

O que são benzodiazepinas (BZD)?

São um grupo de medicamentos habitualmente receitados para aliviar a ansiedade e o stress ou para promover o sono, habitualmente conhecidos como “calmantes”.

A maioria das benzodiazepinas comercializadas em Portugal, à data, encontra-se na seguinte tabela:

NOME GENÉRICO	NOME COMERCIAL
AÇÃO CURTA (<8H)	
Brotizolam	Lendormin®
Midazolam	Buccolam®, Dormicum®
Tridazolam	Dumorem®, Halcion®
AÇÃO INTERMÉDIA (8-24H)	
Loprazolam	Dormonox®
Oxazepam	Serenal®, Propax®
Alprazolam	Xanax®, Unilam®, Pazolam®
Bromazepam	Bromalex®, Lexotan®, Ultramidol®, Ansopal®
Lorazepam	Ansilor®, Lorenin®, Lorsedal®, Rialam®
Estazolam	Kainever®
Temazepam	Euhypnos®, Normison®
AÇÃO LONGA (>24H)	
Flurazepam	Dalmadorm®, Morfex®
Clorazepato Dipotássio	Tranxene®, Medipax®, Cloropan®
Clordiazepóxido	Lentotran®, Paxium®
Diazepam	Bialzepam®, Unisedil®, Valium®, Metamidol®, Vivalma®
Halazepam	Pacinone®
Cetazolam	Unakalm®
Clobazam	Castilium®, Urbanil®
Cloxacolam	Cloxacolam®, Olcadil®
Mexazolam	Sedoxil®
Loflazepato de etilo	Victan®
Prazepam	Demetrin®

Se tiver dúvidas sobre se está, ou não, a tomar BZD, consulte o seu médico ou farmacêutico.

Como é que funcionam as BZD?

As benzodiazepinas funcionam aumentando os efeitos de um mensageiro químico no cérebro que reduz a atividade cerebral.

Este processo leva:

1. A uma tensão muscular reduzida;
2. A uma menor ansiedade;
3. A uma redução do seu ritmo ou mesmo a sedação, podendo, em certas condições, adormecer.

As principais diferenças entre as várias BZD da tabela, são a rapidez com que começam a fazer efeito e por quanto tempo mantêm o seu efeito.

Porque devem as BZD apenas ser usadas num período de tempo curto?

Inicialmente as BZD foram consideradas seguras. No entanto os problemas com o seu uso a longo prazo não eram conhecidos.

Por funcionarem bem no alívio dos sintomas de ansiedade e problemas de sono, muitas pessoas quiseram continuar com a sua toma.

Sabe-se agora que **se tomar uma BZD por mais de 4-12 semanas, poderá desenvolver problemas**. Portanto, a maioria dos médicos irá agora apenas prescrever BZD para um curto período.



E se tomar BZD por períodos longos?

1. Perdem a eficácia. Após algumas semanas de uso diário de BZD, o corpo e o cérebro habitua-se ao medicamento diminuindo assim a eficácia do mesmo. A dose inicial tem agora menos efeito, sendo necessário aumentar a dose. Diz-se que desenvolveu tolerância.

2. Causam dependência (adição). Existe uma forte possibilidade de causar dependência das BZD se a toma se prolongar num período de 4 a 12 semanas.

3. Causam efeitos de abstinência. Deixe de tomar as BZD de forma gradual para que não lhe surjam sintomas de abstinência. O seu corpo terá de se ajustar à ausência das BZD. É importante saber que os sintomas de abstinência são apenas isso - sintomas que desaparecerão quando o corpo se ajustar a não ter o medicamento.

Sintomas comuns de abstinência às BZD:



SONO

- Dificuldade em dormir.
- Sono perturbado e acordar com a sensação de não ter descansado.
- Pesadelos.



EMOÇÕES

- Tenso, inquieto e sentir-se frequentemente incomodado.
- Sentir-se deprimido.
- Ataques de pânico.
- Mudanças de humor.
- Não se sentir bem.



SENTIDOS

- Gosto metálico na boca.
- Dormência, picadas, ardor e comichão na pele.
- Sensibilidade a luzes e/ou sons.
- Dores musculares.



OUTROS

- Fadiga e falta de energia.
- Náuseas ou perda de apetite.
- Tremor, dores de cabeça e tonturas.
- Transpiração excessiva.
- Palpitações ou coração acelerado.



Sem esta informação e o apoio do seu médico, poderá não se aperceber que estes efeitos se devem à paragem da toma, o que o leva a **ficar preso num ciclo de dependência**.

4. As bebidas alcoólicas podem aumentar alguns dos efeitos das BZD.

A condução de máquinas (ex. automóveis) é especialmente perigosa quando as duas substâncias são tomadas em conjunto.

5. Os idosos são mais sensíveis aos efeitos das benzodiazepinas.

A perda de equilíbrio, quedas, confusão e esquecimento são os efeitos mais comuns nos idosos drante a toma de BZD.



Se descontinuar a toma das BZD, melhora:



- Memória.
- Tempo de reação.
- Agilidade.



- Qualidade vida.

Reduz:



- Risco de quedas.
- Acidentes.



- Fraturas.
- Outras lesões.

Não ocorre(m):



Efeitos adversos a longo prazo nos sintomas de sono ou ansiedade.



Deterioração da memória e da capacidade mental, que pode ser erradamente considerada como demência.

Como devo parar a toma a longo prazo de uma BZD?

Se estiver a tomar uma BZD por mais de 4 a 12 semanas e quiser parar, é melhor discutir o problema com um médico.

Algumas pessoas conseguem parar de tomar BZD sem qualquer dificuldade, pois apresentam apenas efeitos de abstinência menores que rapidamente desaparecem.

No entanto, para muitas pessoas, se o medicamento for interrompido de repente, os efeitos de abstinência são demasiado graves e difíceis de gerir.

Consequentemente, na maioria das vezes é preferível reduzir gradualmente a dose por vários meses antes da descontinuação completa.

O seu médico poderá aconselhá-lo sobre os esquemas de redução de doses que melhor se adaptam a si.

Sugestões para descontinuar a toma das BZD:

- **Escolha a melhor altura para iniciar a redução da toma de BZD.** Os períodos de férias ou de menos stress são favoráveis para iniciar o seu tratamento.
- **Não tente parar de repente.** Deverá reduzir a sua medicação de forma lenta e gradual.
- **Não aumente a dose.** Mantenha-se firme na redução.
- **Obtenha ajuda e apoio.** Os aconselhamentos por parte do seu médico, familiares e grupos de auto-ajuda poderão ser fundamentais em todo o processo do tratamento.
- **Mantenha um registo.** Registe num diário os seus progressos.

DECIDIR

Tendo considerado os prós e contras de parar com o uso de benzodiazepinas, **é hora de pensar sobre a sua decisão.**

Mesmo que já tenha decidido parar, é muito importante ter em mente as razões pelas quais o está a fazer e as dificuldades que poderá enfrentar.

Se lhe está a ser difícil chegar a uma decisão, converse com o seu médico e com outras pessoas em quem confia e cujos conselhos respeita.

UMA PALAVRA FINAL

Se acabou de ler este folheto pela primeira vez, poderá sentir-se um pouco sobrecarregado.

Contém uma série de conselhos e recomendações.

Lembre-se de que nem tudo isso se aplicará a si. Escolha as partes que lhe são relevantes e que acha que o vão ajudar.

PORQUE DEVE PARAR A TOMA DE CALMANTES (BENZODIAZEPINAS) ?



Esta informação não se destina a pessoas que tomem benzodiazepinas para a epilepsia e outras doenças neuropsiquiátricas.

COMISSÃO DE FARMÁCIA E TERAPÊUTICA

ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DE LISBOA E VALE DO TEJO
Avenida Estados Unidos da América, n°75-77
Lisboa

cft@arslvt-saude.pt

Apoio:



arslvt
LISBOA E VALE DO TEJO

Consulte todas as razões para parar a toma de benzodiazepinas.

Aconselhe-se com o seu médico para o ajudar neste processo.

www.arslvt.min-saude.pt