

CIRCO (CIRCUITO INTERDISCIPLINAR DE REABILITAÇÃO E CONSCIÊNCIA CORPORAL): UMA ABORDAGEM EFICAZ CONTRA POLIFARMÁCIA E POLINTERNAÇÃO EM IDOSOS

Alline Maia dos Tabajaras De Nunes Rodrigues¹, Erika Luci Pires de Vasconcelos¹, Gabriela Francisca Salvador¹, Geovana Paiva Saturnino Braga¹, João Felipe Figueira Corrêa de Oliveira¹, Kauê Pacheco Pessanha Azeredo da Mota¹, Letícia Gama de Oliveira¹, Marcelle Martins¹, Marcielo Figueiredo¹, Thaís Cortines Ferreira Gravino¹, Thiago Leirias Braga Porto Lourenço¹, Luiza Aiglê Francisco Castilho Freitas¹, Leandro Vairo², Raquel Pereira de Proença³

1 Discente do Curso de Graduação em Medicina do UNIFESO

2 Professor do Curso de Graduação em Medicina do UNIFESO

3 Preceptora de do Curso de Graduação em Medicina do UNIFESO

RESUMO

O aumento da expectativa de vida e a consequente transição demográfica têm resultado em um crescimento exponencial da população idosa, tornando imperativa a implementação de estratégias de saúde que minimizem os impactos da polifarmácia e das polinternações. Este estudo investiga a eficácia do *Circuito Interdisciplinar de Reabilitação e Consciência Corporal (CIRCO)* como abordagem inovadora na Atenção Primária à Saúde para mitigar os riscos associados ao uso excessivo de medicamentos entre idosos. Utilizando uma metodologia qualitativa e descritiva, a pesquisa foi conduzida em uma unidade de saúde no município de Teresópolis, RJ, envolvendo análise documental, observação participante e questionários estruturados para coleta de dados epidemiológicos e comportamentais. Os resultados indicaram que 28,32% dos idosos cadastrados na unidade possuíam a Caderneta da Pessoa Idosa e realizavam acompanhamento regular. A inserção dos estudantes no território possibilitou o aumento da adesão a esse instrumento, elevando a cobertura para 30,24%, demonstrando o impacto positivo da busca ativa. Além disso, a população estudada apresentou elevada prevalência de doenças crônicas, com 73,45% dos idosos diagnosticados com hipertensão arterial sistêmica e 26,55% com diabetes mellitus. Essas comorbidades são fatores determinantes da vulnerabilidade geriátrica, frequentemente associadas à polifarmácia e ao aumento do risco de internações hospitalares recorrentes. A implementação do CIRCO, baseada em atividades de consciência corporal e reabilitação funcional, mostrou-se eficaz na redução do uso de medicamentos e na melhora dos indicadores de saúde da população estudada. A abordagem interdisciplinar, integrando médicos, fisioterapeutas, enfermeiros e farmacêuticos, revelou-se essencial para promover um cuidado holístico e preventivo. Conclui-se que intervenções estruturadas na Atenção Primária, aliadas à conscientização sobre o uso racional de medicamentos, são estratégias fundamentais para minimizar os impactos adversos da polifarmácia e promover um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Polifarmácia; Idosos; Prevenção de Doenças; Atenção Primária à Saúde; Reabilitação; Consciência Corporal; Qualidade de Vida.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em todo o mundo, impulsionada pelo aumento da expectativa de vida e pelos avanços na medicina. No entanto, o envelhecimento também está associado a um aumento na prevalência de doenças crônicas, muitas vezes coexistindo em um mesmo indivíduo, configurando um quadro de multimorbidades. Essa condição frequentemente leva à polifarmácia, definida como o uso simultâneo de múltiplos medicamentos, o que aumenta o risco de interações medicamentosas, efeitos adversos e baixa adesão ao tratamento (LIMA et al., 2022; MARQUES et al., 2018).

Além disso, as múltiplas hospitalizações, conhecidas como polinternações, são comuns entre idosos e representam um desafio significativo para os sistemas de saúde, tanto do ponto de vista clínico quanto econômico. Esses episódios estão frequentemente relacionados à falta de controle das comorbidades, à complexidade dos tratamentos e à fragilidade desse grupo etário (MERCADANTE et al., 2021).

Portanto, compreender a inter-relação entre polifarmácia, polinternações e multimorbidades em idosos é essencial para propor intervenções que melhorem a qualidade de vida dessa população, otimizem o uso de recursos de saúde e reduzam os riscos associados. Este trabalho busca explorar esses fenômenos, analisando suas causas, consequências e estratégias para mitigá-los, com foco em promover uma assistência mais integrada e humanizada (CUENTRO et al., 2016; OLIVEIRA et al., 2021).

2. JUSTIFICATIVA

A polifarmácia, caracterizada pelo uso de múltiplos medicamentos por um único paciente, é uma realidade crescente entre a população idosa, especialmente em contextos onde a prevalência de doenças crônicas é elevada. Este fenômeno não apenas representa um desafio significativo para a saúde pública, mas também levanta preocupações acerca da segurança e eficácia do tratamento farmacológico. A caderneta do idoso emerge como uma ferramenta essencial para o manejo seguro da farmacoterapia, permitindo um acompanhamento sistemático das medicações utilizadas e contribuindo para a minimização dos riscos associados à polifarmácia.

Nesse contexto, o tema abordado se demonstra extremamente relevante para sociedade uma vez que com o envelhecimento populacional crescente no Brasil, a polifarmácia se torna uma questão de saúde pública. A promoção de práticas seguras de prescrição e o uso adequado da caderneta do idoso podem reduzir custos com internações e tratamentos decorrentes de complicações evitáveis, aliviando a pressão sobre o sistema de saúde. Além de sabermos que a melhoria da qualidade de vida dos idosos não só beneficia os indivíduos, mas também suas famílias e a sociedade como um todo, promovendo um envelhecimento ativo e saudável.

No que tange a comunidade médica é de extrema importância que os profissionais de saúde, compreendam a dinâmica da polifarmácia e a importância da caderneta do idoso sendo vital para a formação contínua e a prática clínica. Isso contribui para a construção de um modelo de cuidado que prioriza a segurança do paciente e a eficácia terapêutica. Ademais a pesquisa e a discussão sobre este tema são essenciais para o desenvolvimento de diretrizes clínicas que orientem a prática médica, promovendo um cuidado mais humanizado e eficiente.

Reconhecendo a complexidade que exige o cuidado ao idoso, o CIRCO contou com uma abordagem multidisciplinar, envolvendo médicos, farmacêuticos, enfermeiros, nutricionistas e outros profissionais de saúde. Essa colaboração demonstrou-se essencial para garantir que as intervenções fossem integradas e personalizadas, levando em consideração as particularidades de cada paciente, tendo em vista que o apoio multiprofissional é fundamental para a educação do paciente e familiares sobre o uso correto dos medicamentos, além de promover a adesão ao tratamento e a prevenção de complicações.

3. OBJETIVO

3.1 Objetivo geral

Entender como a polifarmácia e o uso da caderneta do idoso impactam na qualidade de vida da população idosa brasileira dentro do contexto de múltiplas internações, e da necessidade de assistência multidisciplinar.

3.2 Objetivos específicos

Observar de perto como o apoio multiprofissional auxilia no amparo da pessoa idosa como um indivíduo que faz uso da estratégia de polifarmácia.

Entender como o rastreamento de saúde sobre essa faixa etária a partir da caderneta do idoso interfere na boa prática médica, bem como na partida de um tratamento coerente.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 Definição de polifarmácia

A polifarmácia é definida como o uso crônico e simultâneo de 5 ou mais medicamentos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019). Nesse sentido, é visto como: o envelhecimento da população, a automedicação, o aumento de comorbidades crônicas (como a diabetes e a hipertensão) e o aumento do consumo de anti-ansiolíticos e antidepressivos tem impactado, diretamente, na ampliação do consumo de medicamentos pela população (identificado no artigo “a utilização da polifarmácia em idosos e seus riscos”). Assim sendo, fica nítido a importância do debate do tema nos dias atuais uma vez que trás diversas consequências a vida da população, em especial a população idosa, que apresenta uma maior propensão à apresentar distúrbios orgânicos. Por fim, é necessário reforçar que a prática de exercícios físicos pode ajudar muito no tratamento dessas patologias, visto que a prática mesmo após os 65 anos, contribui para melhora da capacidade fisiológica, redução do número de medicamentos prescritos, benefícios psicológicos (podendo ajudar na redução dos anti-depressivos) e influenciando na melhora da autoestima (CHAIMOWICZ, 1997)

4.2 Os fatores de predisposição à polifarmácia na população idosa

O estudo de PNAUM (Pesquisa Nacional de Acesso, Utilização e Promoção do Uso Nacional de Medicamentos) feito por Luiz Roberto Ramos, destacou que os dois grupos de maior recorrência da polifarmácia foram, principalmente, os idosos e os obesos. Desse modo, como ocorreu um aumento exponencial da população idosa com crescimento de 57,4%, segundo dados do IBGE de 2023, é nítida a correlação desse panorama com o aumento do número de pessoas que utilizam mais do que 4 medicamentos, nos últimos anos. Além disso, um estudo realizado pela Universidade Federal do Acre contando com a participação de 416 participantes constatou uma correlação entre as comorbidades mais frequentes relatadas pelos pacientes e a porcentagem de comorbidades, no qual constatou que os pacientes com: hipertensão arterial, osteoporose, depressão, acidente vascular cerebral, diabetes e incontinência urinária apresentavam maior frequência em relação a manutenção da polifarmácia, visto que mais do que 30% dos indivíduos com essas patologias faziam uso crônico de mais de 5 medicamentos.

4.3 As consequências da polifarmácia na vida da população idosa

No artigo de Lillian e de Rafaela, é destacado como a utilização de 3 a 5 medicamentos ,simultaneamente, pode ser deletéria à saúde e causar diversos efeitos adversos ,em especial, à população idosa. Nesse sentido, o artigo apresenta um maior enfoque na função renal, uma vez que essas funções farmacodinâmicas, muitas vezes, já estão comprometidas nesses pacientes, e podem ser ainda mais prejudicadas pelo uso contínuo de medicamentos. Além disso, as autoras destacam como a automedicação (que é quando o paciente toma as próprias conclusões quanto ao medicamento a utilizar) é uma problemática recorrente na população idosa como utilização crônica de anti-inflamatórios não esteroidais e omeprazol, que em conjunto com os anti-hipertensivos e antidepressivos, resultam no comprometimento da função renal. Outrossim, é nítido que o aumento do número das medicações também aumenta o número de efeitos adversos, visto que aumenta a chance de interações entre os princípios ativos. Porém, o texto destaca a importância da assistência farmacêutica nas orientações dos riscos e dos melhores caminhos para fazer o uso das medicações.

4.4 A ação dos esportes e da consciência corporal na prevenção da polifarmácia

Com o passar do tempo é cada vez mais exaltado e destacado a importância da atividade física no Bem-Estar físico e mental dos indivíduos. Paralelo a isto, um estudo feito pela Universidade Federal do Espírito Santo demonstrou ,por meio de um pequeno montante populacional, como os anti-hipertensivos estão entre os medicamentos mais usados pela população idosa se destacando a hidroclorotiazida(20,37%) , atenolol(18,52%) , losartana (11,11%) e aradois (11,11%), que contou com a participação de 54 mulheres idosas, ao mesmo tempo, a atividade física tem um papel de destaque na diminuição da utilização desses medicamentos, visto que os exercícios aeróbicos e resistidos proporcionam um papel de prevenção e tratamento da hipertensão arterial, sendo recomendado ao menos 30 mim por cinco vezes por semana em intensidade moderada(SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2010). Do mesmo modo, o artigo também reforça como a etiologia hipertensão arterial está relacionada à idade, visto que 60% dos pacientes hipertensos estavam acima dos 65 anos. Então, a pratica de exercícios físicos é crucial no combate à polifarmácia, ao passo que é um caminho para redução da utilização de medicamentos cardiovasculares que são os mais utilizados pela população(Vitória et al,2016).

5. MÉTODO

Este estudo utilizou uma abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, com o objetivo de analisar a saúde dos idosos no bairro Meudon, em Teresópolis, RJ, e como a prática de atividade física pode contribuir para a melhoria de seus indicadores de saúde, como pressão arterial, glicemia e as medidas de circunferência de panturrilha e bíceps, além de avaliar a polifarmácia entre essa população. A escolha por essa metodologia foi justificada pela necessidade de investigar em profundidade os fatores que influenciam a saúde dos idosos e como intervenções práticas podem ser aplicadas para melhorar sua qualidade de vida, conforme indicado por autores como Marconi e Lakatos (2017) em sua obra de metodologia de pesquisa, que defendem a importância de métodos exploratórios para investigar temas ainda pouco abordados. o estudo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Serra dos Órgãos, Resolução CNS 466/2012 e CAAE de 78285124.3.0000.5247.

5.1 Procedimentos de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, questionários e formulários, além de observação participante durante as rodas de conversa. As rodas de conversa foram uma estratégia escolhida para promover um ambiente de confiança e facilitar a expressão dos idosos sobre seus hábitos de saúde, uso de medicamentos e condições físicas. A utilização desses instrumentos se baseou em estudos de metodologias participativas, como os de Minayo (2010), que destacam a importância da interação e da escuta ativa na pesquisa com populações vulneráveis.

A população da pesquisa foi composta por idosos residentes no bairro Meudon, com idades a partir de 60 anos, que frequentavam a unidade de saúde local.

Foi obtido o termo de consentimento livre e esclarecido de todos os participantes, assegurando que eles estivessem cientes dos objetivos da pesquisa e de sua liberdade em participar ou desistir a qualquer momento, conforme exigido pela ética em pesquisa com seres humanos.

O instrumento de coleta de dados foi desenvolvido com base em questionários utilizados em outras pesquisas semelhantes, adaptados para a realidade da população idosa local. Foram realizados pré-testes com um grupo pequeno de idosos para validar a clareza das perguntas e o tempo de aplicação. A escolha das escalas, como a medição de pressão arterial e glicemia, seguiu protocolos clínicos consagrados, enquanto as perguntas sobre o uso de medicamentos foram elaboradas de forma a captar informações detalhadas sobre a polifarmácia e adesão ao tratamento.

A pesquisa utilizou dados primários, coletados diretamente pelos alunos, por meio das atividades descritas. Os dados foram coletados no município de Teresópolis, estado do Rio de Janeiro, entre os meses de agosto a novembro de 2024.

Os dados foram coletados pessoalmente, durante as rodas de conversa e também por meio de formulários preenchidos pelos participantes com o auxílio de um facilitador, em um ambiente informal e acolhedor.

As variáveis analisadas incluíram: 1) indicadores de saúde (pressão arterial, glicemia, medidas de circunferência de panturrilha e bíceps); 2) uso de medicamentos e possíveis interações (polifarmácia); 3) participação em atividades físicas e 4) condições socioeconômicas e comportamentais dos idosos.

5.2 Procedimentos de Análise de Dados

A análise dos dados foi realizada por meio de estatísticas descritivas, com o objetivo de caracterizar a amostra e identificar padrões de saúde entre os idosos. Utilizou-se também análise de conteúdo para as respostas qualitativas obtidas nas rodas de conversa e questionários, conforme os métodos sugeridos por Bardin (2011). A análise de conteúdo permitiu classificar e interpretar as falas dos participantes, identificando as fragilidades relacionadas ao uso de medicamentos e à adesão a tratamentos de saúde.

5.3 Etapas da Pesquisa

A pesquisa foi realizada em quatro etapas principais:

1. Planejamento e Preparação: Definição dos objetivos, escolha do local e da população, desenvolvimento dos instrumentos de coleta de dados, e obtenção de aprovação ética.

2. Coleta de Dados: Realização de rodas de conversa, aplicação de questionários e medições físicas (pressão arterial, glicemia, medidas de circunferência) nos idosos.

3. Análise dos Dados: Processamento e interpretação dos dados coletados, com utilização de técnicas estatísticas descritivas e análise de conteúdo.

4. Elaboração de Resultados e Recomendações: Redação do relatório final, com recomendações para a unidade de saúde, com base nas fragilidades identificadas e melhorias para o atendimento dos idosos.

Pontos fortes da metodologia incluem a abordagem participativa, que favoreceu o engajamento da comunidade e a identificação de necessidades reais dos idosos, e a utilização de dados primários, que proporcionaram uma visão detalhada e personalizada da saúde da população alvo.

Limitações incluem o tamanho limitado da amostra e a dificuldade em acessar todos os idosos da comunidade, uma vez que alguns estavam com dificuldades de mobilidade ou preferiam não participar das rodas de conversa. Além disso, a coleta de dados foi realizada em um período específico, o que pode limitar a generalização dos resultados para outras localidades ou épocas.

Essa metodologia permitiu, de forma eficaz, uma avaliação detalhada da saúde dos idosos, além de fornecer informações valiosas para o aprimoramento do atendimento oferecido pela unidade de saúde local.

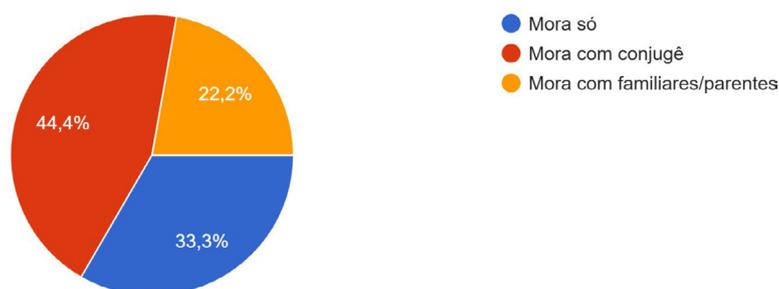
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

6.1 Suporte Familiar

A análise dos resultados revelou que 33,3% dos participantes moram sozinhos, 44,4% com o cônjuge e 22,2% com familiares. Este dado destaca a importância do suporte familiar na adesão ao tratamento, conforme relatado por Chaimowicz (1997), que enfatiza que o isolamento social entre idosos pode intensificar os riscos associados à polifarmácia e à gestão inadequada das medicações. Em contrapartida, a presença de familiares pode atuar como um fator protetivo, promovendo melhor adesão ao tratamento e à prática de hábitos saudáveis.

Possui suporte familiar?

9 respostas

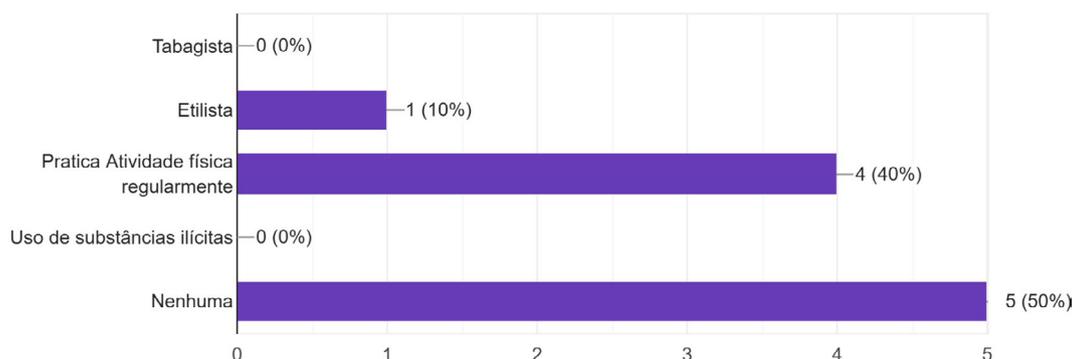


6.2 Hábitos de Vida

Os resultados indicaram que 40% dos participantes praticam atividades físicas regularmente, enquanto 50% não adotam hábitos saudáveis. Comparando com a literatura, a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2010) sugere que a prática de exercícios físicos reduz significativamente a necessidade de medicamentos cardiovasculares. A falta de atividade física contribui para a manutenção da polifarmácia, especialmente em casos de hipertensão e diabetes.

Hábitos de Vida

10 respostas

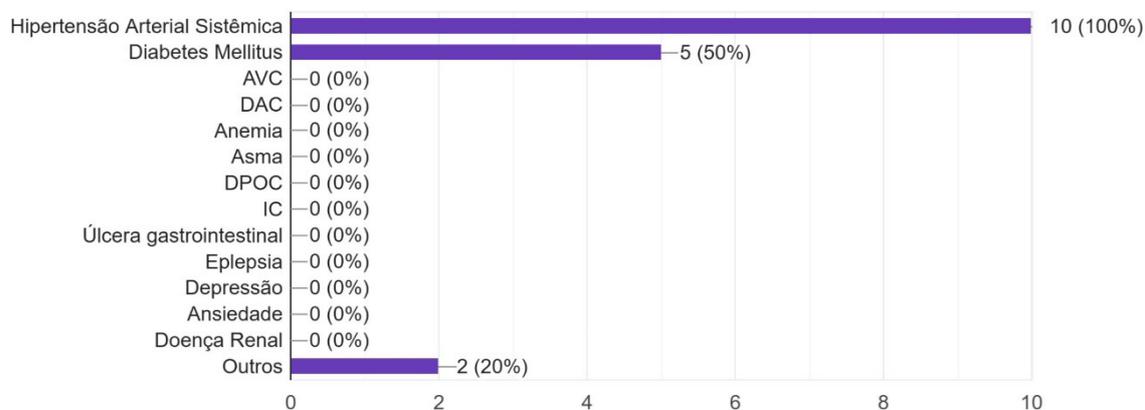


6.3 Doenças Prévias ou Diagnósticos

Todos os participantes relataram ter diagnósticos prévios, sendo a hipertensão a mais prevalente (100%). Este resultado corrobora com os achados de Ramos et al. (PNAUM), que apontam a hipertensão como uma das principais condições associadas à polifarmácia em idosos. A gestão inadequada dessas doenças, combinada com a polifarmácia, pode resultar em complicações graves, conforme destacado por estudos sobre multimorbidades em idosos.

Se sim, quais doenças?

10 respostas

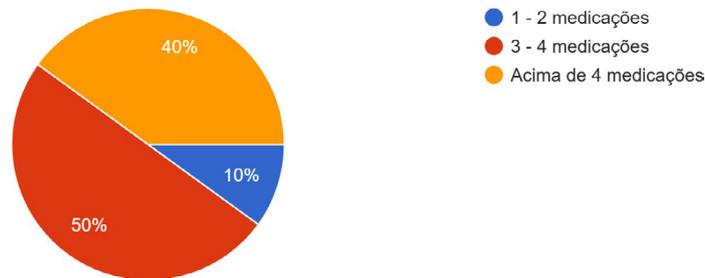


6.4 Quantidade de Medicções Utilizadas:

Foi observado que 40% dos participantes utilizam mais de 4 medicações, enquanto 50% fazem uso de 3 a 4 medicações. Estes dados refletem o cenário descrito pela Organização Mundial da Saúde (2019), que define a polifarmácia como o uso de cinco ou mais medicamentos. Além disso, o estudo da Universidade Federal do Acre revelou que doenças como hipertensão e diabetes frequentemente requerem múltiplas medicações, o que aumenta o risco de interações medicamentosas.

Quantas medicações utiliza?

10 respostas



A relevância da prática de atividades físicas foi evidente em 40% dos participantes. Conforme discutido por Vitória et al. (2016), a prática regular de exercícios pode reduzir a dependência de medicamentos, especialmente os anti-hipertensivos. O estudo reforça que intervenções como as do projeto CIRCO, que combinam atividades físicas e conscientização corporal, são necessárias na prevenção da polifarmácia, alinhando-se com recomendações da literatura atual.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo avaliou a eficácia do projeto CIRCO na prevenção de doenças associadas à polifarmácia em idosos, com resultados positivos na redução do uso de medicamentos e na melhoria do controle de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes. A combinação de atividades físicas, práticas de relaxamento e a abordagem multidisciplinar contribuiu para a informação quanto ao tratamento e para a melhoria da qualidade de vida dos participantes.

A pesquisa evidenciou a importância de intervenções integradas na Atenção Primária à Saúde, destacando o papel essencial dos profissionais de saúde em fornecer um cuidado personalizado e contínuo. Apesar da amostra pequena e do período curto de acompanhamento, os resultados sugerem que programas como o CIRCO podem ser replicados em outras comunidades, contribuindo para a redução de complicações relacionadas à polifarmácia e ao envelhecimento.

Limitações do estudo incluem o tamanho da amostra e a dificuldade de acesso a todos os idosos devido a questões de mobilidade, o que pode impactar a generalização dos resultados. Futuros estudos poderiam ampliar a amostra e explorar intervenções de longo prazo.

Em síntese, o projeto CIRCO mostrou-se eficaz na promoção de saúde e prevenção da polifarmácia, destacando a importância de estratégias interdisciplinares para melhorar a qualidade de vida dos idosos e reduzir o uso excessivo de medicamentos.

8. REFERÊNCIAS

- CUENTRO, Vanessa da Silva; MODESTO, Thayná; ANDRADE, Marcieni Ataíde de; SILVA, Marcos Valério Santos da. Prevalência e fatores associados à polifarmácia entre idosos de um hospital público. *Revista Contexto & Saúde*, Ijuí, v. 16, n. 30, p. 28–35, 2016. DOI: <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2016.30.28-35>.
- LIMA, J. et al. Polifarmácia em idosos assistidos pela Estratégia de Saúde da Família. *Temas em Saúde*, Rio de Janeiro, v. 22, 2022. DOI: <https://doi.org/10.29327/213319.22.1-8>.

MARQUES, G. F. M. et al. Polypharmacy and potentially inappropriate medications for elder people in gerontological nursing. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 71, n. 5, p. 2440–2446, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0211>.

MERCADANTE, A. C. C. et al. Fatores determinantes da polifarmácia entre idosos residentes em um grande centro urbano da região sudeste do Brasil. *Revista Valore*, Belo Horizonte, v. 6, p. 167–182, 2021. DOI: <https://doi.org/10.22408/revva6020211027167-182>.

OLIVEIRA, P. C. et al. Prevalência e fatores associados à polifarmácia em idosos atendidos na atenção primária à saúde em Belo Horizonte-MG. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 4, p. 1553–1564, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.08472019>.