

**Belo Horizonte/MG**

# Boa noite Belo Horizonte

## Assistência Farmacêutica aos pacientes com insônia crônica

### **CARACTERIZAÇÃO**

Belo Horizonte é a capital do Estado de Minas Gerais, com uma área de aproximadamente 330 km<sup>2</sup>. De acordo com o censo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2010, sua população é de 2 375 444 habitantes, sendo a sexta cidade mais populosa do país.

Hoje a cidade tem o quinto maior PIB entre os municípios brasileiros, representando 1,37% do total das riquezas produzidas no País. O clima de Belo Horizonte é classificado como tropical com estação seca. A capital é uma das mais arborizadas do País e recebeu o título de "Cidade Jardim". São aproximadamente 560 mil árvores – número que sobe para 2 milhões, quando considerados os parques e áreas de preservação.

O município de Belo Horizonte está dividido em nove administrações regionais (Barreiro, Centro-Sul, Leste, Nordeste, Noroeste, Norte, Oeste, Pampulha e Venda Nova), cada uma delas, por sua vez, dividida em vários bairros.

### **RELATO DA EXPERIÊNCIA**

O farmacêutico Thiago Rabelo, membro do Nasf de Belo Horizonte, identificou um grupo de pacientes desassistidos nas unidades de saúde em sua área de abrangência. O farmacêutico percebeu que os pacientes com insônia crônica tinham uma alta incidência de queixas médicas e procuravam mais os serviços de saúde que a população em geral, o que denotava uma qualidade de vida reduzida. Com essa perspectiva, o farmacêutico coordenou um trabalho inovador em duas Unidades Básicas de Saúde de Belo Horizonte, realizado com pacientes com insônia crônica. Para tanto, contou com a ajuda de uma equipe multiprofissional do Sistema Único de Saúde (SUS), incluindo o farmacêutico especialista em plantas medicinais, Sérgio Ribeiro Cardoso, e profissionais de medicina alternativa.

A proposta foi proporcionar mais qualidade de vida dos usuários, melhorando a qualidade do sono e redução do uso de medicamentos. E, também, conscientizar sobre problemas relacionados

a medicamentos e ao tratamento da insônia por meio da Educação em Saúde.

Este projeto começou em maio de 2011, quando o farmacêutico identificou, com auxílio das Equipes de Saúde da Família, os pacientes que poderiam beneficiar-se do trabalho e estes foram convidados a participar dos encontros coletivos semanais em cada Unidade Básica de Saúde. Após o 1º encontro, cada paciente recebeu atendimento farmacêutico individualizado para avaliação da farmacoterapia e respondeu a questionário abordando a qualidade do sono.

**O primeiro encontro** incluiu atividades de Educação em Saúde, tendo sido abordados temas relacionados ao sono, insônia, tratamentos medicamentosos, dependência química, síndrome de abstinência e uso irracional de medicamentos.

**No segundo encontro** foram abordadas terapias cognitivas e comportamentais pela psicóloga do grupo, a fim de ajudar os pacientes a identificar as causas de sua insônia, trabalhando aspectos em relação aos transtornos da ansiedade e insônia crônica. A terapeuta ocupacional trabalhou a Higiene do Sono e a fisioterapeuta demonstrou técnicas de relaxamento corporal.

**No 3º e 4º encontros** tiveram participação um médico homeopata e um médico acupunturista, para apresentar terapias alternativas de tratamento da insônia. O farmacêutico especialista em plantas medicinais mostrou as plantas medicinais utilizadas para indução do sono através de chás, técnica apresentada pelo preparo do chá de hortelã, logo oferecido aos participantes. O grupo ainda conheceu o “Lian Gong”, atividade chinesa de grande utilidade na promoção de saúde; os benefícios da atividade física regular no sono, com o Educador Físico; locais de convivência social, lazer e entretenimento na comunidade, com a Assistente Social do Nasf.

**O 5º encontro** contou com o apoio da psicóloga, sendo uma reunião de convivência para troca de experiências entre pacientes e profissionais na busca de melhor qualidade do sono.

O farmacêutico ao final dos encontros aplicou novamente o questionário de avaliação da qualidade do sono em todos os participantes que acompanharam todo o trabalho.

### **Descrição dos impactos gerados com esta experiência**

Os resultados do trabalho realizado demonstraram que 89% dos pacientes acompanhados apresentaram melhora na qualidade do sono. Além disso, os pacientes com faixa etária de 35 a 59 anos obtiveram uma melhora na qualidade do sono de 21% em média dos casos. Os pacientes com 60 anos ou mais melhoraram 35% em média dos casos.

Segundo teste qualitativo aplicado antes e após o Grupo Operativo pode-se observar que 28% dos pacientes acompanhados iniciaram redução de doses dos medicamentos benzodiazepínicos, com acompanhamento médico e farmacêutico para prevenir a ocorrência de sintomas da síndrome de abstinência.

O trabalho realizado nas Unidades Básicas de Saúde - UBS apresentou resultados além do esperado, pois se observou grande interesse dos pacientes em adquirir novos conhecimentos sobre sua saúde e o auto-cuidado. A satisfação dos participantes foi geral e a motivação para buscar a melhora da qualidade de vida foi destacada pelos beneficiados.

### **Desafios e necessidades de novas ofertas**

A inserção do farmacêutico na equipe do Nasf favorece o reconhecimento dos problemas de uso irracional de medicamentos e possibilita o desenvolvimento dos cuidados farmacêuticos aos pacientes, além da realização de atividades de Educação em Saúde. A integralidade das ações de saúde está abrindo novos caminhos para consolidação dessa prática profissional do farmacêutico, integrando com seus saberes outros serviços de atenção a saúde no âmbito da Estratégia de Saúde da Família.

Espera-se que as informações obtidas nesse projeto se tornem instrumentos de trabalho para construção de um novo modelo de Assistência Farmacêutica para pacientes acometidos pela insônia crônica.

### **Autor:**

Thiago Rabelo Andrade

### **Contato:**

th\_rabelo@yahoo.com.br