



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

PATRICIA PORTO DE OLIVEIRA GROSSI

HIGIENE DO SONO PARA TRATAMENTO DA INSÔNIA NA UNIDADE BÁSICA DE
SAÚDE VILA CARIOCA- ROSSINI - SÃO PAULO

SÃO PAULO
2022

PATRICIA PORTO DE OLIVEIRA GROSSI

HIGIENE DO SONO PARA TRATAMENTO DA INSÔNIA NA UNIDADE BÁSICA DE
SAÚDE VILA CARIOCA- ROSSINI - SÃO PAULO

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: ROSSANA FLÁVIA RODRIGUES SILVÉRIO DOS SANTOS

SÃO PAULO
2022

Resumo

A insônia é um sintoma definido como dificuldade repetida para iniciar e/ou manter o sono, ou ainda pela presença de sono não reparador. Essa incapacidade, prejudica a manutenção do bem-estar mental e físico durante o período diurno, comprometendo o desempenho nas atividades. Com a pandemia de COVID-19, a rotina das pessoas se alterou completamente e, juntamente com o medo da doença, gerou aumento do estresse e ansiedade, que impactou de forma negativa na qualidade do sono. O tratamento da insônia pode envolver medidas farmacológicas, cujas opções disponíveis das Unidades Básicas de Saúde são essencialmente limitadas aos ansiolíticos benzodiazepínicos (BZDs), que são indicados para uso pontual, a curto prazo e em doses reduzidas. Entretanto, a prevalência do uso prolongado e indiscriminado no tratamento da insônia tem se apresentado como um dos problemas prioritários na UBS Vila Carioca-Rossini. Neste cenário, a proposta de intervenção tem como objetivo implementar grupos de higiene do sono voltadas aos usuários crônicos de BZDs que fazem uso para tratamento de insônia. Os encontros contarão com capacitação da equipe, explicações sobre tais medicações e suas consequências a curto e longo prazo, atividades educativas sobre medidas de higiene do sono e consultas médicas mensais para o desmame, visando desencorajar o tratamento farmacológico a longo prazo. Espera-se com esse projeto uma população mais informada sobre os BZDs e suas consequências, consciente dos benefícios do desmame e da adoção de medidas de higiene do sono. Com esses novos hábitos, é esperado impacto positivo na vida e saúde dos pacientes, diminuindo a incapacidade funcional decorrente das reações adversas do uso crônico de benzodiazepínicos e resultando no aumento da disposição física e qualidade de vida.

Palavra-chave

Educação em Saúde. Acompanhamento dos Cuidados de Saúde. Prevenção Quaternária. Insônia.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

A Unidade Básica de Saúde Vila Carioca - Rossini localiza-se no bairro Vila Independência, na cidade de São Paulo. Possui área de abrangência de 9,2 mil habitantes e com população predominantemente de adultos de 20 a 59 anos, totalizando 5.621 usuários dessa faixa etária, sendo 2.629 mulheres (IBGE, 2010). Foi inaugurada em 2007, com o objetivo inicial de oferecer assistência à população local que sofreu contaminação por produtos petroquímicos, a fim de detectar os problemas de saúde causados pelas substâncias tóxicas em longo prazo. Criada pautando-se na abordagem comunitária e longitudinalidade de uma patologia específica da área de abrangência, mas com o tempo foi se solidificando e tornando-se referência também em promoção de saúde.

A procura por atendimento multidisciplinar aumentou substancialmente desde março de 2020. Percebe-se que muitos pacientes vêm apresentando descompensação de quadros psiquiátricos prévios, surgimento de sintomas de ansiedade, distúrbios alimentares, medo do adoecimento, luto pela perda de entes queridos, entre outras diversas consequências causadas pela pandemia da COVID-19.

Além disso, observa-se um elevado consumo dos dois benzodiazepínicos padronizados no município - Diazepam e Clonazepam - com o predomínio do uso entre as mulheres, conforme dados levantados pela Equipe Roxa Unidade Básica de Saúde Vila Carioca - Rossini. Esse uso exacerbado vem suscitando discussões entre os profissionais envolvidos com o problema na região acerca dos fatores associados à manutenção da utilização desses medicamentos, levando-se em consideração as evidências de que características culturais locais, a disponibilidade de medicamentos, as variações nos padrões nosológicos e o acesso aos serviços de saúde podem ser fatores determinantes do comportamento observado.

Deve-se considerar que os adultos são, em geral, a parcela da população economicamente ativa e responsável pelo provimento familiar. A maior prevalência do uso de múltiplos medicamentos psicotrópicos por essa parcela da população pode estar relacionada aos inúmeros fatores de estresse que se impõem sobre a população produtiva. O estresse no ambiente de trabalho, a má remuneração, desmotivação, jornadas longas, trabalhos de turno, ritmos intensos de trabalho e até o medo de perder o emprego podem contribuir para o adoecimento mental do paciente com quadros ansiosos, depressivos, fadiga e distúrbios do sono. Além disso, a associação observada pode indicar o uso do benzodiazepínico com o objetivo de contornar efeitos adversos, particularmente a insônia, de outras classes de psicotrópicos, como é o caso dos antidepressivos. As necessidades produtivas acabam determinando o abuso de benzodiazepínicos (BDZs), causando outras consequências que podem significar risco imediato ao usuário, além do comprometimento de sua qualidade de vida.

Por observar na UBS Vila Carioca uma crescente busca por medicações benzodiazepínicas para tratamento de insônia, e maior dificuldade no desmame pelo mesmo motivo, esse foi eleito o problema prioritário pela equipe de saúde. Tal fato se justifica tanto por sua alta prevalência como também pelo prejuízo decorrente de seus efeitos adversos e interações medicamentosas, sobretudo em idosos (AUCHEWSKI *et al.*, 2004). Evidencia-se, portanto, a importância da implantação de um projeto de intervenção na área de abrangência visando à redução do uso abusivo de benzodiazepínicos, para uma melhor

qualidade de vida dos usuários.

Adicionalmente à relevância da problemática descrita, a habilidade da equipe em lidar com a mesma também foi determinante para a escolha. Há estudos demonstrando a higiene do sono, combinada ou não com as outras abordagens, como estratégia eficiente na redução da latência do sono, no aumento de sua eficiência e na redução da frequência do uso de medicamentos, constituindo um método eficaz para a melhoria da qualidade do sono e das funções físicas, emocionais e mentais, favorecendo também a qualidade de vida dos insones. (MENDES, 2017).

ESTUDO DA LITERATURA

Benzodiazepínicos

Os benzodiazepínicos (BZDs) são uma classe medicamentosa caracterizada por efeitos hipnóticos e ansiolíticos, com amplo índice terapêutico. Apresentam, ainda, propriedades anticonvulsivante, relaxante muscular e amnésica (FIRMINO *et al.*, 2012). Sua popularização em conjunto com as drogas ilícitas na década de 1960 e o empenho médico em receitá-los, influenciados pela indústria farmacêutica, estão dentro os fatores que propiciaram seu extenso consumo e produção. (MENDONÇA; CARVALHO, 2005). A utilização de BDZs tornou-se um problema complexo de saúde pública que atinge grandes dimensões. As literaturas nacional e internacional são unânimes em afirmar o destaque do sexo feminino no consumo dessa classe medicamentosa, a qual está entre as substâncias psicotrópicas mais consumidas de forma indiscriminada em todo o mundo. (CARVALHO; DIMENSTEIN, 2004, p. 2).

O uso prolongado dos benzodiazepínicos, isto é, ultrapassando de 4 a 6 semanas, é capaz de propiciar o desenvolvimento de dependência, tolerância e abstinência. Dentre os fatores de risco para o desenvolvimento de dependência, estão: mulheres idosas, usuários de múltiplas drogas, alívio no estresse, portadores de doenças psiquiátricas e pacientes com distúrbios do sono. (ORLANDI; NOTO, 2005).

Segundo Souza, Opaleye e Noto (2013), há evidências de casos de uso crônico por longos períodos, de meses até mais de 20 anos de dependência. Algumas razões encontradas foram problemas de insônia e transtorno mental, incluindo depressão e ansiedade.

Bonafim (2012, p. 559) traçou o perfil dos pacientes que mais fazem uso dos benzodiazepínicos e evidenciou que há um consumo crescente principalmente “em idosos, mulheres, pessoas de baixa escolaridade e de baixa renda”, sendo que os idosos estão mais relacionados à busca principalmente pelo efeito hipnótico da medicação, e o sexo feminino buscando o efeito ansiolítico. (ORLANDI; NOTO, 2005).

Dentre as principais justificativas para a manutenção do uso prolongado de BDZs estão a aquisição facilitada das receitas, despreparo dos profissionais da saúde e ausência de informações por parte dos usuários a respeito dos efeitos adversos gerados pelos benzodiazepínicos. (ORLANDI; NOTO, 2005). Desta maneira, evidencia-se a falha em diversos aspectos na assistência à saúde, que gera a manutenção do uso abusivo desses medicamentos por parte da população.

Segundo os estudos de Souza, Opaleye e Noto (2013), os principais efeitos adversos do uso crônico dos BDZs incluem amnésia anterógrada, redução na cognição, queda do nível de consciência, incoordenação motora, aumento do risco de acidentes, tolerância, bem como risco de abuso medicamentoso e dependência.

O contexto em que se encontra o uso inadequado de benzodiazepínicos é complexo e multifatorial. A criação de serviços com atuação de multiprofissionais de prevenção e apoio ao dependente de medicamentos e de centros de convivência para a atuação preventiva, além de investimento e capacitações de profissionais de saúde são medidas fundamentais para amenização do uso indiscriminado de benzodiazepínicos. (FIRMINO *et al.*, 2012, p. 164-165).

Posto isso, é recomendado a realização de intervenções psicoterapêuticas na abordagem do uso abusivo de BDZs e suas consequências, voltadas para os quadros de ansiedade e insônia, bem como o acompanhamento longitudinal dos usuários, valorizando a dependência dos benzodiazepínicos, analisando melhor o tempo de uso, as interações medicamentosas, os efeitos adversos e suas reais indicações. (MENDONÇA; CARVALHO, 2005).

OBJETIVOS

Objetivo Geral : Implantar oficinas de higiene do sono voltadas aos usuários crônicos de benzodiazepínicos da UBS Vila Carioca - Ipiranga, São Paulo.

Objetivos Específicos:

- Capacitar a equipe de saúde da UBS Vila Carioca acerca do tratamento não farmacológico da insônia e dos prejuízos do uso crônico de benzodiazepínicos;
- Promover educação em saúde e estimular o autocuidado aos usuários de benzodiazepínicos no que se diz respeito ao tratamento não-farmacológico da insônia;
- Sensibilizar a população acerca dos efeitos adversos do uso prolongado de benzodiazepínicos;
- Realizar seguimento multidisciplinar no tratamento da insônia crônica.

AÇÕES

Local: Este projeto será aplicado na parte externa da Unidade Básica de Saúde Vila Carioca- Rossini, no Distrito Ipiranga, zona sul de São Paulo, respeitando as medidas de distanciamento social conforme recomendado pelo Ministério da Saúde como prevenção da COVID-19.

Público Alvo: Usuários crônicos de benzodiazepínicos para tratamento de insônia

Participantes: Médico, enfermeiro, psicólogo, farmacêutico e agente comunitário de saúde

Ações:

Realização de grupos de higiene do sono com frequência semanal, duração de uma hora, compostos por no máximo seis pacientes, e com total de seis encontros. Nesses encontros, serão feitas palestras educativas, com explicação sobre os benzodiazepínicos e seus impactos na saúde a longo prazo, bem como os benefícios do desmame e medidas de higiene do sono, visando desencorajar o uso crônico do tratamento farmacológico com tais substâncias. Além de ensinamento dos passos para uma higiene do sono adequada, será fornecido uma "Cartilha de Higiene do Sono", com resumo do que foi discutido. Haverão discussões sobre as dificuldades enfrentadas e os resultados obtidos com uma semana de higiene do sono.

Após o fim do grupo, os pacientes retornarão em consulta multiprofissional, individualmente, para reavaliação dos resultados. Serão realizados, também, consultas mensais com a médica, objetivando o desmame de benzodiazepínicos.

A continuidade do cuidado se dará através dos agentes comunitários de saúde, com a monitorização mensal da adesão às técnicas de higiene do sono, reforçando com os pacientes o que foi discutido nos grupos e incentivando-os no desmame dos benzodiazepínicos e na manutenção de um sono de qualidade.

RESULTADOS ESPERADOS

Com a implantação do projeto de intervenção espera-se uma população mais informada sobre as consequências do uso crônico de benzodiazepínicos, consciente dos benefícios do desmame e adepta de hábitos saudáveis de sono. Dessa forma, resultando na melhoria da qualidade do sono, aumento da disposição física e qualidade de vida, redução dos efeitos colaterais do uso dos benzodiazepínicos, bem como redução da dependência medicamentosa. Além disso, é esperado uma equipe mais consciente sobre tal medicamento, e comprometida com a melhoria na qualidade de vida dos usuários.

REFERÊNCIAS

AUCHEWSKI, L. *et al.* Avaliação da orientação médica sobre os efeitos colaterais de benzodiazepínicos. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 26, n. 1, p. 24-31, 2004.

BONAFIM, G. K. A prescrição de benzodiazepínicos e o uso abusivo: traçando um perfil de médicos e usuários. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde da Família) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

CARVALHO, L. F.; DIMENSTEIN, M. O modelo de atenção à saúde e o uso de ansiolíticos entre mulheres. **Estudos de Psicologia**, v. 9, n. 1, p. 121-129, 2004.

FIRMINO, K. F. *et al.* Utilização de benzodiazepínicos no serviço municipal de saúde de Coronel Fabriciano, Minas Gerais. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 17, n 1, p. 157-166, 2012.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Demográfico**. São Paulo, 2010.

MENDES, R. L. F. Proposta de intervenção em higiene do sono voltada a usuários crônicos de benzodiazepínicos para tratamento de insônia em Marechal Deodoro/AL. 2017. 30f. Monografia (Especialização em Saúde da Família) - Universidade Federal de Minas Gerais, Maceió, 2017.

MENDONÇA, R. T.; CARVALHO, A. C. O consumo de benzodiazepínicos por mulheres idosas. **Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas**, v. 1, n. 2, p.1-13, 2005.

ORLANDI, P.; NOTO, A. R. Uso indevido de benzodiazepínicos: Um estudo com informantes-chave no município de São Paulo. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, v. 13, (número especial), p. 896-902, 2005.

SOUZA, A. R. S.; OPALEYE, E. S.; NOTO, A. R. Contextos e padrões do uso indevido de benzodiazepínicos entre mulheres. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 4, p. 1131-1140, 2013.