



Soníferos e tranquili- zantes



www.cnapa.lu

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

A maioria dos sedativos e calmantes receitados no Luxemburgo são medicamentos tranquilizantes ou depressores à base de benzodiazepinas e outras substâncias equivalentes, vulgarmente conhecidos por “drunfos”. (ver Tabela da página 6)



Princípio ativo

- Ver a tabela (página 6)



Estatuto jurídico

- Legal
- Vendidos mediante receita médica



Formas de consumo

- Oral (comprimidos, cápsulas, gotas)
- Injeção (sob supervisão clínica)





Início e duração do efeito

- **Oral**
 - Varia consoante o medicamento
 - Início: após 15 a 60 minutos
 - Duração: entre uma a 48 horas
- **Injeção**
 - Início: após poucos segundos
 - Duração: varia consoante o medicamento entre uma a 48 horas



Efeitos

- Reduz o nervosismo
- Combate as fobias
- Induz o sono
- Relaxa os músculos
- Antiepilético



Riscos e efeitos secundários

- Cansaço, abatimento e sonolência
- Apatia emocional
- Redução das capacidades de percepção e de reacção
- Perda do desejo sexual
- Efeitos paradoxais (*desinibição, irritabilidade*)
- Tonturas e perturbações da marcha
- Dificuldades respiratórias
- Perigo de quedas e acidentes



Riscos a longo prazo

- Dependência
- Dificuldades de concentração
- Perturbações da memória
- Ansiedade
- Depressão

Convém sempre saber ...

- ✓ A toma de sedativos e calmantes pode tornar dependente. Recomenda-se por isso que se interrompa a toma destes medicamentos após quatro a doze semanas. Existe igualmente o risco de ser necessário aumentar continuamente a dose para obtenção do mesmo efeito, sobretudo no caso dos sedativos (*desenvolvimento de uma tolerância ao medicamento*).
- ✓ Se os sedativos ou calmantes forem tomados durante um longo período, convém consultar o médico de família. Esse profissional poderá responder a eventuais questões e aconselhar uma outra terapia.
- ✓ Um consumo combinado destes medicamentos com outras substâncias depressoras como o álcool ou os barbitúricos faz aumentar os riscos e o perigo de uma dose excessiva ou mesmo fatal (*“overdose”*).
- ✓ Durante a gravidez deverá consultar-se um médico antes de administrar qualquer sedativo ou calmante. Estas drogas podem penetrar a membrana da placenta e serem transmitidas ao feto pela mãe.
- ✓ No caso das pessoas com mais de 65 anos de idade, os sedativos e calmantes representam um risco maior do que no caso dos mais jovens. Por regra, o efeito é mais forte e mantém-se por mais tempo, já que o corpo leva mais tempo a metabolizar, ou seja, a processar estas substâncias.



Será que os sedativos melhoram a qualidade do sono?

- A necessidade natural de horas de sono diminui com a idade, pelo que não há qualquer necessidade de prolongar o sono artificialmente.
- Os sedativos e calmantes dão sonolência e atuam sobretudo no princípio da noite. No entanto, não melhoram a qualidade do sono.

Deixar de tomar os medicamentos, mas como?

- Ao interromper a toma de um sedativo ou calmante durante algum tempo poderão surgir durante alguns dias sintomas que se assemelham às sensações de ansiedade e de insónia originais.
- Interromper abruptamente a toma destes medicamentos poderá dar azo a manifestações de carência que não raras vezes estão associadas a riscos graves para a saúde.

Por esta razão nunca se deve parar de tomar os sedativos ou calmantes de repente, sem primeiro consultar um médico!

Pode-se conduzir um automóvel sob o efeito de um sedativo ou calmante?

- O consumo de sedativos ou calmantes aumenta o risco de acidentes de viação. Mesmo no período diurno podem originar no consumidor um maior cansaço, problemas de equilíbrio, bem como dificuldades de concentração.

Nessas situações é vivamente desaconselhado guiar um automóvel ou operar máquinas.

Benzodiazepinas e afins comercializadas no Luxemburgo*(1 de maio de 2020)*

Substance active	Nom commercial
ALPRAZOLAM	ALPRAZ ALPRAZOLAM EG XANAX XANAX RETARD
BROMAZEPAM	BROMAZEPAM EG LEXOTAN
BROTIZOLAM	LENDORMIN
CLOBAZAM	FRISIUM
CLONAZEPAM	RIVOTRIL
CLORAZEPAT	TRANXENE UNI TRANXENE
CLOTIAZEPAM	CLOZAN
DIAZEPAM	VALIUM
FLUNITRAZEPAM	FLUNITRAZEPAM EG
LOFLAZEPAT	VICTAN
LOPRAZOLAM	DORMONOCT
LORAZEPAM	LORAZEPAM EG TEMESTA TEMESTA EXPIDET
LORMETAZEPAM	LORAMET LORMETAZEPAM EG NOCTAMID STILAZE

MIDAZOLAM	MIDAZOLAM BUCCOLAM
NITRAZEPAM	MOGADON
NORDAZEPAM	CALMDAY NORDAZ
OXAZEPAM	OXAZEPAM EG
PRAZEPAM	LYSANXIA PRAZEPAM EG
TRIAZOLAM	HALCION
ZOLPIDEM	STILNOCT ZOLPIDEM EG
ZOPICLON	IMOVANE ZOPICLONE EG



Nenhum consumo de drogas legais é isento de riscos!

No consumo de drogas permitidas ou não por lei, os efeitos que cada um sente variam muito e dependem de vários fatores (*tipo de consumo, dose, idade, sexo, meio envolvente, estado de espírito, bem como experiência e expectativa*).

O consumo de qualquer droga pode levar à dependência.

Há que evitar o consumo de drogas legais e ilegais nas seguintes situações:

- Na juventude (*durante a fase de desenvolvimento físico e psíquico*)
- Na circulação rodoviária e no exercício de outras atividades que exijam uma cabeça fria (*desporto, operação de máquinas e ferramentas ...*)
- No local de trabalho / na escola
- Durante a gravidez e a amamentação
- Se a pessoa sofrer de alguma doença crónica

Além disso importa ter o máximo cuidado:

- Se não se conhece a qualidade do produto e não há forma de a verificar
- No caso de um consumo combinado de várias substâncias, ou seja, consumir bebidas alcoólicas em conjunto com outras drogas
- No caso da toma simultânea de medicamentos

Sempre que se constatar que uma pessoa não se sente bem após ter consumido drogas legais ou ilegais, há que adotar uma atitude responsável e ajudar essa pessoa. Em caso de dúvida, deve-se ligar para o número das urgências **112** e aplicar medidas de primeiros socorros.



112



Tem perguntas sobre a dependência, as drogas e as ofertas de ajuda?

Questions about addiction, drugs and assistance?

cnapa - Centre National de Prévention des Addictions - 2020. A presente brochura é financiada pelo fundo de luta contra certas formas de criminalidade.

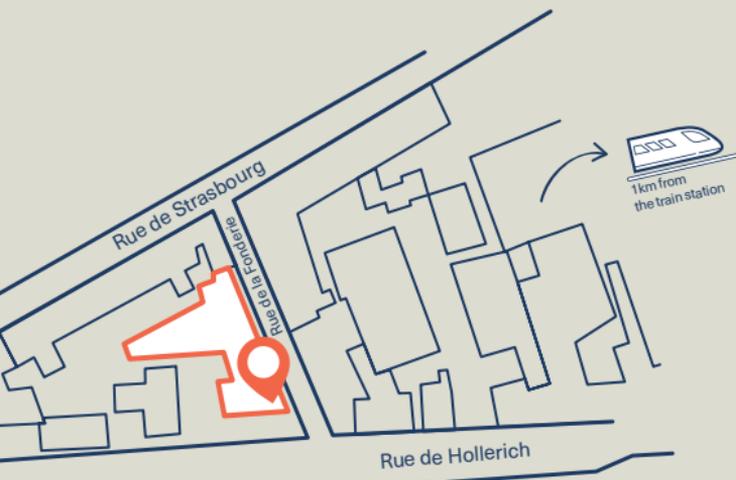
cnapa - Centre National de Prévention des Addictions (National Centre for Addiction Prevention) - 2020. This leaflet is financed by the fighting fund against certain forms of criminality.



Fro No

 **T. 49 77 77-55**

frono@cnapa.lu | www.cnapa.lu



CNAPA

Centre National
de Prévention des Addictions

INFORMÉIEREN · SENSIBILISÉIEREN · FORMÉIEREN · KOORDINÉIEREN

8-10, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg

T +352 49 77 77-1 | www.cnapa.lu | info@cnapa.lu

Ofertas:

Cursos de especialização e apoio a projetos no domínio da prevenção da toxicod dependência e da promoção da saúde

Informações sobre a prevenção da toxicod dependência e propostas de ajuda

Biblioteca (catálogo online): Empréstimo de livros e materiais didáticos

<http://bib.cnapa.lu/public/index.php>

Offerings:

Training courses and project counselling on addiction prevention and health promotion

Information on addiction prevention, dependencies and assistance

Library (online catalogue):

Lending of books and educational material

<http://bib.cnapa.lu/public/index.php>