

Ambiente saudável para idosos: uso racional de medicamentos

Healthy environment for the elderly: rational use of medicines

Ambiente saludable para los ancianos: uso racional de medicamentos

Ana Flávia Silva¹; José de Paula Silva²

Resumo: O aumento da expectativa de vida e consequente envelhecimento da população é um fator diretamente relacionado à formulação de estratégias voltadas à promoção de saúde e qualidade de vida dos cidadãos. Apresentando como princípio a valorização social do idoso, a Universidade Aberta para a Maturidade (UNABEM) é um programa da Universidade do Estado de Minas Gerais (Unidade Passos) que visa o envelhecimento saudável da população. Nesse âmbito, o projeto tem como objetivo a realização de intervenções interdisciplinares na UNABEM, criando oportunidades para que os idosos sejam agentes de transformação de sua saúde e possibilitar assim uma longevidade saudável à essa população. Propõe-se suscitar uma reflexão acerca do uso racional de medicamentos e dos hábitos de vida em toda a comunidade, buscando criar mecanismos para o uso racional de medicamentos bem como desenvolver espaços para integração do conhecimento através de práticas de atenção à saúde dos idosos. As intervenções foram organizadas em três etapas, sendo elas: (1) elaboração e divulgação de uma cartilha sobre o Uso Racional de Medicamentos, (2) dinâmicas focadas em incentivar hábitos de vida mais saudáveis e a (4) realização de uma oficina para organização dos medicamentos que devem ser consumidos ao longo do dia pelos idosos. Posteriormente à cada fase, o impacto e a efetividade das ações foram avaliados através de determinadas atividades. Tornou-se evidente que tópicos como polifarmácia, assistência farmacêutica e automedicação abordados durante o desenvolvimento do projeto agregaram conhecimento com vistas à uma reflexão sobre o uso excessivo e inadequado de remédios e a importância de hábitos saudáveis no cotidiano dos idosos.

Palavras-chave: Idosos. Saúde. Longevidade. Medicamentos.

Abstract: The increase in life expectancy and consequent aging of the population is a factor directly related to the formulation of strategies aimed at health promotion and citizens' quality of life. Introducing as a principle the social valorization of the elderly, the Open University for Maturity (UNABEM) is a program of the Minas Gerais State University (Passos Unit) that aims at the healthy aging of the population. In this context, the project aims to carry out interdisciplinary interventions at UNABEM, creating opportunities for the elderly to be agents of transformation of their health and thus enable a healthy longevity for this population. It is proposed to raise a reflection about the rational use of medicines and life habits throughout the community, seeking to create mechanisms for the rational use of medicines as well as develop spaces for integration of knowledge through health care practices of the elderly. The interventions were organized in three stages, namely: (1) preparation and dissemination of a booklet on the Rational Use of Medicines, (2) dynamics focused on encouraging healthier lifestyle habits and (4) holding a workshop for organization of the medicines that must be consumed throughout the day by the elderly. After each phase, the impact and effectiveness of the actions were assessed through certain activities. It became evident that topics such as polypharmacy, pharmaceutical assistance and self-medication addressed during the project development added knowledge with a view to a reflection on the excessive and inappropriate use of medicines and the importance of healthy habits in the daily lives of the elderly.

Keywords: Elderly. Health. Longevity. Medicines.

Resumen: El aumento de la esperanza de vida y el consiguiente envejecimiento de la población es un factor directamente relacionado con la formulación de estrategias dirigidas a la promoción de la salud y la calidad de vida de los ciudadanos. Introduciendo como principio la valorización social de las personas mayores, la Universidad Abierta para la Madurez (UNABEM) es un programa de la Universidad Estatal de Minas Gerais (Unidad de Passos) que apunta al envejecimiento saludable de la población. En este contexto, el proyecto tiene como objetivo llevar a cabo intervenciones interdisciplinarias en la UNABEM, creando oportunidades para que los ancianos sean agentes de transformación de su salud y, por lo tanto, permitan una longevidad saludable para esta población. Se propone plantear una reflexión sobre el uso racional de los medicamentos y los hábitos de vida en toda la comunidad, buscando crear mecanismos para el uso racional de los medicamentos, así como desarrollar espacios para la integración del conocimiento a través de las prácticas de salud de los ancianos. Las intervenciones se organizaron en tres etapas, a saber: (1) preparación y difusión de un folleto sobre el uso racional de medicamentos, (2) dinámicas centradas en fomentar hábitos de vida más saludables y (4) realizar un taller para la organización de los medicamentos que los ancianos deben consumir durante todo el día. Después de cada fase, el impacto y la efectividad de las acciones se

¹Discente do curso de Medicina da Universidade do Estado de Minas Gerais (Unidade de Passos).

²Docente da Universidade do Estado de Minas Gerais (Unidade de Passos). E-mail: jose.silva@uem.br

evaluaron a través de ciertas actividades. Se hizo evidente que temas como la polifarmacia, la asistencia farmacéutica y la automedicación abordados durante el desarrollo del proyecto agregaron conocimiento con el fin de reflexionar sobre el uso excesivo e inapropiado de medicamentos y la importancia de los hábitos saludables en la vida cotidiana de los ancianos.

Palabras clave: Ancianos. Salud. Longevidad. Medicinas.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo que acarreta, de forma variável, o declínio de funções cognitivas, físicas e funcionais do organismo. Nesse contexto, é fato que pacientes da Terceira Idade em geral fazem utilização de um maior número de medicamentos, sendo o alvo mais frequente de efeitos iatrogênicos (SILVA, 2011).

Além disso, a automedicação é um fator agravante no tratamento de problemas de saúde, pois acarreta interações farmacológicas e efeitos colaterais negativos (CHAIMOWICZ, 2013).

É comum a utilização de medicamentos classificados como inapropriados para idosos (MPIs), que podem acarretar riscos à saúde dessa faixa etária e que deveriam ter uso limitado. Dentre os chamados MPI, classificados pela primeira vez por estudos de Beers e colaboradores, estão benzodiazepínicos, ergotamina e derivados, anti-hipertensivos, laxantes, antiarrítmicos, anti-inflamatórios e antidepressivos (GORZONI; FA-BBRI; PIRES, 2012).

A fim de evitar complicações terapêuticas, faz-se necessária uma atenção farmacêutica destinada à divulgação de tais fármacos e à uma reflexão crítica sobre os agravos decorrentes da utilização dos mesmos (Huffenbaecher; Varallo; Mastroianni, 2012).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a utilização racional de medicamentos é caracterizada pela oferta apropriada de medicamentos aos pacientes, de acordo com suas condições clínicas, considerando doses e períodos adequados e os custos individualmente e para a comunidade (OMS, 1989).

Direcionadas à população da Terceira Idade, intervenções socioculturais e educativas relacionadas ao estilo de vida e uso de medicamentos permitem a promoção de um envelhecimento ativo e saudável (Araújo; Coelho; de Mendonça; Vaz; Siqueira-Batista; Cotta, 2011).

O projeto surge então no intuito de reforçar o desenvolvimento físico, cognitivo, social e cultural dos participantes, cujas atividades já são desenvolvidas na Universidade Aberta para a Maturidade (UNABEM).

As intervenções socioeducativas realizadas voltadas a incentivar o uso racional de medicamentos e mudanças positivas de hábitos de vida contribuirão para a melhoria das condições de saúde e bem-estar dos participantes. O desenvolvimento do projeto se envolve diretamente com uma reflexão acerca do uso racional de medicamentos, em evitar complicações como perda de eficácia, intoxicação e dependência decorrentes do uso errôneo da prescrição médica por idosos, criar mecanismos para o uso criterioso de medicamentos e

proporcionar uma integração de conhecimento através de tópicos relacionados à atenção da saúde do idoso.

METODOLOGIA

O projeto teve como alvo a população idosa participante das atividades da Universidade Aberta para a Maturidade (UNABEM), entidade vinculada a Universidade do Estado de Minas Gerais (Unidade Passos) que tem como princípio oferecer para grupos de idosos um espaço de convivência para melhor entendimento sobre seu processo de envelhecer e envolver essas pessoas no processo de cuidar-se. Atualmente, participam das atividades educativas, culturais, artísticas e de lazer realizadas na UNABEM 230 idosos.

As atividades propostas foram organizadas em etapas, sendo inicialmente elaborada e divulgada uma cartilha baseada nos medicamentos classificados como potencialmente inapropriados para idosos (MPI) segundo os critérios dos estudos de Beers, posteriormente realizada dinâmica sobre hábitos de vida e uso racional de medicamentos (em conjunto com docente da disciplina de Farmacologia do curso de Medicina), e por último, realizada uma oficina sobre a organização dos medicamentos que devem ser consumidos ao longo do dia pelos idosos, atentando-se para questões como identificação visual das caixas de medicamentos, datas de validade das mesmas, investigação sobre a utilização de MPIs, elaboração de um calendário da rotina medicamentosa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ações de intervenção foram desenvolvidas no período de atividades da UNABEM, nas tardes de terça e quinta-feira.

A divulgação da cartilha sobre o Uso Racional de Medicamentos (Fig. 1a) ocorreu no dia 25 de maio. Os idosos foram receptivos e mostraram interesse ao tema (Fig. 1b). Nesse primeiro momento, o intuito era apresentar o projeto e despertar a curiosidade dos participantes.

No dia 13 de junho, a realização de uma roda de conversa envolvendo o conteúdo exposto na cartilha expôs o envolvimento dos idosos ao tema (Fig. 1c). Ao final da atividade, uma senhora indagou sobre as próximas etapas do projeto e salientou ainda a importância da organização dos medicamentos pelos idosos. Para avaliar tal impacto da cartilha, foram utilizados como material didático perguntas e placas sinalizadoras indicando positivo ou negativo em apresentação Power Point, com tópicos relacionados ao tema da cartilha. Os questionamentos levantados foram: Só devo usar medicamentos

sob orientação médica? - O medicamento que é bom para um parente ou vizinho também deve ser bom para mim? Ao receber um medicamento no posto ou na farmácia, posso ir para casa sem conferir com os dados da receita? Posso jogar a bula fora? Mesmo se prescrito por um médico, posso ter efeitos adversos com um medicamento? Você sabia que existem medicamentos não recomendados para idosos? Assim, a associação das respostas indicadas pelos idosos nas placas ao intuito da cartilha evidenciou a efetividade de divulgação do instrumento informativo e de reflexão (Fig. 1d).

As dinâmicas são caracterizadas como importante ferramenta educativa e participativa. Nesse contexto, face à primeira intervenção realizada, a elaboração e divulgação de cartilha, realizou-se uma dinâmica entre os idosos participantes da UNABEM, voltada à discussão sobre o uso racional de medicamentos e questões relacionadas. A dinâmica foi realizada com os idosos reunidos no pátio, sendo ministrado por docente da disciplina de Farmacologia do curso de Medicina da UEMG (Unidade de Passos).

As dinâmicas em grupo têm potencial pedagógico a partir do momento que desencadeiam um processo de aprendizagem e reflexões sobre determinado tema (AFONSO, 2002). Ao fim da dinâmica, foi abrangente a discussão suscitada sobre a terapêutica medicamentosa e o uso racional de medicamentos. Muitos idosos explanaram suas ansiedades, dificuldades e anseios quanto às suas terapêuticas medicamentosas, assim

como expressaram grande interesse por conhecimentos da área. Além disso, ao avaliar as múltiplas dimensões da realização da cartilha, foi possível usufruir de seus aspectos positivos como ferramenta educativa interdisciplinar e sociocultural.

A organização dos medicamentos utilizados por idosos é uma estratégia não só necessária, mas representa um cuidado com a saúde. Assim, a última etapa do projeto visou salientar a importância da utilização de dispositivos organizadores, da escolha do local mais adequado e do estabelecimento de rotina, facilitando a adesão medicamentosa para o controle das doenças crônicas e manutenção da saúde (Figura 02). Como ferramentas para realização da oficina foram consideradas caixa para organização dos medicamentos, de forma que seja assegurada a dosagem dos medicamentos de forma correta e na hora certa. Concomitantemente, partiu-se de um calendário de organização dos medicamentos que facilite a administração dos fármacos, distinguindo o nome e horário dos mesmos. Assim, tal intervenção pôde se envolver diretamente com o propósito de promover saúde e estimular o uso racional dos medicamentos.

CONCLUSÃO

Os objetivos do projeto foram alcançados, proporcionando aos idosos vinculados à Universidade Aberta para a Maturidade da UEMG- Unidade Passos um intercâmbio de conhecimentos de forma a tornarem-se agentes da promoção de sua saúde e contribuindo para



Figura 01: (a) Cartilha sobre o uso racional de medicamentos; (b) Divulgação das cartilhas entre os idosos; (c) Roda de discussão sobre o uso racional de medicamentos; (d) Dinâmica sobre o uso racional de medicamentos.



Figura 02: Calendário de organização dos medicamentos.

o envelhecimento ativo e saudável dos participantes. Assim, além de abordar o manejo terapêutico e medicamentoso dos idosos, o projeto pôde se envolver diretamente com a proposta principal da UNABEM, a melhoria da qualidade de vida desta população idosa. As etapas do projeto, que envolveram medidas assistenciais, orientações e ações de promoção de saúde, contribuíram para a percepção dos idosos sobre seu próprio envelhecimento e possibilitaram à comunidade em geral uma reflexão acerca dos problemas envolvidos no consumo excessivo e inadequado de remédios. Através de reações comportamentais foi possível observar diante das atividades desenvolvidas no projeto a valorização dos idosos em processo de cuidar-se ativo e saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AFONSO, L. **Oficinas em Dinâmica de Grupo: Um método de intervenção psicossocial**. Edições do Campo Social, Belo Horizonte. 2002.

ARAÚJO, L.F.; COELHO, C.G.; MENDONÇA, E.T.; VAZ, A.V.M.; Siqueira-Batista R.; Cotta R.M.M.; Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil. **Rev Panam Salud Publica**. 2011;30(1):80–6.

BRASIL. Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). **Manual técnico para promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar**. 4ª Edição. Rio de Janeiro: ANS; 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Cadernos de atenção básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192p.

BUSS, Paulo Marchiori. **Promoção da saúde e qualidade de vida**. Ciênc. saúde coletiva. 2000, vol.5, n.1, pp.163-177.

CARVALHO, Janaína de Pina.; BARROS, Mary Gomes.; FALQUETO, Elda. **Uso correto de medicamentos: cartilha**. / 2.ed. - Rio de Janeiro : Instituto de Tecnologia em Fármacos, 2013.

CHAIMOWICZ, Flávio. **Saúde do idoso**. 2. ed. Belo Horizonte: NESCON UFMG, 2013.

GORZONI, M. L.; FABRI, R. M. A.; PIRES, S. L. Medicamentos potencialmente inapropriados para idosos. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 58. n. 4, p. 442-446, jul./ago. 2012.

HUFFENBAECKER, P.; VARALLO, F.R.; MASTROIANNI, P.C.; Medicamentos inadequados para idosos na estratégia da saúde da família. **Revista Ciências Exatas**. 2012; 8(3): 56-67.

MACIEL, Fabiana de Paiva. **Dificuldade do idoso na terapêutica plurimedicamentosa e seus efeitos colaterais - Iatrogênia**. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Medicina. Núcleo de Educação em Saúde Coletiva. Campos Gerais, 2010.

SILVA, J.E.G. **Acompanhamento farmacoterapêutico em um abrigo de longa permanência para idosos: detecção de RNM e intervenções**. PI, 2011. 56 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Farmácia) – Universidade Federal do Piauí, Teresina, 2011.