comunicação honesta é fundamental para alinhar as expectativas e evitar falsas esperanças.

[01:34:00] – Educação em prática baseada em evidências: interpretação crítica de estudos e vieses

Na parte final, a discussão se aprofunda em temas como a promessa da medicina personalizada, os interesses da indústria farmacêutica e os desafios da saúde pública. Leonardo e Renato refletem sobre como a prática baseada em evidências pode ajudar a navegar nesses temas complexos, promovendo uma medicina mais ética, eficiente e centrada no paciente.

Referências mencionadas no episódio

Livros, estudos e publicações científicas

Estudo WHI (Women's Health Initiative) - Ensaio clínico randomizado sobre terapia de reposição hormonal na menopausa. <https://www.nhlbi.nih.gov/science/womens-health-initiative-ghi>

British Medical Journal (BMJ) - Publicação de estudos sobre efeito placebo em cirurgias ortopédicas. <https://www.bmj.com>

Mlodinow, L. (2008). O Andar do Bêbado: Como o acaso determina nossas vidas (The Drunkard's Walk: How Randomness Rules Our Lives).

Harris, I. (2016). Surgery, The Ultimate Placebo: A Surgeon Cuts Through the Evidence.

Diretrizes éticas

Declaração de Helsinque - Princípios éticos para pesquisa médica envolvendo seres humanos. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>

Pesquisadores e Especialistas mencionados

Paulo Ferreira: Pesquisador em dor lombar, Universidade de Sydney.

Robert Hebert: Pioneiro em fisioterapia baseada em evidências, Universidade de Sydney.

Luiz Correia: Médico brasileiro, referência em medicina baseada em evidências.

Luciana Sangue: Pesquisadora da UFES em educação odontológica baseada em evidências.

Archibald Cochrane: Fundador da Colaboração Cochrane.

Ian Harris: Ortopedista australiano, autor de livro sobre placebo em cirurgias.

Neil deGrasse Tyson: Astrofísico e divulgador científico.

Leonard Mlodinow: Físico e autor.

Leandro Karnal: Filósofo e historiador brasileiro.