



Boa utilização de soníferos e calmantes

Carta informativa do seu médico

Ex.mo Senhor / Ex.ma Senhora,

Já lhe foi prescrita, em várias ocasiões, uma receita médica para o seguinte medicamento:

Por esse motivo, é importante que a sua utilização seja acompanhada por um profissional de saúde.

Este medicamento, que pertence ao grupo dos soníferos e calmantes:



- Não elimina a causa da sua insónia ou ansiedade;
- É eficaz e bem tolerado quando utilizado apenas durante um curto período de tempo (alguns dias);
- **Pode causar dependência** se for consumido muito regularmente.

A longo prazo, o corpo acaba por se habituar :



- O efeito do medicamento diminui gradualmente.
- O risco de efeitos secundários aumenta: confusão, depressão, sonolência, perturbações da concentração e da memória, diminuição do estado de alerta, acidentes de viação ou queda, disfunção sexual, ...

Quer reduzir ou parar um comprimido para dormir, um agente calmante? As soluções existem!



- **Marque uma consulta com o seu médico.**
- É importante que a redução seja feita de forma gradual e **sob supervisão médica.**
- A interrupção brusca pode provocar insónia, ansiedade ou pesadelos.

Será que está inconscientemente dependente ?

- **Faça o teste de autoavaliação**
- Consulte: <https://gd.lu/2MSvkK>



Se tiver alguma dúvida, não hesite em contactar-me.

Com os melhores cumprimentos,

Dr.

