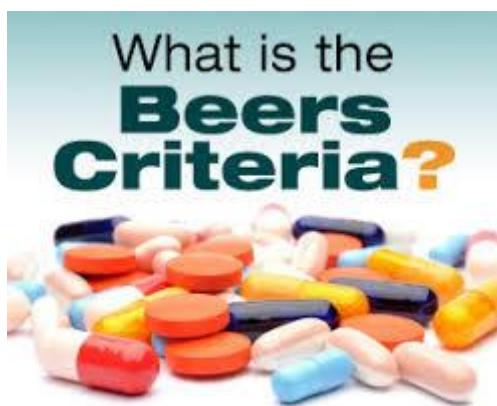


ARTIGOS COMENTADOS FEVEREIRO 2019

Por Rubens De Fraga Júnior

geripar@hotmail.com

Uso de medicamentos no idoso: Critérios de Beers foram novamente atualizados pela american geriatrics society



A American Geriatrics Society (AGS) divulgou sua mais recente atualização de uma das ferramentas de referência mais citadas na geriatria: os critérios de Beers para uso de medicamentos potencialmente inapropriados em idosos.

"Os medicamentos desempenham um papel importante na saúde e no bem-estar de muitas pessoas idosas", observou Donna M. Fick, Ph.D., RN, FGSA, FAAN, co-presidente do painel de especialistas responsável pelos 2019 AGS Beers Criteria. "Com essa nova atualização, esperamos que as informações mais recentes sobre o que torna os medicamentos apropriados para as pessoas idosas possam desempenhar um papel igualmente importante nas decisões sobre opções de tratamento que atendam às necessidades dos idosos, mantendo-os tão seguros quanto possível".

Publicado em sua totalidade no Journal of American Geriatrics Society, o AGS Beers Criteria também inclui uma série de recursos - de aplicativos móveis a um cartão de referência de bolso - para ajudar os médicos a implementar recomendações de prescrição (disponíveis pela GeriatricsCareOnline.org), bem como ferramentas para ajudar idosos e cuidadores a entender o significado de medicamentos "potencialmente inapropriados" (disponível gratuitamente em HealthinAging.org).

O que há de novo em 2019?

Um painel de 13 especialistas analisou mais de 1.400 ensaios clínicos e estudos de pesquisa publicados entre 2017 e a última atualização em 2015. Em suas cinco listas, o 2019 AGS Beers Criteria inclui:

- 30 medicamentos individuais ou classes de medicação para se evitar em idosos;
- 40 medicamentos ou classes de medicação para se usar com cautela ou evitar quando o idoso é portador de certas doenças;
- Diversas mudanças nos medicamentos previamente identificados como potencialmente inapropriados;
- 25 medicamentos ou classes de medicação foram retirados da última atualização do AGS Beers Criteria em 2015, enquanto vários outros foram transferidos para novas categorias ou foram revisados com base em novas evidências.

Lembre-se: nunca troque ou interrompa o tratamento sem falar primeiro com um profissional de saúde. Visite GeriatricsCareOnline.org ou HealthinAging.org para obter mais informações sobre o uso de medicamentos e os Critérios AGS Beers.

Fonte: American Geriatrics Society 2019 Updated AGS Beers Criteria® for Potentially Inappropriate Medication Use in Older Adults, *Journal of the American Geriatrics Society* (2019). [DOI: 10.1111/jgs.15767](https://doi.org/10.1111/jgs.15767)

Onde a tecnologia e o envelhecimento se cruzam, os gerontologistas traçam o caminho



A última edição da revista *The Gerontologist* da Sociedade Gerontológica da América contém 21 artigos destacando as pesquisas de ponta sobre envelhecimento e tecnologia, apresentando DIRETRIZES para pesquisas futuras.

Entre as descobertas estão que idosos em certos grupos demográficos são menos propensos a usar a tecnologia para fins relacionados à saúde; usar a Internet para conectar-se com a família e os amigos pode afetar indiretamente o bem-estar, diminuindo a solidão e aumentando o engajamento social de idosos, existindo um potencial para os **robôs sociais** promoverem a saúde nos idosos. O desenvolvimento desta edição especial foi liderado pela ex-editora-chefe Rachel Pruchno, Ph.D., FGSA. "A tecnologia tem o potencial de melhorar a vida das pessoas mais velhas", escreveu Pruchno em um editorial de abertura. "No entanto, para que a tecnologia seja útil, os gerontologistas devem estar envolvidos em cada etapa de seu desenvolvimento".

Os artigos se enquadram em várias categorias: tecnologia e a exclusão digital; o uso da Internet e bem-estar; robótica; tecnologia na comunidade e tecnologia em lares de idosos.

"Os gerontólogos entendem o processo de envelhecimento e podem facilitar as experiências dos usuários mais velhos. Engenheiros e gerentes

de marketing geralmente não têm esse conhecimento", disse Pruchno, acrescentando que quando a tecnologia e o marketing continuam sem gerontologistas, uma grande quantidade de dinheiro é investida em tecnologia inútil. "Por outro lado, os gerontologistas não têm as habilidades para desenvolver ou projetar novas tecnologias. O sucesso dependerá de parcerias em evolução que incluam gerontologistas, engenheiros, especialistas em marketing e idosos trabalhando juntos e ouvindo uns aos outros", disse ela.

Fonte: Technology and Aging: An Evolving Partnership

Rachel Pruchno, PhD, FGSA

The Gerontologist, Volume 59, Issue 1, 9 January 2019, Pages 1–5, <https://doi.org/10.1093/geront/gny153>

Práticas de prevenção de escaras no cuidado ao idoso podem constituir abuso, revela estudo



Idosos residentes em instituições de longa permanência com risco de desenvolver lesões por pressão não devem ser reposicionados a cada duas horas, mostra um estudo da UNSW em Sydney.

O estudo revela que, longe de ser uma medida de segurança preventiva, o reposicionamento de residentes a cada duas horas poderia ser uma forma de abuso institucional não intencional. O reposicionamento de duas horas não é apenas ineficaz na prevenção de lesões por pressão, como é suspeito de causar transtornos comportamentais ao interferir nos padrões de sono dos residentes, dizem os pesquisadores em um artigo publicado recentemente na *Bioethical Inquiry*.

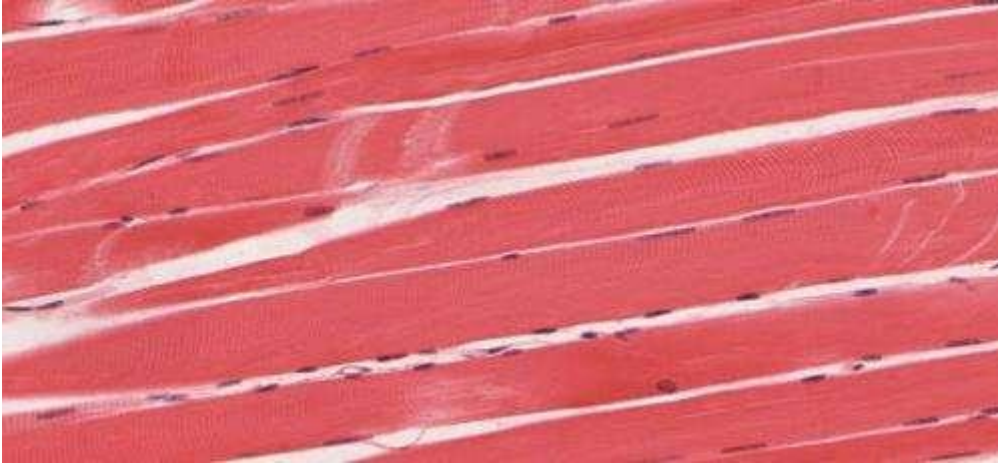
"Meu primeiro pensamento foi que a prática do reposicionamento de duas horas causaria privação de sono e que é simplesmente torturante", diz McLaws. "Não foi uma surpresa quando os residentes foram classificados como tendo 'comportamentos preocupantes' e depois contidos química ou fisicamente".

A autora do estudo, Mary-Louise McLaws, da Faculdade de Saúde Pública e Medicina Comunitária da UNSW, diz que as ILPIs são obrigadas a praticar o reposicionamento a cada duas horas e, apesar de fazê-lo com as melhores intenções, a prática é ineficaz e prejudicial aos idosos.

A professora McLaws e seus co-autores dizem que o melhor método comprovado de prevenção de escaras é o uso de colchões de pressão alternada. "Esses colchões aliviam a pressão em todo o corpo a cada poucos minutos, de forma contínua e suave, de modo a não acordar ou perturbar a pessoa que dorme - com uma frequência que o reposicionamento humano não pode igualar", diz.

Fonte: Catherine A. Sharp et al. Two-Hourly Repositioning for Prevention of Pressure Ulcers in the Elderly: Patient Safety or Elder Abuse?, *Journal of Bioethical Inquiry* (2019). [DOI: 10.1007/s11673-018-9892-3](https://doi.org/10.1007/s11673-018-9892-3)

Descoberta de memória muscular acaba com o dogma "use ou perca"



O velho ditado "use ou perca" nos diz: se você parar de usar seus músculos, eles vão encolher. Até recentemente, os cientistas achavam que isso significava que os núcleos - centros de controle celular que constroem e mantêm as fibras musculares. também se perdem com o sedentarismo.

De acordo com uma revisão publicada no *Frontiers in Physiology*, técnicas modernas de laboratório agora nos permitem ver que os núcleos adquiridos durante o treinamento persistem mesmo quando as células musculares encolhem devido ao desuso ou começam a se decompor. Esses "mionúcleos" residuais permitem um crescimento maior e mais rápido quando os músculos são retreinados - sugerindo que podemos "acumular" o potencial de crescimento muscular em nossos adolescentes para evitar a fragilidade na velhice.

"Coração e ossos são construídos sobre essas redes de células", diz Lawrence Schwartz, professor de biologia na Universidade de Massachusetts. "Mas, de longe, nossas maiores células são nossos músculos", explica o especialista. O crescimento muscular é acompanhado pela adição de novos núcleos de células-tronco para ajudar a atender as demandas sintéticas melhoradas de células musculares maiores", diz Schwartz. "Isso levou à suposição de que um dado núcleo controla um

volume definido de citoplasma - de modo que quando um músculo encolhe ou se atrofia devido ao desuso ou à doença, o número de mionúcleos diminui".

"Dois estudos independentes - um em roedores e outro em insetos - demonstraram que os núcleos não se perdem das fibras musculares atroficas e permanecem após a morte muscular ter sido iniciada". Isso sugere que, uma vez que um núcleo tenha sido adquirido por uma fibra muscular, ele pertence ao sincício muscular - provavelmente por toda a vida. Mas Schwartz, por exemplo, não está surpreso com as novas descobertas. "Os músculos são danificados durante os exercícios extremos e muitas vezes têm que sofrer alterações climáticas na disponibilidade de alimentos e outros fatores ambientais que levam à atrofia. Eles não durariam muito tempo desistindo de seus núcleos em resposta a cada um desses insultos".

O autor da pesquisa enfatiza o papel primordial do exercício físico. "Tem importância a nível da saúde pública essa descoberta: mionucleos são mantidos indefinidamente", diz.

Fonte: Lawrence M. Schwartz, Skeletal Muscles Do Not Undergo Apoptosis During Either Atrophy or Programmed Cell Death-Revisiting the Myonuclear Domain Hypothesis, *Frontiers in Physiology* (2019). [DOI: 10.3389/fphys.2018.01887](https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01887)

