



Sociedade Brasileira de
Geriatria e Gerontologia

SBGG ARTIGOS COMENTADOS JULHO 2019

Por Rubens De Fraga júnior

geripar@gmail.com

A música pode oferecer alternativa ao medicamento pré-operatório usado para anestesia

Estudo sugere que a música pode ser uma alternativa ao uso de um medicamento rotineiramente utilizado para acalmar os nervos antes do uso de anestesia regional (bloqueio do nervo periférico. Os resultados de um ensaio clínico foram publicados na revista *Regional Anesthesia & Pain Medicine*.

A ansiedade pré-operatória é comum e pode elevar os níveis de hormônios do estresse no organismo, o

que, por sua vez, pode afetar a recuperação após a cirurgia.

Geralmente é tratado com benzodiazepínicos, como o midazolam, sedativo para reduzir a ansiedade antes de um bloqueio de nervo periférico - um tipo de procedimento anestésico feito sob orientação de ultrassom, e projetado para anestésiar uma região específica do corpo.

Mas esses medicamentos têm efeitos colaterais, incluindo alterações da respiração, do fluxo sanguíneo e, paradoxalmente, aumentar os níveis de agitação e hostilidade. O uso desses medicamentos também requer monitoramento contínuo por um clínico habilitado. A medicina musical tem sido usada para diminuir a ansiedade pré-operatória e parece ter efeitos similares aos do midazolam.

Os pesquisadores queriam descobrir se a música poderia oferecer uma alternativa adequada ao midazolam para antes de realizar um bloqueio nervoso periférico (regional).

Eles randomizaram 157 adultos para receberem 1-2 mg de midazolam (80), injetaram 3 minutos antes do uso de um bloqueio de nervo periférico, ou para ouvir a série de música da Weightless de Marconi Union através de fones de ouvido para o mesmo período.

Os autores concluíram que a música pode ser oferecida como uma alternativa ao midazolam antes de realizar um bloqueio nervoso regional.

No entanto, eles advertem, estudos adicionais são necessários para avaliar se o tipo de música, ou como ela é oferecida, oferece vantagens sobre o midazolam.

Fonte: Music versus midazolam during preoperative nerve block placements: a prospective randomized controlled study, *Regional Anesthesia & Pain Medicine*. (2019). DOI: [10.1136/rapm-2018-100251](https://doi.org/10.1136/rapm-2018-100251)
rapm.bmj.com/lookup/doi/10.1136/rapm-2018-100251

Treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) pode prevenir o declínio cognitivo

O Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT, na sigla em inglês) pode estar fazendo mais do que apenas manter o idoso em forma e forte - também pode ajudar a prevenir doenças cognitivas relacionadas à idade, como a demência.

Um estudo da Universidade de Queensland descobriu que o exercício intervalado de alta intensidade pode ser mais eficaz do que o exercício contínuo no aumento do fluxo sanguíneo cerebral em idosos.

O pesquisador Dr. Tom Bailey, do Centro de Pesquisa sobre Exercício, Atividade Física e Saúde da Escola de Ciências Humanas e Nutrição da UQ, disse que embora o HIIT seja popular para melhorar a saúde cardiovascular, seu efeito sobre a saúde e função do cérebro não foi conhecido.

"À medida que envelhecemos, o fluxo de sangue para o cérebro e função arterial diminui", disse Bailey. "Esses fatores têm sido associados ao risco de declínio cognitivo e eventos cardiovasculares, como o acidente vascular cerebral.

Para os especialistas, encontrar formas de aumentar o fluxo sanguíneo cerebral e funcionar em adultos mais velhos é vital. "Este estudo mostra que o exercício baseado em intervalo foi tão eficaz quanto o exercício contínuo para aumentar o fluxo sanguíneo cerebral em adultos durante os períodos de atividade, e mais eficaz do que o exercício contínuo quando medimos o aumento do fluxo sanguíneo durante o exercício e os períodos de repouso" explica Bailey. Acredita-se que os benefícios do exercício físico na função cerebral sejam causados pelo aumento do fluxo sanguíneo e do estresse de cisalhamento, a força de atrito do sangue ao longo do revestimento das artérias, que ocorre durante o exercício.

Fonte: Timo Klein et al. Cerebral Blood Flow during Interval and Continuous Exercise in Young and Old Men, *Medicine & Science in Sports & Exercise* (2019). DOI: [10.1249/MSS.0000000000001924](https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001924)

Abordagem promissora: prevenir diabetes com jejum intermitente

Sabe-se que o jejum intermitente melhora a sensibilidade ao hormônio insulina redutor da glicose no sangue e protege contra o fígado gorduroso. Cientistas descobriram que os ratos em um regime de jejum intermitente também exibiram menor gordura pancreática. Em estudo publicado na revista Metabolism, os pesquisadores mostraram o mecanismo pelo qual a gordura do pâncreas poderia contribuir para o desenvolvimento do diabetes tipo 2.

O fígado gorduroso foi minuciosamente investigado como uma doença conhecida e frequente. No entanto, pouco se sabe sobre o acúmulo de gordura induzida pelo excesso de peso no pâncreas e seus efeitos sobre o aparecimento do diabetes tipo 2.

A equipe de pesquisa do Instituto Alemão de Nutrição Humana (DIfE), liderada pela professora Annette Schürmann e pelo professor Tim J. Schulz, descobriu que os ratos com excesso de peso propensos a diabetes têm um alto acúmulo de células adiposas no pâncreas.

Ratos resistentes ao diabetes devido à sua constituição genética, apesar do excesso de peso, quase não tinham gordura no pâncreas, mas sim tinham depósitos de gordura no fígado.

"As acumulações de gordura fora do tecido adiposo, por exemplo, no fígado, músculos ou até mesmo ossos, têm um efeito negativo sobre esses órgãos e todo o corpo. O impacto das células de gordura dentro do pâncreas não está claro até agora", disse Schürmann. do Departamento de Diabetologia Experimental do DIFE e palestrante do Centro Alemão de Pesquisa em Diabetes (DZD).

Fonte: Charline Quiclet et al, Pancreatic adipocytes mediate hypersecretion of insulin in diabetes-susceptible mice, *Metabolism* (2019). DOI: [10.1016/j.metabol.2019.05.005](https://doi.org/10.1016/j.metabol.2019.05.005)

Pesquisadores acham que o WhatsApp pode ser bom para a nossa saúde

Os acadêmicos da Edge Hill University descobriram que gastar tempo nas mídias sociais, especificamente no WhatsApp, é bom para o nosso bem-estar.

A Dra. Linda Kaye, professora sênior de Psicologia, descobriu que o aplicativo de mensagens baseado em texto, que oferece aos usuários funções de bate-papo em grupo, tem um impacto positivo no bem-estar psicológico.

A pesquisa constatou que quanto mais tempo as pessoas gastam no WhatsApp por dia, menos solitárias elas ficaram e maior sua auto-estima

como resultado de se sentirem mais próximas de amigos e familiares.

Dr. Kaye disse: "Há muito debate sobre se o tempo gasto em mídias sociais é ruim para o nosso bem-estar, mas descobrimos que pode não ser tão ruim quanto pensamos.

"Quanto mais tempo as pessoas passavam no WhatsApp, mais isso se relacionava com elas se sentindo próximas de seus amigos e familiares e percebiam que essas relações eram de boa qualidade.

"Além disso, quanto mais intimamente ligadas essas amizades e quanto mais as pessoas se sentissem afiliadas a seus grupos do WhatsApp, mais isso estaria relacionado positivamente com sua auto-estima e competência social.

Fonte: Linda K. Kaye et al, Psychosocial Outcomes Associated with Engagement with Online Chat Systems, *International Journal of Human-Computer Interaction* (2019). DOI: [10.1080/10447318.2019.1620524](https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1620524)