

# SE PSICOLOGIA É CIÊNCIA, PRECISAMOS FALAR SOBRE PSICOLOGIA BASEADA EM EVIDÊNCIAS

VILELA, A.<sup>1</sup>  
AGUIAR, A. P. C. de<sup>2</sup>

## INTRODUÇÃO

A discussão sobre a aplicação de métodos científicos validados na Psicologia Clínica é um tema de grande relevância, tanto no âmbito profissional quanto acadêmico (LEONARDI; MEYER, 2015), e tema entre profissionais que buscam oferecer o melhor tratamento científico disponível, mediante a demanda apresentada pelo paciente. O assunto ganhou relevância no meio profissional e acadêmico a partir da força tarefa realizada pela American Psychological Association (APA) sobre Prática Baseada em Evidências, em 2006, com o propósito de argumentar sobre a promoção de uma prática clínica pautada em evidências científicas, proporcionando tratamentos eficazes e validados.

É importante ressaltar que a PBE na Psicologia não é uma abordagem, e sim uma ferramenta para a tomada de decisão do psicoterapeuta de acordo com a demanda apresentada.

A PBE se baseia em três pilares interconectados. O primeiro pilar consiste na utilização de intervenções terapêuticas empiricamente comprovadas, garantindo a eficácia e segurança dos tratamentos aplicados (CHAMBLESS; HOLLON, 1998). O segundo pilar, de acordo com Norcross e Lambert (2018) destaca a importância da experiência clínica e do julgamento profissional, permitindo aos terapeutas adaptarem as intervenções às necessidades específicas de cada cliente. Por fim, o terceiro pilar reconhece a participação ativa dos clientes na decisão sobre seu próprio tratamento, levando em conta suas preferências, valores e objetivos individuais (LEONARDI, 2016).

A integração desses pilares é essencial para fornecer tratamentos eficazes, adaptados às necessidades individuais dos pacientes e orientados pela experiência

---

<sup>1</sup> Amanda Vilela. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023. Contato: amandavilela@icloud.com.

<sup>2</sup> Ana Paula Cantagalli de Aguiar. Orientadora da pesquisa. Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana – PR. 2023. Contato: ana.cantagalli@fap.com.br.

clínica do terapeuta, e é responsabilidade do psicólogo clínico questionar a eficácia do tratamento proposto e garantir que a melhor estratégia seja empregada.

## **OBJETIVO**

Disseminar conhecimento no que se refere ao tema no ambiente acadêmico e discorrer sobre a importância da utilização do conhecimento científico aliado a prática clínica e as características pessoais, analisando os benefícios da utilização do conhecimento científico na prática clínica, de forma a oferecer ao paciente o melhor tratamento disponível.

## **METODOLOGIA**

Para a realização deste trabalho foi utilizada a pesquisa bibliográfica qualitativa a partir de leitura de materiais nacionais e internacionais, encontrados nas bases de dados SciELO, PePSIC, Google Scholar e Pubmed; assim como a tese de doutorado do expoente no assunto, Doutor Jan Luiz Leonardi, sendo o trabalho referencial que incentivou a escrita deste artigo.

De acordo com Gil (1999), a pesquisa qualitativa é caracterizada pela subjetividade do objeto de estudo e tem como objetivo descrever e interpretar os fatos, sem se preocupar com a mensuração dos fenômenos. A revisão bibliográfica qualitativa consistiu em sintetizar as principais pesquisas publicadas em artigos, revistas e dissertações referentes ao tema.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Resultados de pesquisas em PBE frequentemente demonstram a eficácia de intervenções baseadas em evidências na melhoria dos resultados clínicos. Estudos como o de Chambless e Ollendick (2001), demonstram a eficácia de intervenções como a Terapia Cognitivo-Comportamental na redução de sintomas de transtornos de ansiedade, esses estudos reforçam o compromisso da PBE em promover a aplicação de tratamentos empiricamente validados na prática clínica.

A PBE também discute sobre a importância da adaptação cultural das intervenções, reconhecendo a necessidade de uma abordagem inclusiva, considerando fatores culturais e contextuais (MIRANDA et al., 2005), melhorando a eficácia em populações culturalmente diversas.

Quando falamos da utilização de uma prática baseada em evidências, é importante nos atentarmos para os questionamentos: Estou oferecendo o melhor tratamento para o meu paciente? Como identificar a melhor evidência científica disponível? Conforme Leonardi (2016), os métodos indicados para avaliar a eficácia de uma intervenção psicoterapêutica são: ensaio clínico randomizado, experimento de caso único e estudo de caso, e revisão sistemática.

O ensaio clínico randomizado é o método mais assertivo de pesquisa, comparando grupos de tratamento e controle, enquanto experimentos de caso único e estudos de caso focam em relações causais e compreensão da demanda do paciente. As revisões sistemáticas sintetizam informações de vários estudos, identificando as melhores evidências (LEONARDI, 2016; SHARMA, SRIVASTAV, SAMUEL, 2020; SERRALTA, NUNES & EIZIRIK, 2011; LINDE E WILLICH, 2003).

As revisões sistemáticas seguem um protocolo rígido de investigação dos dados da literatura acerca de determinado tema, sintetizando e integrando as informações de diversos estudos quanto as evidências de maior relevância sobre determinada intervenção (LEONARDI, 2016; LINDE e WILLICH, 2003), sendo o método que encontra-se no topo da pirâmide de evidências, uma vez que através dele é possível compilar informações e validar as congruências e divergências de cada estudo, identificando a melhor evidência.

Apesar dos resultados promissores, a PBE enfrenta desafios na aplicação devido à lacuna entre pesquisa e prática clínica, atribuída a barreiras como falta de tempo para atualização do profissional, resistência à mudança dos métodos tradicionais e falta de recursos para treinamento (KAZDIN, 2017). No Brasil, os desafios na adoção da PBE acontecem devido à ênfase na experiência clínica e opiniões de outros profissionais em detrimento da literatura científica (KIMURA, 2022; CHAMBLESS e OLLENDICK, 2001). No cenário internacional, de acordo com Lilienfeld et al. (2013) a resistência à PBE está ligada a mitos equivocadas sobre sua natureza e dificuldade em transpor o conhecimento científico para a prática.

Por isso, a colaboração entre pesquisadores e profissionais é essencial para facilitar a condução de estudos clínicos randomizados que possam fornecer evidências mais robustas para orientar a prática clínica, desmistificando a PBE.

Além disso, é necessário que o tema seja divulgado e discutido entre a comunidade profissional e acadêmica, de forma a promover um olhar crítico quanto aos métodos de tratamento utilizados. Conforme Spring e Neville (2011) esse objetivo

só será atingido mediante a participação e empenho dos profissionais da pesquisa e clínica, engajando-se em trabalhar em conjunto em prol de uma Psicologia Baseada em Evidências.

Ao adotar esse processo de tomada de decisão, os profissionais de psicologia são capazes de embasar suas intervenções em estudos empíricos robustos, aumentando a probabilidade de alcançar resultados positivos e promover o bem-estar dos clientes (CHAMBLESS; OLLENDICK, 2001). Dessa forma, a aplicação rigorosa e sistemática das melhores evidências disponíveis na prática clínica é essencial para assegurar uma psicologia baseada em resultados sólidos e confiáveis, beneficiando tanto os profissionais quanto os clientes atendidos.

## **CONCLUSÃO**

Através do exposto foi possível elucidar sobre a importância de trazeremos para o debate um tema pouco mencionado tanto no campo profissional quanto no meio acadêmico. A PBE na Psicologia mostra-se um caminho promissor e ético no que se refere ao oferecimento do melhor tratamento disponível frente à uma demanda, sendo o melhor caminho para a tomada de decisão quanto ao tratamento a ser aplicado, sem desconsiderar as características do paciente e a experiência clínica do profissional.

É essencial que o profissional busque pautar seu atendimento de forma ética e prudente, ou seja, a utilização da prática baseada em evidências promove uma prática clínica de qualidade e eficaz, contribuindo para o sucesso do processo terapêutico.

Conclui-se que os objetivos delimitados no presente artigo foram alcançados e acredita-se que, mesmo a pequenos passos, a disseminação do tema se faz essencial para a quebra de paradigmas frente a realidade do processo clínico atual.

## **REFERÊNCIAS**

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Evidence-based practice in psychology: APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. **American Psychologist** Vol. 61, No. 4, p. 271-285, 2006. L

CHAMBLESS, Dianne L.; HOLLON, Steven D. Defining empirically supported therapies. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. v. 66, p. 7-18, 1998.

CHAMBLESS, Dianne L.; OLLENDICK, Thomas H. Empirically supported psychological interventions: Controversies and evidence. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 685-716, 2001.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

KAZDIN, Alan. Addressing the treatment gap: A key challenge for extending evidence-based psychosocial interventions. **Behavior Research and Therapy**. v. 88, p. 7-18, 2017.

LILIENFELD, Scott O.; RITSCHER, Lorie A.; LYNN, Steven Jay; CAUTIN, Robin L.; LATZMAN, Robert D. Why many clinical psychologists are resistant to evidence-based practice: root causes and constructive remedies. **Clinical Psychology Review**. v. 33, p. 883-900, 2013.

LINDE, Klaus; WILLICH, Stefan N. How objective are systematic reviews? Differences between reviews on complementary medicine. **Journal of The Royal Society of Medicine**. v. 96, p. 17-22. 2003.

LEONARDI, Jan Luiz. **Prática baseada em evidências em psicologia e a eficácia da análise do comportamento clínica**. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.

LEONARDI, Jan Luiz e MEYER, Sônia Beatriz. **Prática baseada em evidências em psicologia e a história da busca pelas provas empíricas da eficácia das psicoterapias**. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 35 (4), p. 1139-1156. 2015.

MIRANDA, Jeanne; BERNAL, Guillermo; LAU, Anna; KOHN, Laura; HWANG, Wei-Chin and LAFROMBOISE, Teresa. State of the science on psychosocial interventions for ethnic minorities. **Annual Review of Psychology**, v.1, p. 113-142. 2005.

NORCROSS, John C.; LAMBERT, Michael J. Psychotherapy relationships that work III. **Psychotherapy (Chic)**. v. 55, p. 303-315, 2018.

SERRALTA, Fernanda Barcellos; NUNES, Maria Lúcia Tiellet.; EIZIRIK, Cláudio Laks. Considerações metodológicas sobre o estudo de caso na pesquisa em psicoterapia. **Estudos de Psicologia**, v. 28, n. 4, p. 501-510. 2023.

SHARMA, Neha; SRIVASTAV, Adarsh Kumar; SAMUEL, Asir John. Ensaio clínico randomizado: padrão ouro de desenhos experimentais - importância, vantagens, desvantagens e preconceitos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**. v. 10, p. 512-519, 2020.

SPRING, Bonnie; NEVILLE, Kelly. Evidence-based practice in clinical psychology. **The Oxford Handbook of Clinical Psychology**. p. 128-149, 2011. Oxford University Press.