

Effectiveness of a collaborative deprescribing intervention of proton-pump inhibitors on community-dwelling older adults. The C-SENioR pragmatic non-randomised controlled trial

Running title: Effectiveness of a collaborative deprescribing intervention of proton-pump inhibitors in older adults

Sónia Romano^{1,2,3}, António Teixeira Rodrigues^{1,4,5}, José Guerreiro¹, João Braga Simões^{4,5,6}, Isabel Guerreiro¹, Luís Monteiro^{7,8,9}, Nuno Lunet^{10,11,12}, Julian Perelman^{2,3}

¹ Centre for Health Evaluation & Research/Infosaúde, National Association of Pharmacies (CEFAR-IF/ANF), Lisbon Portugal

² NOVA National School of Public Health, NOVA University Lisbon, Lisbon, Portugal

³ Comprehensive Health Research Center, CHRC, NOVA University Lisbon, Lisbon, Portugal

⁴ Life and Health Sciences Research Institute (ICVS), School of Medicine, University of Minho, Braga, Portugal

⁵ ICVS/3B's-PT Government Associate Laboratory, Braga/ Guimarães, Portugal

⁶ Unidade de Saúde Familiar Terra da Nóbrega, Ponte da Barca, Portugal

⁷ RISE-Health, Faculty of Medicine, University of Porto, Porto, Portugal

⁸ Department of Medical Sciences, University of Aveiro, Aveiro, Portugal

⁹ Unidade de Saúde Familiar Esgueira Mais, Aveiro, Portugal

¹⁰ Departamento de Ciências da Saúde Pública e Forenses e Educação Médica, Faculdade de Medicina, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

¹¹ EPIUnit - Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

¹² Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR), Universidade do Porto, Porto, Portugal

Corresponding author: Sónia Romano

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7915-2896>

Postal address: Rua Marechal Saldanha 1, 1249-069 Lisboa, Portugal

Email address: sonia.romano@anf.pt

Journal: Drugs & Aging

PROTETORES DE ESTÔMAGO

Será que ainda preciso tomar?

Em algumas situações da nossa vida, tal como acontece com alguns medicamentos e tratamentos de saúde,

menos...



... é mais!



Aumente a segurança na toma dos seus medicamentos, com a ajuda do seu médico e farmacêutico.

AJUDE-NOS A AJUDÁ-LO!



O QUE SÃO OS INIBIDORES DA BOMBA DE PROTÕES?

São um grupo de medicamentos para o **ESTÔMAGO** que reduzem a produção de **ÁCIDO**:

- OMEPRAZOL
- PANTOPRAZOL
- RABEPRAZOL
- ESOMEPRAZOL
- LANSOPRAZOL

São utilizados, por exemplo, para aliviar a **AZIA** (sensação de queimadura no peito provocada pela subida do ácido do estômago para a garganta) ou no tratamento da **ÚLCERA GÁSTRICA** (ferida localizada na parede interna do estômago).



Na maioria dos casos, os sintomas podem ser controlados com tratamentos de curto prazo (até 8 semanas), redução da dose ou com alterações na alimentação e estilo de vida.

A TOMA DESNECESSÁRIA DESTES MEDICAMENTOS ESTÁ ASSOCIADA A MAIS RISCOS DO QUE BENEFÍCIOS!

QUAL O RISCO DE TOMAR ESTES MEDICAMENTOS DURANTE MUITO TEMPO?



FRATURAS ÓSSEAS

Dificultam a absorção de cálcio



INTERFERÊNCIA COM OUTROS MEDICAMENTOS

Alteram a absorção de outros medicamentos e o seu efeito



INFECÇÕES GASTROINTESTINAIS

Facilitam o aparecimento de infecções gastrointestinais



DOENÇA RENAL

Aumentam o risco de desenvolver problemas renais



DORES, TREMORES E ARRITMIAS

Dificultam a absorção de magnésio o que pode causar dores musculares, tremores e arritmias (batimento irregular do coração)



PNEUMONIA

Aumentam o risco de contrair pneumonia



ANEMIA

Dificultam a absorção de vitamina B12 o que pode causar problemas no sangue



3



COMO POSSO SABER SE AINDA PRECISO DESTE MEDICAMENTO?

Algumas pessoas precisam mesmo de fazer tratamento durante mais tempo com estes medicamentos.

DEVE MANTER O TRATAMENTO:



Se toma frequentemente **MEDICAMENTOS QUE PODEM AFETAR O ESTÔMAGO** (por exemplo, anti-inflamatórios como Diclofenac ou Ibuprofeno)



Se tem **HEMORRAGIA ATIVA** (perdas de sangue)



Se tem uma **DOENÇA** como a síndrome de Zollinger-Ellison, esofagite erosiva ou esôfago de Barrett

Se o seu caso não é nenhum dos descritos e toma este medicamento há mais de 8 semanas, possivelmente já não precisa do mesmo e **pode parar ou reduzir a sua dose.**

4



COMO EVITAR SINTOMAS SEM TOMAR ESTES MEDICAMENTOS?

Muitas vezes, é possível controlar os sintomas (ex. enfartamento, ardor no peito ou garganta) fazendo algumas alterações na **DIETA** e no **ESTILO DE VIDA**.

EXPERIMENTE ESTAS SUGESTÕES:

EVITE ALGUNS ALIMENTOS, como:



ÁLCOOL



FRITOS



COMIDAS
PICANTES



CHOCOLATE
E MENTA



LARANJAS
OU OUTROS
CITRINOS



CAFÉ E BEBIDAS
COM CAFEÍNA
(como a Coca-Cola®)



5

MELHORE ALGUNS COMPORTAMENTOS, como:



Coma **MUITAS VEZES** ao dia, **POUCO DE CADA VEZ** e não coma **ANTES DE IR PARA A CAMA** (deve esperar pelo menos 2 horas antes de se deitar)



NÃO FUME



EVITE ROUPAS APERTADAS, sobretudo ao nível da cintura



PERCA PESO, SE NECESSÁRIO



DURMA COM A CABECEIRA LIGEIRAMENTE ELEVADA (elevar a cabeceira 15 a 20cm pode aliviar alguns dos sintomas)

6



E SE OS SINTOMAS VOLTAREM?

Os sintomas podem voltar de vez em quando, sobretudo em dias de alguns excessos alimentares. Nestas situações, pode recorrer a medicamentos não sujeitos a receita médica, como os **ANTI-ÁCIDOS**, ou a **OUTRAS ALTERNATIVAS** indicadas pelo seu médico.

No entanto, se os sintomas **DURAREM 3 OU MAIS DIAS**, deve contactar o seu **MÉDICO** ou **FARMACÊUTICO**.



POSSO PARAR DE TOMAR JÁ?

Ainda **NÃO!**

O seu médico irá avaliar se o melhor é continuar, reduzir a dose ou parar de tomar o medicamento.

Se tiver dúvidas fale com o seu médico ou farmacêutico.

**VAMOS AVALIAR ESTA NECESSIDADE
EM CONJUNTO!**



**Aumente a segurança na toma dos
seus medicamentos, com a ajuda do
seu médico e farmacêutico.**

AJUDE-NOS A AJUDÁ-LO!



Copyright © 2023 Infosaúde / Associação Nacional das Farmácias

É proibida a reprodução e a utilização deste documento para objetivos alheios ao do projeto C-SENIOR

C-SENIOR é um projeto colaborativo entre as farmácias dos concelhos de Arcos de Valdevez e Ponte da Barca e as Unidades de Saúde Familiares (USF) Uarcos (Arcos de valdevez) e Terras da Nóbrega (Ponte da Barca). Este documento pretende ser um Guia Informativo para o utente sobre indicação de uso, sintomas e riscos associados à terapêutica com Inibidores de Protões.

Elaborado pelo Centro de Informação do Medicamento e Intervenções em Saúde (CEDIME) e Centro de Estudos e Avaliação em Saúde (CEFAR), Infosaúde. Revisto pela coordenação das USFs participantes.

Imagens: Freepik.com