

## O que você pode fazer quando não conseguir mais ficar sem medicamentos?

Se acredita que está a tomar um medicamento por muito tempo, fale com seu médico/sua médica. Depois de um longo período de toma, as benzodiazepinas ou os drogas Z não devem ser interrompidos subitamente, mas sim de uma forma gradual e com acompanhamento médico. Caso realmente exista uma dependência, uma psicoterapia pode ajudar no tratamento da dependência com acompanhamento médico e apoiá-lo na procura de estratégias de superação em vez da toma de medicamentos. Assim, por exemplo, determinadas terapias comportamentais, mesmo após poucas sessões, já mostram resultados positivos. Comportamentos adquiridos que causam problemas de sono são tematizados e comportamentos que facilitam o sono são treinados (novamente).

### Tratar as causas

#### Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich

Exames e tratamentos de problemas de sono  
Tel.: 044 255 22 21

[www.pneumologie.usz.ch/unser\\_angebot](http://www.pneumologie.usz.ch/unser_angebot) (Schlafmedizin)

#### Busca de psicoterapeutas

A Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) oferece uma busca online de terapeutas. No caso de terapias prescritas ou com um seguro complementar, o seguro de saúde suportará as despesas:  
[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

A Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) oferece uma busca online de psiquiatras:  
[www.psychiatrie.ch/sgpp](http://www.psychiatrie.ch/sgpp)

### Consultas online

Em [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch) as pessoas afetadas e também os seus familiares podem procurar orientação em questões de toxicodependências.

### Outras perguntas

ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) – Aqui encontra mais endereços de centros de aconselhamento para dependentes da sua região no Cantão de Zurique. Tel.: 044 271 87 23, [info@zfps.ch](mailto:info@zfps.ch), [www.zfps.ch](http://www.zfps.ch)

### Encomenda

Em [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) → Publikationen → Informationsmaterial pode descarregar ou encomendar estes e outros flyers.

### Tratar a dependência

#### Arud (Centro de Medicina de Dependência)

Tel.: 058 360 50 00, [www.arud.ch](http://www.arud.ch)

#### Forel Klinik

Tel.: 052 369 11 11, [www.forel-klinik.ch](http://www.forel-klinik.ch)

#### Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (IPW)

Tel.: 052 224 33 33, [www.ipw.zh.ch](http://www.ipw.zh.ch)

#### Integrierte Suchthilfe Winterthur

Tel.: 052 267 59 59, [www.sucht.winterthur.ch](http://www.sucht.winterthur.ch)

#### Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)

Tel.: 044 384 21 11, [www.pukzh.ch](http://www.pukzh.ch)



# Soníferos e calmantes

## Evitar a dependência

## Informações, dicas e ajuda

## Quando são receitados soníferos e calmantes?

Soníferos e calmantes são receitados, como o próprio nome diz, nos casos de problemas de sono ou estado de tensão e ansiedade. Estes oferecem ajuda rápida e o tratamento curto pode ser útil e aconselhável. Soníferos e calmantes da categoria das benzodiazepinas e drogas Z (ver quadro) são medicamentos de prescrição obrigatória e, por isso, necessitam sempre de uma receita médica.

## Quais são os riscos?

Como todos os medicamentos, os soníferos e calmantes também têm efeitos secundários. As Benzodiazepinas e os drogas Z (ver quadro) podem, além disso, causar dependência em apenas poucas semanas. A dependência física e também a psíquica, muitas vezes, não é percebida e por isso pode perdurar por muitos anos. Quanto mais alta é a dose e quanto mais tempo o medicamento é tomado, mais graves podem ser as consequências. Além do mais, os medicamentos não tratam as causas, apenas aliviam os sintomas. Pelos motivos citados anteriormente, não deveriam ser tomados por períodos longos.

## Possíveis riscos e consequências de uma dependência

- Aumento do risco de acidentes: no caso de pessoas idosas uma queda pode significar a perda da autonomia.
- Sensação de indiferença
- Redução da capacidade de concentração
- Desânimo e lentidão de reflexos (muito cuidado na condução)

## Evitar a dependência: O que você pode fazer

- Pergunte ao seu médico/à sua médica ou ao farmacêutico/à farmacêutica se o medicamento receitado pode causar dependência e o que deve fazer para evitar uma dependência.
- Siga rigorosamente a dosagem e o período de tratamento indicado.
- Informe-se sobre outras opções de tratamento.

### Benzodiazepinas e drogas Z

Calmantes e soníferos da categoria das benzodiazepinas e drogas Z podem causar dependência. A seguir encontra uma lista dos medicamentos mais receitados na Suíça. Não é, no entanto, uma lista completa de todos os medicamentos disponíveis na Suíça. (Os mesmos medicamentos são vendidos em outros países com nomes comerciais diferentes.)

- **Calmantes** (categoria benzodiazepinas): Anxiolit<sup>®</sup>, Demetrin<sup>®</sup>, Lexotanil<sup>®</sup>, Lorasifar<sup>®</sup>, Paceaum<sup>®</sup>, Seresta<sup>®</sup>, Stesolid<sup>®</sup>, Temesta<sup>®</sup>, Tranxilium<sup>®</sup>, Urbanyl<sup>®</sup>, Valium<sup>®</sup> e Xanax<sup>®</sup>
- **Soníferos**  
Categoria benzodiazepinas: Dalmadorm<sup>®</sup>, Dormicum<sup>®</sup>, Halcion<sup>®</sup>, Loramet<sup>®</sup>, Mogadon<sup>®</sup>, Noctamid<sup>®</sup>, Normison<sup>®</sup>, Rohypnol<sup>®</sup> e Somnium<sup>®</sup>  
Categoria drogas Z: Stilnox<sup>®</sup> e Zolpidem<sup>®</sup>

## Tratamentos alternativos

Existe uma série de diferentes especialistas e instituições (ver no verso: Tratar as causas) que estão à disposição para aconselhar e ajudá-lo. Problemas de sono e estado de tensão e ansiedade podem ter causas físicas e emocionais, muitas vezes, é uma combinação das duas. Um esclarecimento cuidadoso é importante. Aconselhamentos psicológicos e terapias ajudam no tratamento das causas emocionais e a encontrar uma forma adequada para lidar com os problemas de sono ou ansiedade. Muitos destes tratamentos são pagos pelo seguro de saúde. Os médicos e as médicas ou os farmacêuticos e as farmacêuticas podem indicar preparações que não causam dependência.

## Problemas de sono na velhice

Com o avançar da idade, o sono de muitas pessoas torna-se menos profundo e é interrompido com mais frequência. Assim, pode-se lidar com estas mudanças: quando for deitar-se, deve sentir-se cansado. É aconselhável, de preferência, levantar-se todos os dias no mesmo horário e à noite ir dormir também no mesmo horário todos os dias. Um sono perdido não deve ser recuperado durante o dia, mas tirar uma soneca de 20 minutos depois do almoço pode fazer bem.

## Informações sobre medicamentos

- Informações competentes são obtidas de um médico/uma médica e/ou de um farmacêutico/uma farmacêutica.
- O folheto informativo contém informações sobre possíveis riscos de dependência, efeitos secundários e possível intolerância ao álcool.
- Lista de todos os medicamentos autorizados na Suíça. «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», [www.compendium.ch](http://www.compendium.ch)

## Sinais de dependência: preste atenção aos seguintes sinais

Se observar mais de um dos seguintes sinais de alerta, converse com um médico/uma médica ou um farmacêutico/uma farmacêutica sobre o assunto.

- Obsessão pelo medicamento: você não consegue mais sair de casa sem levar o medicamento, uma outra forma de ajuda, uma redução da dose ou a interrupção da medicação é impensável ou provoca ansiedade.
- Aumento do consumo do medicamento: por exemplo, o sonífero é tomado também durante o dia em momentos de inquietação.
- Aumento da dose: são tomados mais comprimidos do que receitados pelo médico.
- Sigilo: os comprimidos são tomados às escondidas e as fontes de suprimento são guardadas em segredo.