

As benzodiazepinas pertencem ao grupo de medicamentos para dormir e dos agentes calmantes.

Quais medicamentos são benzodiazepinas*?

Benzodiazepinas utilizadas na ansiedade

- Alprazolam (Xanax® e seus genéricos)
- Bromazepam (Lexotan® e seus genéricos)
- Clorazepato dipotássico (Tranxene®)
- Diazepam (Valium® e seus genéricos)
- Prazepam (Lysanxia® e seus genéricos)

Benzodiazepinas utilizadas em distúrbios do sono

- Lormetazepam (Loramet® e seus genéricos)
- Nitrazepam (Mogadon®)

Medicamentos relacionados às benzodiazepinas

- Zolpidem (Stilnoct® e seus genéricos)
- Zopiclona (Imovane® e seus genéricos)

*lista não exaustiva

Pretende reduzir ou parar de tomar um comprimido para dormir ou um agente calmante? Existem soluções!

Marque uma consulta com o seu médico.



BOA UTILIZAÇÃO DE SONÍFEROS E CALMANTES

Será que está inconscientemente dependente?

Faça o teste de autoavaliação (ECAB)



Para mais informações sobre este assunto:



<https://gd.lu/2MSvkK>

SanteSecu.lu

Com o apoio de:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

Division de la pharmacie et des médicaments
2, rue Thomas Edison
L-1445 Strassen

ECAB¹
Echelle Cognitive d'Attachement
aux Benzodiazépines

1. **Onde quer que eu vá, preciso ter este medicamento comigo:**
☐ Verdadeiro (1)
☐ Falso (0)
2. **Para mim, este medicamento é como uma «droga»:**
☐ Verdadeiro (1)
☐ Falso (0)
3. **Muitas vezes penso que nunca serei capaz de parar de tomar este medicamento:**
☐ Verdadeiro (1)
☐ Falso (0)
4. **Evito dizer aos meus entes queridos que estou a tomar este medicamento:**
☐ Verdadeiro (1)
☐ Falso (0)
5. **Sinto que estou a tomar demasiado deste medicamento:**
☐ Verdadeiro (1)
☐ Falso (0)
6. **Às vezes tenho medo de perder este medicamento:**
☐ Verdadeiro (1)
☐ Falso (0)
7. **Quando paro de tomar este medicamento, sinto-me muito doente:**
☐ Verdadeiro (1)
☐ Falso (0)

1. **Escala Cognitiva de Apego às Benzodiazepinas**

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2015-06/fm_-_echelle_ecab.pdf

Pelissolo A, Naja WJ. Avaliação da dependência de BZD através de uma escala cognitiva. Synapse 1996;131:37-40

Estas perguntas referem-se a algumas ideias que pode ter sobre os **soníferos** e/ou **calmantes** que está a tomar.



8. **Estou a tomar este medicamento porque já não posso prescindir dele:**
☐ Verdadeiro (1)
☐ Falso (0)
9. **Tomo este medicamento porque me sinto mal quando deixo de o tomar:**
☐ Verdadeiro (1)
☐ Falso (0)
10. **Tomo este medicamento apenas quando sinto necessidade:**
☐ Verdadeiro (0)
☐ Falso (1)

Atribua 1 ponto em caso de resposta «Verdadeiro», exceto a pergunta 10 = 1 ponto em caso de resposta «Falso», e calcule o total de pontos.

Interpretação ➡

INTERPRETAÇÃO:

A sua pontuação total é inferior a 6:

Parece estar a gerir bem os seus soníferos e/ou calmantes relacionados com as benzodiazepinas. No entanto, poderá querer considerar uma diminuição gradual da sua utilização com o seu médico.

A sua pontuação total é igual ou superior a 6:

Parece existir um apego excessivo aos seus soníferos e/ou calmantes relacionados com as benzodiazepinas. Este apego pode corresponder a uma dependência, com impacto negativo na sua qualidade de vida. Fale com o seu médico, que poderá ajudá-lo a iniciar um processo de redução gradual.