

Modelo de Pesquisa

Edição Medicina

Introdução

Todos dias pessoas encontram-se num cenário, em que têm de decidir que dieta devem seguir, que exercícios físicos devem fazer, como os exercícios devem ser feitos, que suplementos devem tomar, etc. Para esclarecer estas questões, pessoas recorrem a blogs, livros, vídeos na internet, familiares, colegas e por fim médicos. Neste processo, elas encontram várias opiniões e por vezes umas em conflito com as outras, dificultando a tomada de decisão. No final elas escolhem as recomendações mais convincentes, o problema é que nem sempre esta é a melhor forma de lidar com a incerteza, porque se decidirmos fazer algo com base em opiniões sem fundamento e sem a devida pesquisa corremos o risco de nos prejudicar a longo prazo.

O ideal seria termos um modelo de tomada de decisão que ajuda-nos a avaliar as crenças que temos e as crenças que adoptamos dos outros, mas isso fica para o próximo ensaio, em vez disso, para responder as questões de saúde que tivermos, iremos desenvolver um modelo de pesquisa. Pense neste modelo como uma camada de protecção ou o que programadores chamariam de *debugger*, uma camada para remover erros; neste caso erros de julgamento. Para minimizar os erros precisamos de uma fonte de verdade, duas fontes vêm em mente: experiência e artigos científicos. Daremos prioridade a experiência por ser a fonte que nos dirá se o nosso corpo está a reagir bem diante das mudanças que introduzirmos ou removemos na nossa vida. Em segundo lugar temos a colecção de artigos científicos publicados nos jornais de medicina, apresentados nos livros e blogs de saúde que servirão de guia para analisarmos e testarmos as nossas e as opiniões dos outros.

Fonte Veritatis