

Zürcher Fachstelle zur Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

ZÜFAM

Soníferos (soporíferos) e calmantes OS RISCOS

Portugiesisch

Soníferos (soporíferos) e calmantes

OS RISCOS

Uma em cada dez pessoas na Suíça toma regularmente medicamentos que podem causar uma dependência. Segundo avaliações cautelosas, 60.000 pessoas são viciadas em comprimidos, e outras 170.000 correm graves riscos de se viciarem. São consumidos principalmente soníferos, analgésicos e calmantes. As mulheres viciam-se duas vezes mais do que os homens, principalmente aquelas que se encontram na segunda idade. Como os comprimidos são ingeridos de forma muito discreta, o abuso de medicamentos na sociedade é imperceptível. Os dependentes de medicamentos são o terceiro maior grupo de viciados, estando depois dos dependentes de tabaco e de álcool.

Fatores de risco que favorecem uma dependência.

Na vida da maioria das mulheres existem situações de crise, onde o desejo de receber apoio é muito forte. Isso acontece principalmente nas fases de transição da vida: por exemplo, quando os filhos nascem, ou quando eles saem de casa, quando a menopausa começa, quando da migração, separação, aposentadoria/reforma, ou a morte do parceiro. A perda do emprego ou o estresse permanente no dia-a-dia podem levar a uma crise – pelo esforço dobrado trabalho/família, ou pela obrigação de assumir a responsabilidade por familiares que necessitam de cuidados.

O bem-estar de uma mulher pode ser prejudicado também por situações de sobrecarga na vida (p.ex. pobreza, pouco reconhecimento social, problemas no trabalho, insegurança quanto ao visto de estadia), ou através de perdas e situações traumatizantes do passado que não foram trabalhadas (p.ex. ter sofrido violência sexual na infância). Os distúrbios causados por estas situações podem manifestar-se de várias formas, tanto no nível físico, como no psíquico. Eles são denominados “distúrbios de disposição” ► [veja quadro 1.](#)

Soníferos, analgésicos e calmantes surgem neste momento como a “ajuda rápida”: aparentemente eles tornam a vida mais leve, agindo como uma protecção. Além disso, a energia vital é restabelecida,

graças ao seu uso. Estes medicamentos (eles são descritos como “alteradores de humor”) têm algo em comum: eles combatem rapidamente os sintomas, mas não as causas.

Cuidado com os benzodiazepínicos!

Bastante problemáticos são os soníferos e calmantes (“benzos”, ▶ veja quadro 2). Eles pertencem ao grupo dos psicofármacos (▶ veja quadro 3) mais receitados actualmente. Como os “benzos” são bem tolerados e a ingestão deles é simples e discreta, integrada na rotina diária, existe o perigo de um hábito gradual, que pode levar a uma dependência. Na Suíça, os medicamentos com potencial de vício só podem ser vendidos com receita médica. Mesmo assim, estes comprimidos são vendidos com exagerada frequência às mulheres que se encontram numa situação difícil. Na maioria das vezes, elas são informadas de forma muito precária sobre as possíveis consequências de uma dependência.

Dependência e sintomas de abstinência

É frequente as mulheres não terem consciência da sua dependência/hábito. Os sinais de alerta que indicam um possível abuso de medicamentos, são:

- Fixação no medicamento: a pessoa não sai mais de casa sem os comprimidos, outras formas de ajuda são recusadas, e a idéia de uma redução da dose, ou de uma interrupção do uso do medicamento, não chega nem a ser cogitada.
- A ingestão de medicamentos amplia-se: por exemplo, os soníferos são ingeridos também durante o dia, contra a ansiedade.
- Aumento da dose: são ingeridos mais comprimidos do que a dose prescrita pelo médico.
- Segredo: os comprimidos são ingeridos parcialmente em segredo, e a busca de novas fontes para adquiri-los é ocultada.

Uma ingestão de comprimidos a longo prazo pode ter consequências indesejáveis:

- perda da sensibilidade
- queda de concentração
- Abatimento e diminuição da capacidade de reacção

Ao interromper-se o uso de um medicamento que é ingerido regularmente, é possível que surjam sintomas de abstinência (tremores, calafrios, ansiedade, problemas com o sono, ou mesmo alucinações, medos e convulsões). Para evitá-los, recomenda-se, neste caso, uma interrupção de forma lenta, através da redução gradual da dose.

A interrupção de medicamentos contendo benzodiazepínicos deve ser sempre acompanhada por um médico.

Basicamente deve-se obedecer à prescrição de medicamentos dada pela médica/ pelo médico. Entretanto, no caso dos benzodiazepínicos, deve-se evitar que eles sejam receitados novamente! Pois somente em situações extremas é que a ingestão – temporária – de soníferos e calmantes, que contenham benzodiazepínicos, é realmente necessária e conveniente. A prescrição destes medicamentos deve ser sempre acompanhada de uma conversa detalhada sobre os riscos do hábito e da dependência, assim como sobre as outras possibilidades de apoio.

Procurar ajuda não é vergonhoso

Quem já não sabe mais o que fazer e sofre de insónias, porque tudo se tornou demais, esta pessoa pode até tentar fazer um grande esforço para vencer os problemas somente com a própria força de vontade. Ninguém se envergonha por ter uma doença física, mas um problema psíquico, pelo contrário, é muitas vezes encarado como uma vergonha. Conversar com o parceiro ou com as amigas pode trazer alívio, mas muitas vezes isso não chega a ser suficiente – é necessária a ajuda de um profissional especializado.

As seguintes possibilidades disponíveis:

⊕ **PSICOTERAPIA:**

uma terapeuta/um terapeuta pode ajudar a compreender por que é que a pessoa se sente deste jeito, por que ela pensa e age daquela forma.

Quem paga?

Os custos de uma psicoterapia estão incluídos nos benefícios básicos do seguro de doença, desde que ela seja realizada por um/a psiquiatra, ou por psicoterapeutas que trabalhem em conjunto com os médicos e médicas

Onde se pode encontrar um terapeuta adequado?

- ▶ Psiquiatras (também disponíveis em línguas estrangeiras)
Cantão de Zurique: www.therapievermittlung.ch
Suíça: www.psychiatrie.ch
- ▶ SPV-Therapieplatzvermittlung (044 266 64 01):
Informa gratuitamente sobre endereços de psicoterapeutas filiados à Sociedade Suíça de Psicoterapia (SPV).
- ▶ Cadastro de Endereços da FSP (031 388 88 00):
Coloca à disposição uma lista de psicólogos e psicólogas filiados à Federação dos Psicólogos e Psicólogas Suíças (FSP).

⊕ **POSTOS DE ACONSELHAMENTO SOBRE VÍCIOS:**

estes postos e centros de aconselhamento oferecem consultas individuais para pessoas com problemas de dependências, além de consultas para casais e famílias.

Endereços dos postos de aconselhamento sobre vícios:

- ▶ Para o Cantão de Zurique:
Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs (ZüFAM), 044 271 87 23, www.zuefam.ch
- ▶ Para os outros cantões: www.infoset.ch

⊗ **POSTOS DE ACONSELHAMENTO DIVERSOS:**

diferentes postos de aconselhamento podem oferecer apoio, conforme o problema apresentado (por exemplo, a assistência social, o aconselhamento de mães e pais, postos de aconselhamento para homens e mulheres migrantes).

⊗ **CLÍNICAS ESPECIALIZADAS PARA MULHERES:**

A Forel Klinik dispõe de um departamento específico para mulheres dependentes do álcool, de medicamentos e de tabaco. Forel Klinik, Abteilung Hirschen, Tösstalstrasse 65, 8488 Turbenthal, 052 396 28 00.

Informação sobre medicamentos

- Na página de internet www.sfa-ispa.ch do Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) na seção «Beratung und Hilfe → Sie fragen – wir antworten» pode-se fazer perguntas de forma anônima sobre o tema “medicamentos”.
- A “Schweizerische Medikamenten-Informationsstelle” (SMI) oferece aconselhamento e informações para pacientes. Telefone para conselhos: 0900 573 554 (1.49 Fr. pro Minute) www.medi-info.ch
- «Psychopharmaka, Informationen für einen selbstbestimmten Umgang», Andreas Knuf e Margret Osterfeld, Editora: Pro Mente Sana, Pedidos através de: www.promentesana.ch, 044 563 68 00.
- Lista de todos os medicamentos autorizados na Suíça: «Arzneimittel-Kompodium der Schweiz», www.kompodium.ch.

Quem se dirige a um/a médico/a ou a um/a farmacêutico/a, não deve ter receio de fazer perguntas. Também pode ser conveniente consultar um outro médico, para obter-se uma segunda opinião.

Factores que protegem contra uma dependência

Certas circunstâncias da vida, assim como boas condições psíquicas, podem ajudar as pessoas a superarem situações difíceis da vida, protegendo-as assim de uma possível dependência de medicamentos.

São estes factores, por exemplo:

- Ambiente familiar e círculo de amigos estável
- Contacto com amigos e vizinhos
- Trabalho regular
- Segurança financeira
- Rotina estruturada
- Sentir-se útil, sem se sentir explorado
- Domínio da língua do país (protecção contra o isolamento social)
- Saúde física
- Saber como superar o estresse sem medicamentos
- Acesso às informações e aconselhamentos disponíveis

As seguintes condições psíquicas podem actuar como protecção:

- Auto-estima positiva
- Capacidade de assumir laços estáveis
- Suportar o stress e as frustrações, e saber lidar com eles
- Saber expressar-se, assim como tomar atitudes para solucionar conflitos
- Perceber as próprias necessidades e aceitá-las
- Saber lidar com as perdas pessoais

QUADRO 1

Sintomas que podem indicar um distúrbio de disposição, mas também uma depressão ou angústia:

- Cansaço generalizado
- Fraqueza
- Problemas com o sono
- Dores de cabeça e dores nas costas frequentes
- Palpitação
- Abatimento
- Tontura
- Distúrbios digestivos
- Medos diversos
- Sensação de insegurança
- Irritação interior
- Sensibilidade excessiva
- Agressividade
- Afastamento social
- Sensação constante de sobrecarga

QUADRO 2

Benzodiazepínicos

são medicamentos vendidos somente perante receita médica, e que são indicados nos tratamentos imediatos dos estados de tensão, agitação e ansiedade, assim como dos distúrbios psicossomáticos. Eles actuam como supressores da ansiedade, tranquilizantes, suavizantes da tensão e agitação, assim como inductores do sono.

Benzodiazepínicos possuem um considerável potencial de dependência física e psíquica. O hábito já pode acontecer depois de duas a três semanas. A dependência, porém, não é reconhecida como tal, e se mantém por muitos anos.

Dependendo da dosagem e sensibilidade, podem ocorrer os seguintes efeitos colaterais: cansaço, dor de cabeça, abatimento, debilidade muscular, atordoamento e tontura.

Ao interromper-se o uso de benzodiazepínicos, são manifestados fortes sintomas de abstinência que variam conforme a idade, a dosagem e, sobretudo, a duração do consumo. É por isso que a interrupção deve ser sempre acompanhada por um médico.

QUADRO 3

Psicofármacos

é o termo genérico dado aos medicamentos que são receitados contra enfermidades psíquicas (mentais). Eles atuam sobre certos processos químicos que ocorrem no cérebro, e influenciam e modificam a percepção, o raciocínio, as sensações, as experiências e o comportamento. Pertencem ao grupo dos psicofármacos: benzodiazepínicos, antidepressivos, neurolépticos e estabilizadores do ânimo.

Como alternativa aos benzodiazepínicos podem ser utilizados antidepressivos, mais raramente também os neurolépticos. Estes medicamentos não apresentam potencial de dependência, mas também devem ser ingeridos somente acompanhados de uma psicoterapia.

QUADRO 4¹

Aqui há um potencial de vício

- Calmantes contendo a substância benzodiazepina: Anxiolit[®], Demetrin[®], Lexotanil[®], Lorasifar[®], Paceum[®], Seresta[®], Stesolid[®], Temesta[®], Tranxilium[®], Urbanyl[®], Valium[®], Xanax[®].
- Soníferos contendo a substância benzodiazepina: Dalmadorm[®], Dormicum[®], Halcion[®], Loramet[®], Mogadon[®], Noctamid[®], Normison[®], Rohypnol[®], Somnium[®].

A dependência de benzodiazepínicos pode desenvolver-se também através da manutenção constante de uma dose baixa.

Stilnox[®] não é um benzodiazepínico, todavia possui o mesmo potencial de dependência.

Alternativas sem potencial de vício

- Os antidepressivos frequentemente prescritos são: Citalopram (Seropram[®]), Paroxetin (p.ex. Deroxat[®]), Fluoxetin (p.ex. Fluctine[®], Fluocim[®]), Mirtazepin (Remeron[®]), Trimipramin (p.ex. Surmontil[®], Trimin[®]), Mianserin (p.ex. Tolvon[®]).
- Truxal[®]: medicamento para o tratamento de doenças psíquicas (denominados neurolépticos)
- Plantas medicinais: p.ex. tintura valeriana, lúpulo

¹ Não se trata de uma lista completa de todos os calmantes e soníferos, mas sim de uma amostra dos medicamentos que são mais prescritos na Suíça.

Mit finanzieller Unterstützung von:

- Amt für Gesundheit Fürstentum Liechtenstein
- Amt für Gesundheit und Soziales Kanton Schwyz
- AVINA STIFTUNG Hurden
- Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden
- Département de la santé et de l'action sociale du canton de Vaud
- Direktion für Gesundheit und Soziales, Kanton Fribourg
- Ernst Göhner Stiftung Zug
- Fachstelle für Integration der Stadt Winterthur
- Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern
- Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen
- Gesundheitsamt des Kantons Zug
- Integrationsförderung der Stadt Zürich
- Kantonsärztlicher Dienst Kanton Thurgau
- Lotteriefonds Basel-Landschaft
- migesplus Schweizerisches Rotes Kreuz
- Migros-Kulturprozent
- pharmaSuisse, Schweizerischer Apothekerverband
- Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich



Zu diesem Thema ist auch der Film «Benzo&Co.: Vom Umgang mit Medikamenten.» in folgenden Sprachen erhältlich: Schweizerdeutsch, Hochdeutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Persisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch. Zu beziehen bei der ZüFAM.

IMPRESSUM

Herausgeberin: ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs, in Zusammenarbeit mit FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Lektorat: Ines Flück Zaugg, sprachart, Wettingen. Gestaltung: Andrea Birkhofer, Rotwand Ateliers, Zürich. Druck: Künzle Druck, Zürich. Bezugsadresse: ZüFAM, info@zuefam.ch oder 044 271 87 23. Publikation: Juni 2008. In folgenden Sprachen erhältlich: Deutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch.

Übersetzung: Flavia Reginato



**Zürcher Fachstelle zur
Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-
Missbrauchs**

Langstrasse 229, Postfach
CH-8031 Zürich
Telefon 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch

In Zusammenarbeit mit:



Finanzielle Unterstützung der Übersetzungen:

