



Sociedade Brasileira de
Geriatria e Gerontologia

SBGG ARTIGOS COMENTADOS OUTUBRO 2019

Por Rubens De Fraga Júnior

geripar@gmail.com

Hora de dormir é a melhor hora para tomar medicação para pressão arterial

Pessoas com pressão alta que tomam todos os seus medicamentos anti-hipertensivos de uma só vez na hora de dormir têm uma pressão arterial melhor controlada e um risco significativamente menor de morte, em comparação com aqueles que tomam seus medicamentos pela manhã, de acordo com nova pesquisa.

O Hygia Chronotherapy Trial, publicado no European Heart Journal, é o maior estudo a investigar o efeito da hora do dia em que as pessoas tomam seus medicamentos anti-hipertensivos.

Ele randomizou 19.084 pacientes para tomar seus comprimidos ao acordar ou na hora de dormir, e os seguiu por um longo período de tempo - uma média de mais de seis anos - durante os quais a pressão

arterial ambulatorial dos pacientes foi verificada por pelo menos 48 horas uma vez por ano.

Quando analisaram os resultados individuais, descobriram que o risco de morte por problemas cardíacos foi reduzido em 66%, o risco de infarto do miocárdio foi reduzido em 44%, a insuficiência cardíaca em 42% e acidente vascular cerebral em 49%.

A professora Hermida disse: "As diretrizes atuais sobre o tratamento da hipertensão não mencionam nem recomendam nenhum horário de tratamento preferido.

A ingestão matinal tem sido a recomendação mais comum pelos médicos, com base no objetivo enganoso de reduzir os níveis pressóricos matinais.

No entanto, o Projeto Hygia demonstrou anteriormente que a pressão arterial sistólica média quando uma pessoa está dormindo é a indicação mais significativa e independente de risco de doença cardiovascular, independentemente das medições da pressão arterial realizadas enquanto você está acordado ou quando visita um médico".

Fonte: Ramón C Hermida et al, ***Bedtime hypertension treatment improves cardiovascular risk reduction: the Hygia Chronotherapy Trial, European Heart Journal*** (2019). DOI: 10.1093/eurheartj/ehz754

Tratamentos não farmacológicos podem ser mais eficazes para sintomas psiquiátricos de demência

Para pacientes com demência que apresentam sintomas de agressão e agitação, intervenções como atividades ao ar livre, massagem e terapia por toque podem ser tratamentos mais eficazes que medicamentos em alguns casos, sugere um estudo publicado em 14 de outubro na revista *Annals of Internal Medicine*.

A revisão sistemática e a metanálise, lideradas pelo Hospital de Saúde Michael da Universidade de Toronto e pela Universidade de Calgary, sugerem que as atividades ao ar livre eram mais clinicamente eficazes do que os medicamentos antipsicóticos no tratamento de agressões físicas em pacientes com demência.

Para pacientes com agitação física, massagem e terapia por toque foram mais eficazes do que os cuidados usuais ou o apoio do cuidador.

Os resultados do estudo são baseados na análise de 163 ensaios clínicos randomizados envolvendo 23.143 pessoas com demência e no estudo de intervenções farmacológicas ou não farmacológicas para tratar a agressão e a agitação.

Embora o estudo permita a comparação dos dois tipos de intervenções, os pesquisadores apontam

que os sintomas neuropsiquiátricos de demência não têm uma solução única para todos.

"O tratamento deve ser adaptado ao paciente e à sua experiência específica", disse o Dr. Straus, que também é geriatra do St. Michael's. "Este estudo, no entanto, lança luz sobre a oportunidade de considerar a priorização de diferentes tipos de intervenções para agressão e agitação, quando apropriado."

"Este estudo nos mostra que o atendimento multidisciplinar é eficaz, e que é consistente com uma abordagem centrada na pessoa para cuidar", disse o Dr. Watt.

"Isso aponta para a evidência do benefício de apoiar equipes multidisciplinares na prestação de cuidados a pacientes na comunidade e nas ILPis".

Fonte: Annals of Internal Medicine (2019).

<http://annals.org/aim/article/doi/10.7326/M19-0993>

Indivíduos que caminham mais lentamente têm cérebros e corpos mais velhos aos 45 anos

A velocidade de caminhada de pessoas de 45 anos, particularmente a velocidade de caminhada mais rápida sem correr, pode ser usada como um marcador do envelhecimento do cérebro e do corpo.

Demonstrou-se que os indivíduos que caminham mais lentamente "aceleraram o envelhecimento" em uma escala de 19 medidas criada pelos pesquisadores, e seus pulmões, dentes e sistemas imunológicos tendiam a estar em pior estado do que as pessoas que andavam mais rápido.

"O que é realmente impressionante é que isso ocorre em pessoas de 45 anos, não nos pacientes geriátricos que geralmente são avaliados com essas medidas", disse o pesquisador-chefe Line J.H. Rasmussen, pesquisador de pós-doutorado no departamento de psicologia e neurociência da Duke University.

Os dados vêm de um estudo de longo prazo de quase 1.000 pessoas que nasceram durante um único ano em Dunedin, na Nova Zelândia.

Os 904 participantes da pesquisa no presente estudo foram testados, testados e medidos por toda a vida, principalmente entre abril de 2017 e abril de

2019 aos 45 anos. O estudo aparece em 11 de outubro no JAMA Network Open.

A velocidade da marcha tem sido usada há muito tempo como medida de saúde e envelhecimento em pacientes geriátricos, mas o que há de novo neste estudo são os jovens sujeitos do estudo.

Os exames de ressonância magnética durante sua última avaliação mostraram que os indivíduos que caminhavam mais lentamente tendiam a ter menor volume total do cérebro, menor espessura cortical média, menor área de superfície cerebral e maior incidência de "hiperintensidades" da substância branca, pequenas lesões associadas à doença cerebral de pequenos vasos. Em suma, seus cérebros pareciam um pouco mais velhos.

Fonte: "Association of Neurocognitive and Physical Function With Gait Speed in Midlife," Line Rasmussen, Avshalom Caspi, Anthony Ambler, et al. .JAMA Network Open, Oct. 11, 2019. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2019.13123

A cirurgia pode beneficiar mulheres com dois tipos de incontinência urinária

A cirurgia para incontinência urinária de esforço (perdas de urina que ocorrem com tosse ou espirro) melhora os sintomas de outra forma de incontinência, chamada incontinência urinária de urgência, em mulheres que têm os dois tipos, de acordo com um estudo apoiado pelo National Institutes of Health.

Os resultados desafiam as diretrizes atuais de tratamento, que sugerem que a cirurgia pode piorar a incontinência urinária de urgência em mulheres com ambas as formas, também denominadas incontinência urinária mista.

O estudo aparece no Journal of the American Medical Association. O financiamento foi fornecido pelo Instituto Nacional de Saúde Infantil e Desenvolvimento Humano Eunice Kennedy Shriver do NIH e pelo Escritório de Pesquisa em Saúde da Mulher.

"Mulheres com incontinência urinária mista podem apresentar sintomas mais incômodos do que mulheres com incontinência urinária de esforço ou urgência", disse Donna Mazloomdoost, M.D., autora do estudo e diretora de programa da Rede de

Distúrbios do Pélvico do NICHD. "As descobertas mostram promessa no tratamento de uma condição que pode ser difícil de gerenciar de acordo com as práticas existentes".

Aproximadamente um terço a metade de todas as mulheres com incontinência urinária apresentam incontinência urinária mista.

A incontinência urinária de urgência resulta da contração espontânea dos músculos da bexiga, levando a uma forte e súbita necessidade de urinar.

A incontinência urinária de esforço ocorre quando a urina vaza após o aumento da pressão abdominal após um espirro, tosse, risada ou movimento, que aperta a bexiga.

"As diretrizes da prática atual podem atrasar desnecessariamente a cirurgia para mulheres com incontinência urinária mista", disse Vivian W. Sung, M.D., M.P.H., principal autor do estudo.

Os pesquisadores pediram pesquisas adicionais para identificar quais pacientes com incontinência urinária mista estão em risco de continuação dos sintomas após a cirurgia e para identificar tratamentos eficazes para eles. "Esperamos que

essas descobertas melhorem a maneira como os pacientes são aconselhados e tratados".

Fonte: Vivian W. Sung et al. Effect of Behavioral and Pelvic Floor Muscle Therapy Combined With Surgery vs Surgery Alone on Incontinence Symptoms Among Women With Mixed Urinary Incontinence, JAMA (2019). DOI: 10.1001/jama.2019.12467