



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA 2017

Ederson Tavares

Terapias integrativas na redução do uso de
psicotrópicos entre usuários: uma experiência da
Estratégia Saúde da Família Demboski, Içara/SC

Florianópolis, Janeiro de 2023

Ederson Tavares

Terapias integrativas na redução do uso de psicotrópicos entre
usuários: uma experiência da Estratégia Saúde da Família
Demboski, Içara/SC

Monografia apresentada ao Curso de Especialização na Atenção Básica da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Especialista na Atenção Básica.

Orientador: Larissa Hermes Thomas Tombini
Coordenadora do Curso: Profa. Dra. Marta Inez Machado Verdi

Florianópolis, Janeiro de 2023

Ederson Tavares

Terapias integrativas na redução do uso de psicotrópicos entre
usuários: uma experiência da Estratégia Saúde da Família
Demboski, Içara/SC

Essa monografia foi julgada adequada para
obtenção do título de “Especialista na aten-
ção básica”, e aprovada em sua forma final
pelo Departamento de Saúde Pública da Uni-
versidade Federal de Santa Catarina.

**Profa. Dra. Marta Inez Machado
Verdi**
Coordenadora do Curso

Larissa Hermes Thomas Tombini
Orientador do trabalho

Florianópolis, Janeiro de 2023

Resumo

Nas últimas décadas a construção de políticas públicas de saúde passam a ser focadas mais na promoção da saúde do que na intervenção curativa e de reabilitação. Nesse sentido, a Estratégia de Saúde da Família (ESF) toma protagonismo nas relações entre os indivíduos, comunidade e o Sistema Único de Saúde (SUS), se constituindo local privilegiado para atuação em saúde mental. No Brasil, os transtornos mentais leves contribuem de forma significativa com o aumento das demandas nos serviços de saúde e dos recursos econômicos destinados a área, impactando diretamente na qualidade laboral dos indivíduos, resultando em um incremento do absenteísmo no trabalho. Sendo de notório saber que as terapias com psicotrópicos causam abuso e/ou dependência, síndrome de abstinência e interações com agentes depressores do sistema nervoso central com alto impacto na qualidade de vida do usuário, o presente estudo visa a diminuição do uso desta classe de fármacos entre a comunidade da ESF Demboski, no município de Içara/SC. A proposta de intervenção consiste em, através de uma consulta médica inicial, sensibilizar o usuário nos diferentes âmbitos do seu processo de saúde, quando será proposto o plano terapêutico individual e grupal que preconiza o uso de fitoterápicos de comprovada ação antidepressiva e ansiolítica, aromaterapia e práticas de meditação. Com o desenvolvimento das ações nos primeiros três meses, com o seguimento e incorporação dos novos saberes adquiridos no processo, se espera uma redução do consumo de psicotrópicos em 30%. Ao final do processo se espera que a atenção em saúde mental aos usuários com diagnóstico de transtorno mental leve seja integrada nas rotinas da atenção básica com uma nova abordagem, mais humana, holística e focada na complexidade do ser humano, onde profissionais e usuários adquirem novos saberes que resultam numa melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Estratégia Saúde da Família, Fitoterapia, Meditação, Psicotrópicos, Transtornos Mentais

Sumário

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	11
2.1	OBJETIVO GERAL	11
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
3	REVISÃO DA LITERATURA	13
4	METODOLOGIA	17
5	RESULTADOS ESPERADOS	19
	REFERÊNCIAS	21

1 Introdução

A Estratégia de Saúde da Família Demboski está localizada na cidade de Içara/SC, no bairro Demboski. A comunidade está formada em sua grande maioria por descendentes de imigrantes poloneses que chegaram à região no século 19, recebendo sua acunha em homenagem a um de seus pioneiros, Wadislau Demboski.

As principais atividades desenvolvidas na comunidade são: o comércio, uma indústria de tintas, autônomos e atividade rural.

A população adstrita ao território é de 2063 indivíduos, sendo 1011 homens e 1072 mulheres. A comunidade possui 38 diabéticos; 158 hipertensos; 17 gestantes sendo que todas fazem o pré-natal na unidade; 30 menores de 1 ano; 313 crianças de 1 a 9 anos; 123 pré adolescente e jovens de 10 a 19 anos; 902 adultos jovens de 20 a 39 anos; 426 adultos maiores de 40 a 59 anos e 162 idosos de 60 anos ou mais.

Por se tratar de uma comunidade onde a população economicamente ativa é predominante com 1328 indivíduos (de 20 a 59 anos) e considerando o estilo de vida atual da sociedade, com alto nível de estresse e sobrecarga de trabalho, as principais demandas acolhidas na unidade são temas relacionados à saúde mental. Destas demandas, os transtornos de ansiedade e depressão são as principais queixas, com alto índice de uso de psicofármacos.

Com base neste diagnóstico e levando em consideração as queixas principais, o projeto de intervenção na área de abrangência da ESF Demboski se dará através da fitoterapia, aromaterapia e manejo não medicamentoso através da prática de meditação em pacientes com sintomas de ansiedade e depressão.

Sendo de notório saber que as terapias com psicofármacos causam abuso e/ou dependência, síndrome de abstinência e interações com agentes depressores do sistema nervoso central com alto impacto na qualidade de vida do usuário, a fitoterapia e os tratamentos não medicamentosos apresentam alto potencial de mudança desta realidade.

Um grande revisão sistemática e meta análise publicada na Revista JAMA/EUA demonstrou que trinta minutos diários de meditação podem atenuar sintomas de ansiedade e depressão (Goyal, Singh e Sibinga, JAMA Intern Med 2014).

Este projeto de intervenção é uma oportunidade de melhora real da qualidade de vida da comunidade, trazendo renovação e autoconhecimento, propiciando uma nova abordagem neste tema delicado que é o desafio da saúde mental na atenção básica.

2 Objetivos

2.1 OBJETIVO GERAL

- Reduzir o consumo de psicotrópicos entre a população da ESF Demboski.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Capacitar os profissionais da ESF Demboski para o manejo não medicamentoso dos transtornos mentais.
- Sensibilizar os usuários da ESF Demboski em uso de psicotrópicos sobre novas abordagens no tratamento não medicamentoso dos transtornos mentais leves.
- Oferecer Meditação, Fitoterapia e Aromaterapia para os usuários com transtornos mentais leves em uso de psicotrópicos atendidos pela ESF Demboski.

3 Revisão da Literatura

1. SAÚDE MENTAL

A Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas pela ausência de doenças ou enfermidades (OMS, 1948). Um olhar ampliado e crítico do conceito de saúde preconizado pela OMS permite delinear os aspectos constituintes deste processo bem como o desenvolvimento do completo bem-estar do indivíduo, passando sobre as bases da promoção e prevenção da saúde.

Segundo a OMS, não existe uma definição oficial de Saúde Mental. O conceito abarca um nível de qualidade de vida emocional, intelectual e cognitiva, incluindo a capacidade do indivíduo de contemplar a vida e encontrar o seu ponto de equilíbrio e bem-estar psicológico. Ou seja, o conceito de Saúde Mental é mais amplo que a ausência de transtornos mentais (OMS, 2001).

Dentre os transtornos mentais, os transtornos mentais comuns (TMC) foram assim conceituados por **Goldberg e Huxley (1992)**, como aqueles que incluem a ansiedade, a depressão não-psicótica e os sintomas somatoformes. Os TMC englobam sintomas como cefaleia, tristeza, ansiedade, irritabilidade, insônia, fadiga e dificuldade de concentração.

Segundo **Fonseca, Guimarães e Vasconcelos (2008)** os TMC são uma das mais importantes causas de morbidade na atenção primária de saúde. Indivíduos com TMC apresentam, em média, duas vezes mais queixas de saúde física do que aqueles sem TMC.

No Brasil, os TMC contribuem de forma significativa com o aumento das demandas nos serviços de saúde e dos recursos econômicos destinados a área, impactando diretamente na qualidade laboral dos indivíduos, resultando em um incremento do absenteísmo no trabalho.

A alta prevalência dos TMC situando-se entre 12% e 50% contribui para um maior consumo de psicofármacos, resultando em um aumento do risco de dependência química e dos efeitos adversos (**GONÇALVES; KAPCZINSKI, 2008**).

O uso indiscriminado desta classe de fármacos se constitui em um importante problema e ao mesmo tempo um grande desafio da saúde pública. Este dilema leva a uma reflexão a respeito do acolhimento destes indivíduos e da terapêutica adequada, onde nem sempre a prescrição dos medicamentos é a primeira opção.

2. A SAÚDE MENTAL E A ATENÇÃO BÁSICA

Nas últimas décadas a construção de políticas públicas de saúde passam a ser focadas mais na promoção da saúde do que na intervenção curativa e de reabilitação.

Nesse sentido, a Estratégia de Saúde da Família (ESF) toma protagonismo nas relações entre os indivíduos, comunidade e o Sistema Único de Saúde (SUS), se constituindo local privilegiado para atuação em saúde mental, fomentada através da interação entre

as equipes da ESF, Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) e organizações comunitárias.

Amarante (2007) ressalta a “alta capacidade resolutiva da ESF (...) dispensa grande parte dos encaminhamentos para os níveis mais sofisticados e complexos de atenção”. Além disso, favorece a redução do uso indiscriminado de medicamentos no cuidado à saúde mental (**SMS, 2010**).

No contexto das estratégias terapêuticas em Saúde Mental, se destaca a importância da escuta qualificada envolvendo relações de diálogo, vínculo e acolhimento. Esta escuta permite a compreensão do sofrimento psíquico a partir da pessoa, com a valorização de suas experiências, atentando para suas necessidades e para os diferentes aspectos que compõem o seu ser.

É instrumento facilitador e transformador, estratégico no desenvolvimento da autonomia e inclusão social, melhorando a condição e expressão do usuário em sofrimento mental (**MAYNART et al., 2014**).

3. O USO DOS PSICOFARMACOS COMO RECURSO À SAÚDE MENTAL

Com a evolução das relações terapêuticas no âmbito da Saúde Mental, o entendimento dos conceitos de medicamentação e medicalização se faz necessário.

A medicamentação refere-se ao controle médico sobre a vida das pessoas, utiliza a prescrição e o uso de fármacos como única terapêutica possível de responder às situações da vida cotidiana. Diferindo deste entendimento, a medicalização abrange à incorporação de aspectos sociais, econômicos e existenciais da condição humana, tais como sono, sexo, alimentação e emoções, no processo diagnóstico/terapêutico (**BEZERRA, 2013**).

O fenômeno da medicamentação torna-se mais evidente no campo da Saúde Mental. Nos serviços de saúde, observa-se indicação abusiva de medicamentos para sofrimentos psíquicos, que, muitas vezes, estão relacionados a problemas sociais e econômicos, o que reflete uma terapêutica reduzida a psicofármacos, com frágil comunicação entre profissionais e usuários, e pouco uso de tecnologias leves (**BEZERRA, 2013**).

Ao pensar em um novo modelo de assistência em saúde mental, emerge a premissa da valorização da condição humana do indivíduo, baseando-se na clínica ampliada e no enfoque sujeito-usuário com uso de terapêuticas leves, que são geradoras de autonomia, proporcionando uma relação centrada no usuário/família, respeitando-se os princípios do Sistema Único de Saúde de universalidade, integralidade e equidade (**SAÚDE, 2004**).

4. A ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA E ATENÇÃO AO USO ABUSIVO DE PSICOFARMACOS

A Saúde Mental no âmbito da atenção básica é um grande desafio. Uma das estratégias de enfrentamento é a articulação de uma rede de apoio que inclua o indivíduo, família e comunidade em conjunto com os serviços de saúde, resultando em uma ampliação da capacidade de gerar soluções e na otimização do uso dos recursos existentes.

Os psicofármacos representam uma importante parcela dos gastos públicos com saúde apesar de serem substâncias com alto nível de toxicidade. Essas são as principais razões pelas quais, cada vez mais, se reconhece a necessidade e a importância dos estudos que analisam os tratamentos medicamentosos nos transtornos mentais (MELO; RIBEIRO; STORPIRTS, 2006) .

Um estudo realizado por More et al. (2008) afirma que a prevalência de transtornos mentais no Brasil é estimada em 20%. Estudos mais recentes informam uma prevalência que acomete, em média, 30% da população do país (GONÇALVES et al., 2009).

Sabe-se que o consumo abusivo de psicofármacos é uma situação preocupante para os profissionais de saúde e gestores públicos, que merece ações preventivas devido às consequências sociais, econômicas e psicológicas aos usuários.

A grande maioria dos pacientes que usam psicofármacos deveria ser tratada no nível da Atenção Básica, na Estratégia Saúde da Família, porta preferencial de acesso aos serviços de saúde. A proposta da ESF é promover ações de promoção, prevenção e manutenção em saúde mental no território onde vive o sujeito, privilegiando a sua inserção na comunidade.

Neste sentido, o presente estudo visa a inclusão de modalidades terapêuticas não tradicionais utilizadas na assistência ao indivíduo com transtorno mental leve e um pensar crítico a respeito do modelo de assistência em saúde mental tradicional, criando um espaço de discussão, visando a melhoria da assistência prestada aos pacientes portadores de transtornos mentais leves ou que simplesmente utilizam a medicação como forma de alívio de seu sofrimento.

4 Metodologia

No transcurso dos atendimentos médicos prestados na Unidade de Saúde do Demboski, no período de Outubro de 2017 a Agosto de 2018, se observou uma alta demanda nos serviços de Saúde Mental. O alto número de dependência aos psicofármacos, bem como, um importante índice de medicalização aliados ao número insuficiente de profissionais capacitados na atenção demandada, confirmam o desafio da Saúde Mental inserida na Atenção Básica.

Esta realidade impulsionou a idealização deste projeto de intervenção que tem como público alvo os usuários da Unidade Básica de Saúde do Demboski que apresentam Transtornos Mentais Leves (TML) e que estejam em uso de psicofármacos.

Através de uma consulta inicial que visa a sensibilização do usuário nos diferentes âmbitos do seu processo de saúde, quando será proposto o plano terapêutico individual e grupal que preconiza o uso de fitoterápicos de comprovada ação antidepressiva e ansiolítica, aromaterapia e práticas de meditação.

As ações serão desenvolvidas na Unidade Básica de Saúde do Demboski, município de Içara/SC, num período inicial de três meses, entre abril e junho de 2019. Elas incluem uma prática semanal de meditação em grupo e consultoria em aromaterapia, abarcando as diferentes classes de óleos essenciais e vias de aplicação. A prescrição dos fitoterápicos acontecerá na consulta médica inicial. Ao final deste período, o usuário retornará em um consulta médica para reavaliação.

A prescrição dos fitoterápicos será realizada por profissional médico e a consultoria em aromaterapia e as práticas de meditação receberão apoio de profissionais do Nucleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF).

A capacitação dos profissionais da ESF Demboski para o manejo não medicamentoso dos transtornos mentais leves ocorrerá mediante a organização de 4 encontros quinzenais com duração média de 90 minutos, nos meses de março e abril de 2019. Serão utilizados os momentos de reuniões de equipe, de forma a garantir a participação do maior número de profissionais, sendo estes o médico, o enfermeiro, os técnicos de enfermagem, administrativos, agentes comunitários de saúde, além dos profissionais vinculados ao NASF. As atividades serão conduzidas pelo médico, enfermeiro e profissionais do NASF. Temas como humanização do atendimento na ESF; tipos de transtornos mentais leves; terapias alternativas e manejo não medicamentoso de pacientes com TML serão abordados.

5 Resultados Esperados

O objetivo final deste projeto de intervenção é a redução do consumo dos psicofármacos e uma melhoria da qualidade de vida do público alvo. Através do desenvolvimento das ações preconizadas nos primeiros três meses, com o seguimento e incorporação dos novos saberes adquiridos no processo, se espera uma redução deste consumo em 30%.

Se sabe que a complexidade deste tema, que envolve aspectos emocionais, sociais e comportamentais muitas vezes interiorizados por anos é uma questão importante e chave para o sucesso do projeto. Para tanto, profissionais e usuários serão envolvidos de forma a qualificar a atenção visando a efetiva integralidade.

Ao final do processo se espera que a atenção em saúde mental aos usuários com diagnóstico de Transtorno Mental Leve seja integrada nas rotinas da Atenção Básica com uma nova abordagem, mais humana, holística e focada na complexidade do ser humano, onde profissionais e usuários adquirem novos saberes que resultam numa melhor qualidade de vida.

Referências

- AMARANTE, P. *Saúde Mental e Atenção Psicossocial*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2007. Citado na página 14.
- BEZERRA, I. C. Uso de psicofármacos na atenção psicossocial: Sujeito, autonomia e corresponsabilização. Fortaleza, n. 130, 2013. Curso de Mestrado em Saúde Coletiva, Universidade Estadual do Ceará. Cap. 2. Citado na página 14.
- FONSECA, M. L. G.; GUIMARÃES, M. B. L.; VASCONCELOS, E. M. Sofrimento difuso e transtornos mentais comuns: Uma revisão bibliográfica. *Revista APS*, v. 11, n. 3, p. 285–294, 2008. Citado na página 13.
- GOLDBERG, D.; HUXLEY, P. *Common Mental Disorders: A bio-social model*. New York: Tavistock/Routledge, 1992. Citado na página 13.
- GONÇALVES, D. M.; KAPCZINSKI, F. Transtornos mentais em comunidade atendida pelo programa saúde da família. *Caderno de Saúde Pública*, v. 24, n. 7, p. 161–1650, 2008. Citado na página 13.
- GONÇALVES, R. J. et al. Quem "liga" para o psiquismo na escola médica?: A experiência da liga de saúde mental da fmb – unesp. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 33, n. 2, p. 298–306, 2009. Citado na página 15.
- MAYNART, W. H. da C. et al. A escuta qualificada e o acolhimento na atenção psicossocial. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 22, p. 1291–1310, 2014. Citado na página 14.
- MELO, D. O. de; RIBEIRO, E.; STORPIRTS, S. A importância e a história dos estudos de utilização de medicamentos. *Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas*, v. 42, n. 4, p. 475–485, 2006. Citado na página 15.
- MORE, A. et al. O uso de psicofármacos na comunidade de santo antônio de lisboa: Uma abordagem comunitária e interdisciplinar. *Extensio - Revista Eletrônica de Extensão (UFSC)*, v. 2, n. 2, p. 1–8, 2008. Citado na página 15.
- OMS, O. M. de S. *Conceito de Saúde*. Genebra: OMS, 1948. Citado na página 13.
- OMS, O. M. de S. *Relatório sobre a saúde no mundo: Saúde mental: Nova concepção, nova esperança*. Genebra: OMS, 2001. Citado na página 13.
- SAÚDE, C. N. de. n.º 338, de 06 de maio de 2004.: Diário oficial da união, Brasília, df. 2004. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2004/res0338_06_05_2004.html>. Acesso em: 12 Dez. 2018. Citado na página 14.
- SMS, S. M. de S. *Protocolo de Atenção em Saúde Mental*. Florianópolis: Copiart, 2010. Citado na página 14.