

Do total dos que sentem dores, um terço faz uso de opioides. Ministério da Saúde destinou R\$ 870 milhões para estados e municípios ampliarem equipes multiprofissionais na atenção primária

As dores crônicas fazem parte do cotidiano de 36,9% dos brasileiros com mais de 50 anos. Desses, 30% usam opioides para aliviar o problema. Os dados preliminares fazem parte da última edição do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos (ELSI-Brasil), financiado pelo Ministério da Saúde. O trabalho também revelou que a dor crônica é mais frequente entre mulheres, pessoas de baixa renda e aqueles com diagnóstico para artrite, dor nas costas/coluna, sintomas depressivos e com histórico de quedas e hospitalizações. Recentemente, o presidente Luiz Inácio Lula da Silva sancionou uma nova lei que amplia o atendimento no Sistema Único de Saúde (SUS) para pacientes com dor crônica.

Os dados são considerados preocupantes pela coordenadora de Saúde da Pessoa Idosa na Atenção Primária, Lígia Gualberto. Ela destaca que, para evitar dores ao longo do processo de envelhecimento, e conseqüentemente a demanda por opioides, o ideal é que o indivíduo adote desde cedo hábitos saudáveis de vida, como por exemplo, iniciar a prática de atividades físicas. “Com o envelhecimento, a tendência é o declínio da massa muscular, que se agrava em contexto de sedentarismo. Esse enfraquecimento muscular está diretamente relacionado a prejuízos na mobilidade em idades avançadas e ao contexto de dor crônica”, explica.

A pesquisadora Fernanda Lima-Costa (Fiocruz/UFMG) faz parte do time de pesquisadores à frente do levantamento e vê os números com preocupação, já que o uso de opioides para tratar a dor, mesmo que prescrito, está associado ao aumento do risco de efeitos adversos. “A gente tem hoje uma epidemia de uso de opioides nos Estados Unidos que está se agravando. Isso ainda é pouco discutido no Brasil, mas nós já temos uma prevalência alta do uso desses medicamentos”, alertou, pontuando a necessidade de vigilância e qualificação da atenção à saúde.

De acordo com a revista científica *The Lancet*, a dor, nas suas diversas manifestações, afeta a percepção geral de saúde e está associada a sintomas depressivos e à baixa qualidade de vida. A dor também é associada à menor produtividade e à exclusão da força de trabalho. O impacto da dor pode ser ainda mais grave entre indivíduos com baixo nível socioeconômico e aqueles que trabalham em setores como agricultura e serviços. No Brasil, o envelhecimento populacional e a crescente prevalência de doenças crônicas apontam para um futuro onde uma grande parte da população será afetada pela dor.

A publicação *The Lancet* indica, ainda, que o uso de opioides é considerado uma preocupação para os médicos. Em países como os Estados Unidos e o Canadá, onde o uso prescrito desses medicamentos é elevado, há também uma alta prevalência de uso para fins não médicos que provocam altos níveis de transtornos e casos de overdose dessas medicações. Nos EUA, de acordo com a revista, relatos apontam que em 2020, mais de 68 mil mortes ocorreram por overdose desses fármacos. O seu uso naquele país aumentou exponencialmente nos últimos 30 anos.

Outra recomendação, segundo Lígia Gualberto, é que ao longo da vida, a pessoa mantenha a vacinação em dia. “Estudos mostram que ter gripe aumenta a chance de infarto em pessoas idosas. Além disso, a vacina anual de gripe reduz a mortalidade por todas as causas e também por causas cardiovasculares em idosos. Pessoas idosas que se vacinam todos os anos, no início da temporada, têm melhor proteção”, explica.

Ampliação do atendimento no SUS

A lei sancionada pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva determina que pessoas com Síndrome de Fibromialgia, Fadiga Crônica, Síndrome Complexa de Dor Regional ou outras doenças correlatas vão receber atendimento integral pelo SUS, com a garantia de atendimento multidisciplinar, exames complementares, assistência farmacêutica e acesso a modalidades terapêuticas, como fisioterapia

e atividade física.

Neste ano de 2023, o Ministério da Saúde destinou R\$ 870 milhões para estados e municípios custearem equipes multiprofissionais na atenção primária, compostas por profissionais de saúde de diferentes áreas como nutricionistas, fisioterapeutas, pediatras, psicólogos, ginecologistas e farmacêuticos. A falta de financiamento do último governo para que as gestões locais pudessem manter equipes organizadas e funcionando causou desassistência, principalmente nas regiões mais vulneráveis do Brasil.

Guia de cuidados para a pessoa idosa

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de envelhecimento saudável baseia-se no processo de desenvolvimento individual, ou seja, ao longo da trajetória de vida e na manutenção da capacidade funcional, que poderá permitir o bem-estar geral em idades mais avançadas.

Nesse sentido, o [Guia de Cuidados para a Pessoa Idosa](#) do Ministério da Saúde aponta que a qualidade da saúde e o bem-estar das pessoas idosas são, em grande parte, resultado das experiências e dos estilos de vida que tiveram ao longo da vida. A prática do autocuidado, com isso, permite ao idoso ficar mais atento às necessidades do corpo e da mente, pode ajudar a prevenir doenças, a controlar doenças já diagnosticadas e também prevenir complicações decorrentes delas. Entre as práticas de autocuidado recomendadas pelo Ministério da Saúde, estão:

- Praticar atividade física;
- Buscar uma alimentação saudável (rica em frutas, verduras e legumes);
- Estar atento à saúde mental.

Também é fundamental estimular relações sociais, participar de grupos de atividades coletivas, manter boas amizades e vínculos familiares, manter-se ativo em meio à troca de saberes em uma comunidade ou mesmo participar de atividades de convivência ou de economia solidária.

Fonte: Ministério da Saúde, em 07.12.2023