

ARTIGOS COMENTADOS MARÇO 2019

Por Rubens De Fraga júnior

geripar@hotmail.com

Polifarmácia diminui qualidade de vida de pacientes em cuidados paliativos



39% dos idosos americanos recebem cinco ou mais medicamentos diários

Uma nova pesquisa da Escola de Medicina da Universidade de Pittsburgh sugere que tomar um grande número de medicamentos - polifarmácia - não é apenas caro e difícil de lembrar, mas também está associado a uma pior qualidade de vida para pacientes com doenças avançadas. O estudo foi publicado no *Journal of General Internal Medicine*.

"A polifarmácia é mais comum em pacientes com alguma doença avançada", explicou Yael Schenker, M.D., M.A.S., diretora de pesquisa em cuidados paliativos da Universidade de Pittsburgh e principal autora do estudo. "Pacientes com doença avançada geralmente experimentam o que é chamado de 'cascata de prescrição', quando os efeitos colaterais das drogas resultam em mais prescrições". Os pacientes que tomavam mais medicamentos diários tinham uma qualidade de vida mais baixa e maior carga de sintomas do que aqueles que tomavam menos

medicamentos por dia. Os resultados também sugeriram que a baixa qualidade de vida associada à polifarmácia pode estar relacionada a sintomas associados à medicação.

"Não ficamos completamente surpresos com os resultados", disse Schenker. "Nós sabemos há algum tempo que a polifarmácia é um fardo para os pacientes perto do fim da vida, e o estudo confirma a importância de abordar o uso apropriado de medicamentos e desenvolver abordagens sistemáticas para a desprescrição".

Fonte: Yael Schenker et al. Associations Between Polypharmacy, Symptom Burden, and Quality of Life in Patients with Advanced, Life-Limiting Illness, *Journal of General Internal Medicine*(2019). DOI: [10.1007/s11606-019-04837-7](https://doi.org/10.1007/s11606-019-04837-7)

Telemedicina pode melhorar o atendimento ao paciente



O atendimento de pacientes com doenças crônicas pode melhorar com o telemonitoramento regular. Esta é a conclusão de um estudo recente conduzido por Daniela Haluza, especialista em saúde do Centro de Saúde Pública da MedUni Viena.

Na Áustria, existem cerca de 600 mil pessoas que sofrem do distúrbio metabólico crônico da diabetes mellitus. Esta forma da doença é tratada por mudanças de estilo de vida e pelo uso de medicação específica. O monitoramento regular dos níveis de glicose no sangue é importante para que o tratamento possa ser ajustado aos hábitos alimentares diários.

Há alguns anos, é possível registrar essas medições por meio de um aplicativo móvel em um smartphone, substituindo a laboriosa glicose no sangue e o diário alimentar. Este sistema de monitoramento também incorpora uma função de alarme que, imediatamente, notifica o médico do paciente - que também está incorporado ao sistema, sobre quaisquer problemas.

Este último pode ver as medições mais recentes na tela do computador ou no smartphone e ajustar o tratamento e, se necessário, fazer contato imediato com o paciente. "Nossos dados mostram uma prontidão moderada entre os médicos austríacos para usar a telemedicina no tratamento do diabetes", diz Daniela Haluza.

"São necessários esforços conjuntos por parte de todos os envolvidos na saúde para estabelecer firmemente o uso contemporâneo de serviços de telemedicina. Isso ajudaria os médicos a superar os obstáculos financeiros, organizacionais e técnicos percebidos", completa.

Fonte: Domenik Muigg et al. Readiness to use telemonitoring in diabetes care: a cross-sectional study among Austrian practitioners, *BMC Medical Informatics and Decision Making*(2019). DOI: 10.1186/s12911-019-0746-7

Pessoas com osteoporose devem evitar poses espinhais na ioga, mostra estudo



Posturas de yoga que flexionam a coluna além de seus limites podem aumentar o risco de fraturas por compressão em pessoas com osteoporose, de acordo com pesquisa da Mayo Clinic. Os resultados aparecem no Mayo Clinic Proceedings.

A osteoporose é uma doença na qual os ossos se tornam mais finos e mais porosos devido à perda de conteúdo mineral. A perda óssea que não atingiu o estágio de um diagnóstico de osteoporose é chamada de osteopenia.

Os pesquisadores identificaram 12 posições que podem causar ou agravar seus sintomas. As posturas mais comuns envolviam extrema flexão ou extensão da coluna vertebral. Os autores do estudo usaram registros de saúde dos pacientes, exames médicos e exames de imagem para confirmar e categorizar as lesões como, lesões nos tecidos moles, articulares ou ósseas.

Foram identificadas 29 lesões ósseas, incluindo degeneração de discos, deslizamento de vértebras e fraturas por compressão. Este último parece estar relacionado a posturas que exercem pressão extra sobre a vértebra e os discos.

"A yoga tem muitos benefícios. Melhora o equilíbrio, flexibilidade, força e é uma boa atividade social", diz Mehrsheed Sinaki, MD, especialista em medicina física e reabilitação da Clínica Mayo e principal autor do estudo.

Fonte: Melody Lee et al, Soft Tissue and Bony Injuries Attributed to the Practice of Yoga: A Biomechanical Analysis and Implications for Management, *Mayo Clinic Proceedings* (2019). DOI: [10.1016/j.mayocp.2018.09.024](https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.09.024)

Melhor acesso aos espaços verdes para idosos precisa ser considerado



A incapacidade das pessoas idosas em se envolver com a natureza pode deixá-las tristes, frustradas e irritadas, segundo um estudo da Universidade de Otago.

A autora principal, Professora Associada Yolanda van Heezik, do Departamento de Zoologia, diz que o contato com a natureza aumenta o bem-estar físico, mental e espiritual das pessoas - desde reduzir o estresse e a pressão sanguínea até melhorar o humor e as interações sociais.

No entanto, a capacidade dos idosos experimentar a natureza é muitas vezes diminuída pelo declínio da saúde e da mobilidade. "Como a maioria das pessoas que vivem em idade avançada geralmente experimentam deficiências físicas significativas, os benefícios restaurativos derivados do ambiente natural não são tão facilmente acessíveis", diz.

"Espaços verdes próximos, como jardins residenciais, tornam-se cada vez mais importantes como locais onde as pessoas podem ver e interagir com a natureza", completa van Heezik.

A coautora adjunta Debra Waters diz que os participantes relataram que

os jardins se tornaram um lugar importante para se sentirem próximos da natureza quando a mobilidade reduzida os impedia de visitar mais espaços naturais.

Dicas para família e amigos ajudarem os idosos a se envolverem na natureza:

- Ajudá-los no jardim, se eles são fisicamente incapazes de mantê-lo
- Se eles moram em uma casa de tamanho reduzido, ajude a planejar um pequeno jardim que ainda é diverso e atraia pássaros
- Se eles moram em uma casa de repouso, ajude-os a sair e sentar-se no jardim quando os visitarem

Fonte: Yolanda van Heezik et al. Factors Affecting the Extent and Quality of Nature Engagement of Older Adults Living in a Range of Home Types, *Environment and Behavior* (2018). DOI: [10.1177/0013916518821148](https://doi.org/10.1177/0013916518821148)