

EDITORIAL

Uma questão de poder

Trump já encontra o primeiro adversário de um governo que nem sequer começou. Democratas insatisfeitos com a vitória do republicano sobre Hillary Clinton iniciaram uma série de protestos contra o magnata. Se a moda pegar – e se Trump não se sair bem a partir de 20 de janeiro, quando irá substituir a Barack Obama –, o caldo entornará. Donald Trump venceu uma eleição de maneira lícita, porém inesperada. Sem nenhuma experiência política as chances de que nem tudo funcionará ao gosto do norte-americano irá pesar na balança interna do país e, porque não dizer, dos demais países, mesmo que aliados.

A vitória, construída dentro de um partido rachado, poderá atingir contornos ainda mais sérios se o presidente eleito não oferecer aquilo que os sobrinhos de Tio San mais apreciam: desenvolvimento e prosperidade. Se for mal – e a expectativa é exatamente essa –, o republicano deverá enfrentar um sério inimigo de qualquer governista, o isolamento, este, um trunfo estratégico devastador. No caso de não conquistar a confiança de parte da outra metade dos eleitores americanos, Trump terá pela frente os quatro anos mais longos de sua vida. Com dinheiro, mas sem poder, não se faz política.

Estratégias para ter mais foco no dia a dia

Quando pensamos em produtividade no ambiente de trabalho, um dos principais fatores que devem ser levados em consideração é saber como está o nosso nível de foco. Em outras palavras, é preciso entender que, para ter energia e concentração na realização das atividades diárias, é necessário estar com o corpo preparado. Do contrário, a pessoa passará o dia indisposta e acabará fazendo uma série de pausas que vão prejudicar o andamento daquilo que realmente é importante.

Acredito que existe uma tríade de ações capazes de ajudar a melhorar o foco: descansar da maneira adequada, realizar as refeições da forma correta e fazer exercícios físicos regularmente. Claro que há outras estratégias para aumentar o foco - como saber definir prioridades e fugir das interrupções desnecessárias –, mas quero ressaltar essas três ações, pois muitos enxergam apenas a ponta do problema e priorizam somente o que é mais importante.

No entanto, em determinados momentos, a ausência de concentração está relacionada a uma noite mal dormida, por exemplo. Ou seja, a pessoa não descansa e no dia seguinte fica sonolenta, sem disposição para realizar todas as ações planejadas.

Sem dúvidas, dormir bem é o fator mais importante para a produtividade e, infelizmente, alguns não conseguem enxergar isso. Tem gente que já acorda cansada e começa o dia sem disposição, afinal é impossível ter condições de produzir no trabalho sem descansar o corpo e a mente.

Além disso, outro fator que merece atenção é a alimentação. Muitas vezes, a pessoa está indisposta no trabalho porque não comeu direito. Uma refeição pesada demais perto da hora de dormir, por exemplo, pode prejudicar a sua produtividade. O ideal é fazer um lanche leve,



CHRISTIAN BARBOSA *

* Especialista em administração de tempo e produtividade

como um chá com bolachas, enquanto algo mais pesado é indicado para, no máximo, três ou quatro horas antes de se deitar.

Comer de três em três horas também é uma excelente estratégia, pois ajuda a manter o nível de metabolismo e os nutrientes necessários para abastecer o cérebro - o que, consequentemente, ajuda a aumentar a produtividade. Há também estudos que defendem períodos mais longos de jejum, no qual o mais importante não é o tempo entre as refeições, mas a qualidade daquilo que se come. Nesse sentido, tanto faz qual caminho seguir, o importante é ter energia e disposição.

No entanto, antes de iniciar qualquer mudança nos seus hábitos alimentares, sugiro que você consulte um nutricionista ou um nutrólogo, afinal só um profissional será capaz de elaborar uma refeição ideal para o seu organismo.

Por fim, invista em um esporte. Quando digo isso, não é para ter um preparo de atleta, mas para tomar algumas atitudes simples, como trocar o elevador pelas escadas no prédio do trabalho. Isso já faz com que o corpo entre em movimento, ajuda a aumentar a disposição e melhorar a vitalidade. O esporte em nossa rotina proporciona inúmeros benefícios.

Além de todas essas dicas, considero que o mais importante é entender que, quando queremos aumentar o nosso nível de foco, é preciso olhar para dentro de nós e não nos preocuparmos apenas com as ações externas. Acima de tudo, devemos cuidar do corpo para que ele esteja preparado para as tarefas diárias. A disposição é o primeiro passo para termos um dia com mais foco e produtividade!

Sensibilidade e intensidade da dor: os marcadores

Grande maioria da pesquisa em analgesia clínica em humanos avalia a intensidade de dor. Entretanto, outras tantas pesquisas consideráveis destacam que, relembrar a dor, ao longo do tempo, envolve processos cognitivos capazes de afetar a validade de tais estimativas. Por adição, há, também, debates que questionam se uma única avaliação da intensidade da dor, ainda que fidedigna, pode fornecer um adequado indicador de sensibilidade para a mesma. Como resolver tal impasse? Dada a inexistência de uma abordagem universal para avaliar a intensidade da dor em adultos humanos, o ônus está nos investigadores, ou seja, estes devem ser transparentes em seus métodos de avaliação, de modo que a maioria, senão todos possam entender quais elementos da intensidade da dor estão sendo mensurados, e sob quais circunstâncias.

Revisão sistemática para avaliar a extensão na qual elementos fundamentais para a avaliação da intensidade da dor em ensaios clínicos analgésicos, tais como, tipos de dor, localização, momento e frequência da avaliação da dor, entre outros, têm sido identificada e registrada por autores de pesquisas recentes, aqui incluindo-se ensaios clínicos e não clínicos, os quais publicaram-na em três grandes periódicos científicos de língua inglesa, a saber, *European Journal of Pain*, *Journal of Pain*, e *Pain*. Por adição, nesse mesmo contexto, testou-se, também, a hipótese de que um registro mais completo dos elementos fundamentais da avaliação da intensidade da dor ocorreria mais provavelmente nos artigos de ensaios clínicos do que naqueles descrevendo pesquisas não clínicas, haja vista que, muitos ensaios clínicos são sujeitos a revisão pelas autoridades regulatórias.

Foram pesquisados todos os volumes daqueles jornais publicados entre janeiro de 2011 a julho de 2012, totalizando 262 artigos que satisfizeram os critérios de identificação, e qualidade, propostos pelos autores. Aproximadamente, metade dos artigos foram publicados na revista *Pain* (52%), com os artigos remanescentes distribuídos igualmente entre o *European Journal of Pain* (26%) e *Journal of Pain* (23%). Houve mais estudos observacionais e experimentais (73%: 34% observacionais; 15% experimentais em pessoas com dor; 23% experimental em voluntários sem dor), do que ensaios clínicos (27%: 17% dor crônica, 8% modelo de dor experimental e 2% dor aguda).

Dos 262 artigos identificados, aproximadamente ¼ (24%), registraram, ambigüamente, a avaliação da intensidade de dor. Os elementos relacionados à avaliação da intensidade de dor foram, frequentemente, não registrados: 31% não identificaram o momento em que os participantes foram requisitados a avaliar a dor; 43% fracassaram em registrar o tipo de intensidade de dor estimada e 58% não registraram a localização específica, ou a condição de dor, estimadas. Nenhuma diferença foi observada entre ensaios clínicos e experimentais (por exemplo, estudos envolvendo manipulação experimental sem designação randômica a um grupo ou às cegas) e estudos observacionais referentes à qualidade do registro das estimativas de dor. Entretanto, a habilidade para entender tais resultados, e compará-los entre si, revelou-se comprometida quando as avaliações das intensidades de dor não eram completamente registradas, acarretando recomendações que considerassem detalhes básicos para os investigadores, de forma que estes considerem quando devem conduzir, e registrar, avaliações da intensidade de



JOSÉ APARECIDO DA SILVA*

* Professor titular do Departamento de Psicologia e Educação do campus Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP)

jadsilva@usp.br

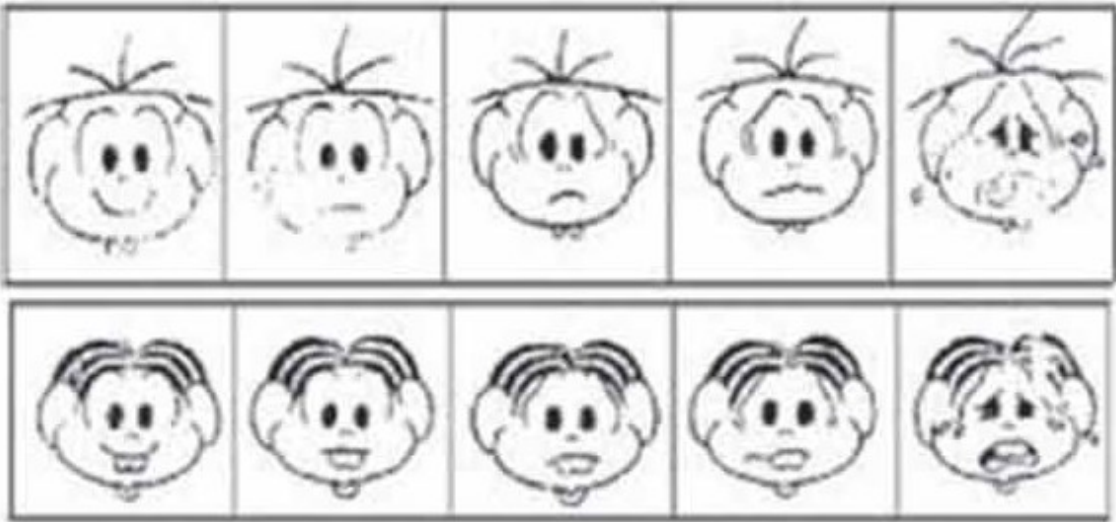
dor em adultos humanos.

Por sua vez, acerca do registro mais completo dos elementos fundamentais da avaliação da intensidade da dor, partiu-se do entendimento de que, participantes de ensaios clínicos requerem, frequentemente, instruções adicionais para prevenir interpretações idiossincráticas, considerando o preenchimento dos desfechos relacionados aos pacientes. Para isso, foi desenvolvido um sistema de treinamento com orientações padronizadas e específicas, considerando os registros da intensidade média de dor diária e visando à exploração dos efeitos gerados pelo treinamento efetuado com a escala de estimativa numérica (EEN), variando de 0 a 10, sendo 10 a pior dor possível e 0 nenhuma dor. Tal processo de treinamento enfatizava a importância de fazer estimativas em lugares livres de distrações, focalizando, apenas, sobre a intensidade da dor ao invés de quaisquer outras experiências físico-emocionais, tais como, fadiga, estresse e outras dores, do que a dor tomada como alvo (osteoartrite, dor lombar ou dor diabético-neuropática), que poderiam estar ocorrendo, ou presentes, no momento, enfatizando aos participantes a importância de seu papel na pesquisa e a necessidade de avaliar sua dor integral e cuidadosamente.

Considerando o padrão global de resultados, foi revelado suporte modesto para os benefícios do treinamento e da avaliação humana (grupo T+) comparado com treinamento com avaliação automatizada (grupo T) e nenhum treinamento com avaliação automatizada (grupo C). As estimativas da intensidade diárias de dor do grupo T+ tiveram as correlações mais baixas com perturbações de sono e depressão. Embora isto seja sugestivo de uma maior validade discriminante deste grupo, essas correlações não foram significativamente diferentes daquelas do grupo T ou grupo C. Por adição, a mudança da semana 1 para a semana 3, nas estimativas da intensidade de dor média diária, foi correlacionada mais fortemente com a mudança da semana 1 para a semana 3, nas estimativas da intensidade média semanais, estimativas médias da qualidade das dores semanais e interferência de dor média semanais no grupo T+ do que no grupo T ou grupo C, embora uma vez mais a maioria das comparações estatísticas não tenham sido significativas.2

O grupo T+ teve, numericamente, poucos dados omitidos em comparação com o grupo T ou grupo C. A implicação deste resultado é que a avaliação humana pode conduzir a níveis mais altos de captura de dados. A mais robusta evidência em suporte de um sistema de treinamento com avaliação humana é que, o grupo T+ demonstrou poucos erros de ranqueamento incorreto nas estimativas de intensidade de dor diárias e, estatisticamente, muito menos participantes fizeram esses erros no grupo T+ do que no grupo T ou grupo C.2

Concluindo, os resultados sugerem que um sistema de treinamento tem o potencial de remover erros dos altos registros de intensidade de dor e aumentar a validade discriminante, melhorando, portanto, o índice de sensibilidade em ensaios clínicos randômicos analgésicos, ainda que pesquisas adicionais sejam necessárias para avaliar esta possibilidade, particularmente em ensaios de tratamento prospectivos.



Participe da Tribuna do leitor

Para estreitar o relacionamento com seus leitores, o Jornal **Tribuna** Ribeirão publica a seção *Tribuna do Leitor* para ouvir a opinião da população sobre o conteúdo do próprio jornal, receber sugestões de pautas ou imagens interessantes do cotidiano.

Mande sua crítica, sugestão ou imagem para o e-mail falecom@tribunaribeiirao.com.br

ou deixe um recado no Facebook do jornal **Tribuna** www.facebook.com/jornaltribunari-beirao. Os textos devem estar identificados com nome completo, profissão, endereço e um telefone para contato.

O jornal se reserva o direito de publicar trechos ou textos completos. No caso de denúncia, o jornal se reserva o direito de ouvir a parte contrária.

Tribuna
UM JORNAL COM CARA E CORAGEM

Jornal Tribuna de Ribeirão Editora Ltda.
CNPJ: 04.622.249/0001-90
Endereço: Rua São Sebastião, 1380 - Centro
CEP: 14015-040
Fone/Fax: (16) 3632-2200
E-mail: redacao@tribunaribeiirao.com.br
Diretor Administrativo: Francisco Jorge Rosa Filho
Diretor de Jornalismo: Eduardo Ferrari Batista de Santana - MTb: 22.195

Editor: Hilton Hartmann - MTb: 28.543
Circulação Regional: Ribeirão Preto, Bonfim Paulista, Brodowski, Cravinhos, Dumont, Jardinópolis, Pradópolis, Serrana e Serra Azul.
Redes sociais:
www.facebook.com/jornaltribunari-beirao
www.instagram.com/tribunaribeiirao
(16) 98221 - 1115
www.tribunaribeiirao.com.br

Periodicidade: Diária (Terça a Domingo)
Produção: Empresa Jornalística e Editora Tribuna de Ribeirão Preto Ltda. CNPJ: 08.170.814/0001-86
ASSINATURA:
Anual:R\$ 415,00
Semestral: ..R\$ 235,00
CPFL:R\$ 35,00/mês
RECLAMAÇÕES:
Até às 10 horas, pelo telefone 16 3632-2200
A opinião do jornal está expressa em editorial. Tribuna não se responsabiliza pelos artigos assinados.