



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

LUCIANA CAVALCANTE DA SILVA

REDUÇÃO DO USO DE BENZODIAZEPÍNICOS ASSOCIADO À MUDANÇA DO
ESTILO DE VIDA NA UBS KENNEDY LOCALIZADA NO MUNICÍPIO DE MAUÁ.

SÃO PAULO
2019

LUCIANA CAVALCANTE DA SILVA

REDUÇÃO DO USO DE BENZODIAZEPÍNICOS ASSOCIADO À MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA NA UBS KENNEDY LOCALIZADA NO MUNICÍPIO DE MAUÁ.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde da Família da Universidade Federal de São Paulo para obtenção do título de Especialista em Saúde da Família

Orientação: ALEXANDRA CORRÊA DE FREITAS

SÃO PAULO
2019

Resumo

Os benzodiazepínicos são medicamentos psicotrópicos de prescrição restrita e sujeitos a controle especial, conforme a Portaria nº 344, de 12 de maio de 1998. São utilizados como hipnóticos e sedativos, sendo bastante comuns na prática clínica prescritos para tratamento de ansiedade e depressão. Devido ao crescente número de diagnósticos de transtornos relacionados ao sono e a ansiedade, bem como a prática da automedicação, é cada vez maior o consumo abusivo de benzodiazepínicos, que conseqüentemente acarreta sérios agravos à saúde como: tolerância, abstinência, dependência, dentre outros. Por esse motivo, esse trabalho tem como finalidade, reduzir uma quantidade significativa de pessoas que fazem uso dos benzodiazepínicos e desconhecem seus efeitos colaterais, e através dessa conscientização, propôr mudanças no estilo de vida e inclusão da atividade física como parte do tratamento, e assim se pretende alcançar uma grande adesão as propostas não medicamentosas.

Palavra-chave

Ansiolíticos. Antidepressivos. Controle de Medicamentos e Entorpecentes. Educação em Saúde. Equipe de Saúde. Medicamentos para a Atenção Básica. Médicos. Política de Saúde. Promoção da Saúde. Saúde Mental. Saúde Pública. Unidade Básica de Saúde. Uso Indevido de Medicamentos sob Prescrição. Visita Domiciliar.

Introdução

Os Benzodiazepínicos são medicamentos psicotrópicos de prescrição restrita e sujeitos a controle especial, conforme a Portaria nº 344, de 12 de maio de 1998. São utilizados como hipnóticos e sedativos, sendo bastante comuns na prática clínica. (FIORELLI; ASSINI, 2017)

Em grande parte dos países assim como no Brasil, o uso de medicamentos para depressão e ansiedade vem aumentando consideravelmente e seu uso crônico principalmente por pacientes que fazem uso da atenção básica no setor público é preocupante. (PREVEDELLO, 2017)

Os BZD estão entre os medicamentos mais prescritos no Brasil, levantamentos apontam que atualmente constituem aproximadamente 50% das prescrições de medicamentos psicotrópico. Além da automedicação, é comum o uso indiscriminado destes medicamentos nos serviços de atenção primária à saúde, pois o hábito inadequado da prescrição é cada vez mais comum, proporcionando uma falsa sensação de segurança quando ao uso desta classe. O uso abusivo e descontrolado de BZD envolve uma série de fatores, entretanto, dentro dos serviços de saúde são reflexos de ações como prescrições inadequadas, sem uma anamnese sistemática, renovação de receitas sem nova consulta, além da falta de controle no momento da dispensação. (SILVA; FERNANDES; TERRA JUNIOR, 2018)

A possibilidade de desenvolver dependência sempre deve ser considerada, principalmente na vigência de fatores de risco, tais como uso inadequado por idosos e usuários das demais faixas etárias, poliusuários de drogas, tentativa de alívio de estresse ou doenças psiquiátricas e distúrbios. (MOURA et al, 2016)

Os ansiolíticos passaram a causar preocupação devido ao aumento do seu uso abusivo, e como consequência dependência e problemas relacionados. A dependência pode ocorrer mesmo em doses terapêuticas, em doses elevadas, como também no uso prolongado, e é bastante comum o insucesso na tentativa de interrupção do uso. (AIZZA, 2014)

Os BZD são consumidos por pessoas de todas as idades, no entanto, o maior consumo é contabilizado em pessoas da terceira idade, o público feminino representa a maior quantidade de usuários destes medicamentos. (SILVA; FERNANDES; TERRA JUNIOR, 2018)

Indica-se que inicialmente, o tratamento para ansiedade e depressão deva estar associado a uma vida ativa, com mudança de estilo de vida, incluindo atividade física diária, alimentação saudável e o uso de chás naturais, por exemplo, nos casos em que paciente apresentar insônia. Com o início da prática regular de exercícios físicos, pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental. Posterior a essa tentativa de tratamento não medicamentoso, deve ser avaliada a necessidade de iniciar prescrição de ansiolíticos e etc. (ARAUJO; MELO; LEITE, 2007)

Nesse sentido, os profissionais de saúde da atenção básica devem receber capacitações frequentes em saúde mental, já que são problemas de difícil controle e devem orientar os pacientes a cerca dos efeitos adversos e das possíveis consequências do seu uso crônico, superdosagem, assim como a quantidade de tempo do tratamento e avaliação da necessidade de seguimento por profissional especialista quando o tratamento inicial finalizar e não tiver surtido o efeito desejado.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral:

Conscientizar e educar a população sobre os prejuízos e consequências do uso a longo prazo de medicamentos psicotrópicos.

Objetivos Específicos:

Avaliar condição de saúde de pacientes em uso prolongado de psicotrópicos ou de benzodiazepínicos para conduta terapêutica adequada a cada quadro.

Propor novas estratégias de cuidado a saúde mental usando tratamento não medicamentoso.

Promover a redução do uso de medicamentos psicotrópicos de longo prazo.

Método

CENÁRIO/LOCAL: Este projeto será realizado na UBS Kennedy, no município de Mauá, no estado de São Paulo.

PÚBLICO ALVO: Pacientes de ambos sexos, que fazem uso crônico de benzodiazepínicos em um período maior que 1 ano, sem acompanhamento com especialista.

Participantes: Médico clínico geral responsável pela elaboração do projeto, enfermeiras, técnicas de enfermagem e agentes comunitários de saúde.

AÇÕES:

1. Avaliação da condição de saúde dos usuários

- ♦ **Estratégias:** Divulgação do projeto aos profissionais da equipe de saúde Ubs Kennedy através do médico responsável pela sua elaboração;
- ♦ Reuniões de equipe semanais a fim de fazer um rastreamento da quantidade total de usuários da minha área de abrangência, intensificando as visitas domiciliares através das agentes de saúde, com o objetivo de coletar informações dos usuários de psicotrópicos;
- ♦ Rastreamento por meio de prontuários e registros dos últimos atendimentos em saúde mental, arquivos e registros de planejamento da unidade do ano anterior a elaboração desse projeto;
- ♦ Somar dados durante a consulta médica, registrando a quantidade atendida naquele período;
- ♦ Reunião de equipe a fim de discutir a quantidade de casos e tornar essa informação registrada na unidade e de conhecimento da equipe para melhor direcionamento desses pacientes;
- ♦ Planejamento de ações pela equipe de saúde a fim de iniciarmos estratégias não medicamentosas através de rodas de conversas com os pacientes já identificados;

2. Proposta de novas estratégias de cuidado a saúde mental usando tratamento não medicamentoso para redução de uso dos fármacos

- ♦ **Estratégias:** Iniciar propostas de esclarecimentos voltadas a importância da vida ativa, da prática de atividade física, do estilo de vida saudável através de uma melhor alimentação, associados aos desequilíbrios emocionais;
- ♦ Propôr a redução da quantidade de medicamentos gradativamente, mantendo mensalmente as rodas de conversas a fim de esclarecimento de dúvidas e tomar conhecimento sobre as experiências dos pacientes com a redução;
- ♦ Grupos sobre mudança de hábitos, atividades físicas e alimentação saudável serão realizados juntamente com os profissionais do Nasf na unidade.

AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO

Através de reuniões mensais com toda a equipe de saúde, convocando os pacientes para roda de conversas, inclusive na consulta médica semanal, estimulando medidas não farmacológicas para lidar com os sintomas da ansiedade e depressão e orientando os pacientes sobre os riscos do uso prolongado dos benzodiazepínicos.

Avaliação dos pacientes com relação à saúde mental frente às novas propostas de tratamento e redução de fármacos.

Resultados Esperados

Com a implementação do projeto, espera-se a redução em 10% dos usuários crônicos de medicamentos psicotrópicos da classe dos benzodiazepínicos, buscando a promoção de saúde através de esclarecimentos sobre as opções de tratamento não medicamentoso, como os benefícios da atividade física associada aos transtornos emocionais e mentais, assim como uma vida ativa e alimentação saudável, trazendo melhor qualidade de vida a esses indivíduos.

Espera-se alcançar adesão às propostas de tratamento não medicamentoso, reforçando importância do autocuidado e conscientização de que não apenas os medicamentos podem trazer bem estar e saúde.

Referências

- AIZZA, Érika Jaqueline. O aumento do consumo de benzodiazepínicos no Brasil e suas consequências. **Portal da educação**. 2014. Disponível em:
<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/farmacia/o-aumento-do-consumo-de-benzodiazepinicos-no-brasil-e-suas-consequencias/58429>. Acesso em: 01 fev. 2019.
- ARAUJO, S.R.C., MELLO, M. T., LEITE, J.R. Transtorno de ansiedade e exercício físico. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 29, n. 2, **Jun. 2007**. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462007000200015. Acesso em: 20 fev. 2019
- FIORELLI, K., ASSINI, F. L. A prescrição de benzodiazepínicos no Brasil: uma análise da literatura. **Arquivos Brasileiros de Ciência da Saúde (ABCS Health Sci)**, v. 42, n. 1, p. 40-44, 2017.
- PREVEDELLO, Patrícia. **Perfil do consumo de fármacos antidepressivos na atenção básica à saúde em um município do oeste Catarinense**. 2017. Disponível em:
<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/182714/349414.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso: 25 nov. 2018.
- MOURA, D. C. N. et al. Uso abusivo de psicotrópicos pela demanda da estratégia saúde da família. **Revisão integrada da literatura**, v. 15, n. 02, p. 136-144, Jun./Dez. 2016. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/viewFile/1048/594> . Acesso em : 05 Jan. 2019.
- SILVA, E. G.; FERNANDES, D. R.; TERRA JUNIOR, A. T. Uma abordagem ao uso indiscriminado de medicamentos benzodiazepínicos. **Rev Cient FAEMA: Revista da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA**, Ariquemes, v. 9, n. ed esp, p. 610-614, maio-jun. 2018.