

Psicologia baseada em evidências

Tamara Melnik^I, Iraní Tomiatto de Oliveira^{II}, Álvaro Nagib Atallah^{III}

A prática clínica baseada em evidências tornou-se a mais importante estratégia científica de esclarecimentos em todas as especialidades envolvidas na promoção e nos cuidados de saúde. Frente a essa demanda, a Associação Americana de Psicologia (American Psychological Association, APA)¹ divulgou em 2005 a Força-Tarefa Presidencial intitulada: *Prática Clínica Baseada em Evidências na Psicologia*, que ressaltou a importância das evidências científicas na prática psicológica juntamente com a experiência clínica, preferências e características individuais dos pacientes.

A APA apontou a urgência da adoção de evidências científicas na Psicologia: “Se não assumirmos essa tarefa, o desafio não vai desaparecer magicamente. Ao contrário, alguém não habilitado vai ditar quais tratamentos são aceitáveis e quais tipos de estudo são adequados. A importância dessa questão ultrapassa os consultórios e envolve políticas de saúde mental. E, por fim, a adoção de práticas baseadas em evidências tem implicações inquestionáveis para o futuro da psicoterapia” (nossa tradução).¹ A busca de evidências científicas que sustentem a prática psicoterapêutica também envolve objetivos ligados à prevenção, uma vez que o tratamento precoce pode, muitas vezes, evitar ou diminuir o sofrimento psíquico decorrente do prolongamento ou do agravamento dos distúrbios psíquicos.

*Psicologia baseada em evidências: provas científicas da efetividade da psicoterapia*² é uma obra pioneira, escrita por várias mãos, e, indubitavelmente, pelos maiores especialistas na área da saúde mental do Brasil. Tivemos o privilégio de contar com a colaboração de pesquisadores, clínicos e educadores, sendo essa diversidade força motriz para o enriquecimento da obra. O texto coloca à disposição do profissional de saúde informação científica de alta qualidade metodológica já avaliada (revisões sistemáticas publicadas na Colaboração Cochrane) e fornece, de modo sucinto, um panorama das evidências atuais acerca

da efetividade da psicoterapia no tratamento dos transtornos psiquiátricos. Cada capítulo apresenta uma revisão sistemática publicada na Cochrane Library sobre a efetividade da psicoterapia no tratamento dos transtornos mentais, comentada por um ou mais especialistas na área. A obra discute ainda questões relacionadas à prevenção desses transtornos, abordando revisões sistemáticas de estudos sobre programas preventivos de diferentes níveis. Nessa mesma direção, inclui capítulos sobre pesquisas realizadas com crianças e adolescentes, dedicadas a identificar fatores de risco e formas de evitá-los e a identificar fatores de proteção e formas de promovê-los.

Os estudos e pesquisas na área da saúde mental envolvendo crianças e adolescentes são, sabidamente, em número bastante restrito, apesar do reconhecimento de sua importância pelos profissionais da área. Esse livro busca também incentivar a evolução e ampliação desses conhecimentos e aponta sugestões para novos estudos.

Essa obra pode ser utilizada por profissionais de saúde como fonte de referência na tomada de decisão sobre cuidados com o paciente e na elaboração de protocolos de pesquisa, abrindo um leque de temas para a pesquisa científica avaliado pelos pesquisadores da área e pela sociedade. Trata-se de um texto inédito que traz contribuição valiosa na apresentação dos resultados de pesquisa em psicoterapia e na avaliação das evidências disponíveis. Seu formato objetivo e didático facilita o acesso às informações.

REFERÊNCIAS

1. Norcross JC, Beutler LE, Levant RF. Evidence-based practices in mental health: debate and dialogue on the fundamental questions. Washington: American Psychological Association; 2005.
2. Melnik T, Atallah AN. *Psicologia baseada em evidências: provas científicas da efetividade da psicoterapia*. São Paulo: Santos; 2011.

^I Doutora em Neurociências e Comportamento pela Universidade de São Paulo. Pesquisadora e professora de pós-graduação da Disciplina de Medicina Baseada em Evidências e Medicina de Urgência e Centro Cochrane do Brasil.

^{II} Doutora em Psicologia Clínica pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo e professora adjunta e coordenadora do Curso de Psicologia da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

^{III} Médico. Professor titular e chefe da Disciplina de Medicina de Urgência e Medicina Baseada em Evidências da Universidade Federal de São Paulo. Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM). Diretor do Centro Cochrane do Brasil e Diretor Científico da Associação Paulista de Medicina (APM).