

Riscos da automedicação em jovens com insônia

Risks of self-medication in young people with insomnia

Riesgos de la automedicación en jóvenes con insomnio

Recebido: 02/08/2024 | Revisado: 30/08/2024 | Aceitado: 17/09/2024 | Publicado: 21/09/2024

Rafaela Pereira Leal

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2760-2311>

Universidade Professor Edson Velano, Brasil

E-mail: pl_rafa@outlook.com

Lourival Rodrigues Miranda

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9524-6975>

Universidade Federal de Alfenas, Brasil

E-mail: rodrigueslourival06@gmail.com

Gérsika Bitencourt Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0849-2786>

Universidade Professor Edson Velano, Brasil

E-mail: gersika.santos@unifenas.br

Resumo

Apresentar os riscos e efeitos adversos causados pelo uso irracional dos medicamentos no tratamento da insônia entre os jovens. Trata-se de uma revisão de literatura sistemática, baseada em estudos sobre a automedicação em jovens com insônia, com foco nos fatores adversos descritos nesses trabalhos. Essa busca foi feita em bases científicas, como Google Acadêmico, PubMed, Scielo, Science Direct e Teses da USP. Do total de artigos encontrados, os quais analisam fármacos utilizados para o tratamento da insônia, foram selecionados 18 para compor esta revisão bibliográfica sistemática. O estudo conclui que os jovens utilizam irracionalmente os medicamentos para tratar a insônia por diversos fatores, os medicamentos mais utilizados segundo a literatura são os benzodiazepínicos, como o Clonazepam, melatonina e Hipnóticos Z, como o Zolpidem. O uso indiscriminado destes fármacos no combate à insônia causa efeitos adversos e riscos à saúde dos jovens, que devem procurar tratamento especializado para tratar o problema de forma eficaz e segura.

Palavras-chave: Farmacoterapia; Medicamentos; Perigos; Saúde; Sono.

Abstract

To present the risks and adverse effects caused by the irrational use of medications in the treatment of insomnia among young people. This is a systematic literature review, based on studies on self-medication in young people with insomnia, focusing on the adverse factors described in these studies. This search was carried out in scientific databases, such as Google Scholar, PubMed, Scielo, Science Direct and USP Theses. Of the total number of articles found, which analyze drugs used for the treatment of insomnia, 18 were selected to compose this systematic literature review. The study concludes that young people irrationally use medications to treat insomnia for several factors, the most used medications according to the literature are benzodiazepines, such as Clonazepam, melatonin and Z Hypnotics, such as Zolpidem. The indiscriminate use of these drugs in the fight against insomnia causes adverse effects and health risks to young people, who should seek specialized treatment to treat the problem effectively and safely.

Keywords: Pharmacotherapy; Medicines; Dangers; Health; Sleep.

Resumen

Presentar los riesgos y efectos adversos causados por el uso irracional de medicamentos en el tratamiento del insomnio en jóvenes. Se trata de una revisión sistemática de la literatura, basada en estudios sobre la automedicación en jóvenes con insomnio, centrada en los factores adversos descritos en estos estudios. Esta búsqueda se realizó en bases de datos científicas, como Google Scholar, PubMed, Scielo, Science Direct y USP Theses. Del total de artículos encontrados, que analizan fármacos utilizados para el tratamiento del insomnio, se seleccionaron 18 para componer esta revisión sistemática de la literatura. El estudio concluye que los jóvenes utilizan de manera irracional los medicamentos para tratar el insomnio por varios factores, los medicamentos más utilizados según la literatura son las benzodiazepinas, como el Clonazepam, la melatonina y los Z Hipnóticos, como el Zolpidem. El uso indiscriminado de estos fármacos en la lucha contra el insomnio provoca efectos adversos y riesgos para la salud de los jóvenes, que deben buscar un tratamiento especializado para tratar el problema de forma eficaz y segura.

Palabras clave: Farmacoterapia; Medicinas; Peligros; Salud; Dormir.

1. Introdução

A automedicação, prática comum atualmente, ocorre em grande escala e se refere ao ato de utilizar medicamentos, suplementos, plantas, chás e fitoterápicos para tratar sintomas por conta própria, relacionada as indicações de amigos e balconistas de drogarias, propagandas de medicamentos sem especificações necessárias e pesquisas na internet. O uso de medicamentos sem receita médica é um grave problema que pode mascarar vários sintomas impedindo diagnósticos simples que podem ser agravados (Netto et al., 2023).

Ademais, é bastante praticada entre jovens para o tratamento do distúrbio de sono caracterizado como insônia, no qual têm o ciclo de sono interrompido. O indivíduo que sofre com a insônia tem um problema de saúde que evidencia seu estado psicológico e físico e ao ter seu ciclo de sono interrompido, conseqüentemente, tem prejuízo em sua qualidade de vida. A perturbação do sono causa sofrimento clinicamente significativo na área social, ocupacional, educacional, acadêmica e comportamental (Silva et al., 2022).

Os jovens sofrem com insônia devido a ansiedade relacionada à rotina corrida de ter de trabalhar e estudar em busca de um futuro melhor, o que gera muitas preocupações, tanto acadêmicas, quanto financeiras e sociais. Fatores sociais como mudanças no padrão ou rotina de vida, no casamento, separações, nascimento de filhos, perda de familiares ou de entes queridos, mudanças profissionais ou econômicas, doenças, próprias ou de familiares podem ser precipitantes para insônia (Bacelar et al., 2019).

A prática da automedicação cresce, sobretudo relacionada à insônia, preocupa e traz conseqüências, conforme Amaral (2019), a indústria farmacêutica investe pesado em campanhas publicitárias, disseminando informações que às vezes não são compreendidas pelos usuários, levando-os ao uso irracional de medicamentos”. Outros fatores contribuem para a automedicação: desconfiança da eficácia da prescrição e acelerar a melhora dos sintomas. Outra forma de automedicação seria a reutilização de receitas médicas anteriores, mesmo que o uso contínuo do medicamento não tenha sido especificado (Matos et al., 2018).

De acordo com Hipócrates: “toda vez que um indivíduo diz que segue exatamente o que eu peço, está mentindo.” Conforme relatado, a automedicação existe desde os primórdios da humanidade e tem alcance global. Muitos pacientes buscam tratar diversas patologias, como a insônia, de forma rápida e barata ou não podem pagar uma consulta médica. A falta de conhecimento sobre farmacoterapia, como por exemplo, indicação, frequência de administração, efeitos adversos, podem trazer sérios problemas como a adesão inadequada (Aoyama et al., 2018).

Os medicamentos para o tratamento da insônia mais utilizados são os benzodiazepínicos, melatonina, fitoterápicos e chás, refletindo na seguinte questão: quais os impactos da automedicação para o tratamento da insônia entre jovens? Haja vista que sobre a automedicação referente aos medicamentos tarjados, que são amplamente utilizados para combater a insônia, segundo Moura, (2022), pode-se observar que pacientes consomem medicamentos tarjados sem prescrição médica, o que aumenta o risco de efeitos indesejáveis.

Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar o que a literatura aborda em relação à automedicação entre jovens que sofrem de insônia, além da relação entre insônia, ansiedade e rotina como a causa disto entre os jovens; os medicamentos, suplementos, plantas, chás e fitoterápicos mais utilizados para combater a insônia e os riscos e conseqüências desta prática.

2. Metodologia

Esta pesquisa tratou-se de uma revisão de literatura sistemática baseada na questão norteadora: impactos da automedicação em jovens com insônia e foi realizada entre os meses de junho de 2023 a setembro de 2024. É uma modalidade

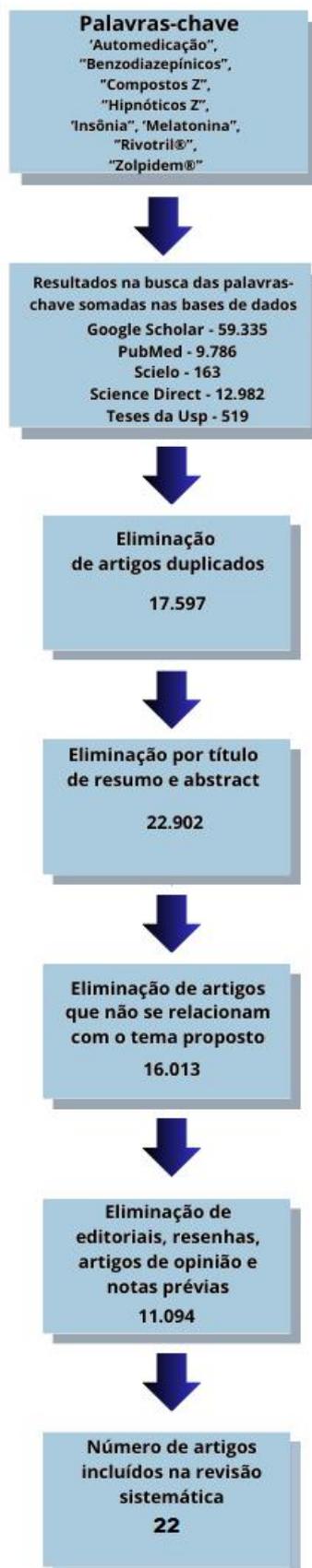
de pesquisa, que segue protocolos específicos, e que busca entender e dar alguma logicidade a um grande corpus documental, especialmente, verificando o que funciona e o que não funciona num dado contexto. Está focada no seu caráter de reprodutibilidade por outros pesquisadores, apresentando de forma explícita as bases de dados bibliográficos que foram consultadas, estratégias de busca empregadas em cada base, o processo de seleção dos artigos científicos, os critérios de inclusão e exclusão dos artigos e o processo de análise de cada artigo (Galvão & Ricarte, 2019).

Para a busca bibliográfica foram utilizados os seguintes unitermos em português e inglês extraídos dos Descritores: “Farmacoterapia”, “Medicamentos”, “Perigos”, “Saúde” e “Sono”. A seleção dos artigos foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed, Scielo, Science Direct e Teses da USP. Os limites utilizados para a busca foram: artigos publicados no período de 2018 a 2024 e redigidos nos idiomas português, inglês ou espanhol. Foram excluídos editoriais, opiniões, resenhas, notas prévias. Será desempenhada apenas a revisão teórica. O estudo não realizará experimentos nem pesquisas de forma direta, somente dados publicados até o momento para interesse da comunidade científica e populacional.

Foi realizada nos 22 artigos selecionados para este estudo, a análise do discurso, usando o método qualitativo, que, conforme Pereira et al. (2018), método é o caminho para se realizar alguma coisa e quando se tem o caminho, torna-se mais fácil realizar viagens sabendo onde se está e aonde se quer chegar e como fazê-lo... os métodos qualitativos são aqueles nos quais é importante a interpretação por parte do pesquisador com suas opiniões sobre o fenômeno em estudo. Analisar implica em selecionar qualitativamente os dados para discutir um problema de pesquisa, sobretudo para informar a população sobre um problema e ajudar a combatê-lo.

Sobre a análise de discurso, segundo Baronas (2005), poderíamos tentar dar conta minimamente dessa problemática pensando essa busca como uma espécie de tentativa de diálogo contratual com um macro-discurso citado e legitimado pela comunidade científica, sobretudo a que se debruça sobre o funcionamento discursivo da linguagem. Sobre Pecheux e sua análise de discurso, Orlandi (2005), diz que o objetivo, que eu diria simplista, seria o de uma conscientização, ou seja, uma “montagem ortopédica” a cargo do mestre-escola e do operário militante. Este tipo de análise evidencia a qualidade das informações no contexto analisado, de forma clara e objetiva, o que é importante para esclarecer e conscientizar a população sobre um problema. O fluxograma abaixo apresenta o processo de filtragem dos artigos até a seleção final.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos artigos.



Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2024).

3. Resultados

Após a busca realizada nos bancos de artigos, foi realizada a inclusão dos 22 achados para a síntese de discussão. Foram selecionadas 22 publicações que contemplavam os critérios estabelecidos, que abordam sobre os fatores de risco da automedicação entre jovens (Quadro 1). Foram destacados os autores, o ano de publicação, a metodologia utilizada, objetivo e a conclusão dos artigos que se enquadraram ao tema da presente revisão.

Quadro 1 - Apresentação das referências incluídas na revisão sistemática de literatura, de acordo com o autor e o ano de publicação, o tipo de estudo, os objetivos e os principais achados.

| TÍTULO | Autor/Ano | Tipo de Estudo | Objetivo | Conclusão |
|--|---------------------------|------------------------------------|---|---|
| Automedicação: os riscos que essa prática causa a saúde e a importância do farmacêutico na atenção farmacêutica. | Moura, 2022. | Revisão de Literatura | Identificar os principais fármacos utilizados, os fatores que contribuem para essa prática, os riscos que causa a saúde e destacar a importância do farmacêutico na orientação do uso racional de medicamentos e na atenção farmacêutica | A prática da automedicação foi realizada por mulheres e na faixa etária de até 40 anos, com alto grau de escolaridade. Os riscos da automedicação são o mascaramento de doenças, hipersensibilidade, sangramentos digestivos, intoxicações e pode levar à morte. |
| Benzodiazepínicos: malefícios relacionados à prática da automedicação e à falta de orientação adequada em saúde. | Gonçalves, 2019. | Revisão Exploratória De Literatura | Discutir sobre os riscos associados à automedicação com benzodiazepínicos e falta de orientação em saúde, bem como sobre os malefícios de tais práticas. | Os benzodiazepínicos são prescritos, em sua maioria, por clínicos gerais e utilizados predominantemente pelas mulheres, que utilizaram por tempo maior do que o estabelecido pela literatura, evidenciou-se a automedicação. Clonazepam e Diazepam foram os mais utilizados desta classe medicamentosa. |
| Uso e abuso de benzodiazepínicos na atenção primária à saúde: práticas profissionais no Brasil e em Cuba. | Fegadolli et al., 2019. | Transversal | Compreender aspectos assistenciais presentes na base da utilização indiscriminada de benzodiazepínicos e o entendimento das práticas relacionadas ao uso desses medicamentos na atenção primária e dos sentidos que profissionais de saúde atribuem a elas. | Tanto em Cuba quanto no Brasil houve ausência de gestão sobre o uso de benzodiazepínicos pelos profissionais da saúde, indicações inadequadas, o que contribuiu para o uso não adequado e irracional desta classe medicamentosa. |
| Consumo do benzodiazepínico clonazepam (Rivotril®) no estado do Rio de Janeiro, Brasil, 2009-2013: estudo ecológico. | Zorzanelli et al., 2019. | Transversal | Estimar a prevalência do uso de clonazepam no Estado do Rio de Janeiro (RJ). | Até 2% da população adulta do Rio de Janeiro é usuária de clonazepam, possivelmente como hipnosedativo. O consumo de clonazepam foi menor em piores condições sociais e econômicas. |
| Hipnóticos-z no tratamento da insônia | Silva et al., 2022 | Revisão de Literatura | Analisar o uso e as reações adversas de hipnóticos-z. | O aumento da insônia contribuiu para o uso dos hipnóticos-z, sendo o zolpidem e zopiclona os mais utilizados para o tratamento agudo da insônia, porém apresentam alto risco de abuso e dependência. |
| Medicamentos indutores do sono e seus perigos de uso: uma revisão integrativa | Foicinha & Santana, 2023. | Revisão Integrativa de Literatura | Analisar os medicamentos indutores do sono e os perigos do seu uso indiscriminado. | A maioria das pacientes são mulheres, os medicamentos mais utilizados foram o clonazepam e o alprazolam, que causaram como efeitos adversos quedas, problemas de coordenação e perda de memória. |

| | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------------|--|---|
| Prevalência e fatores associados ao uso de medicamento indutor do sono entre mulheres assistidas na Atenção Primária à Saúde: estudo transversal em Vitória, Espírito Santo, 2014 | Leite, et al., 2022. | Transversal | Verificar a prevalência e fatores associados ao uso de medicamento indutor do sono entre mulheres assistidas na Atenção Primária à Saúde (APS), Vitória, ES, Brasil. | A utilização de medicamento indutor do sono foi realizada associado a fatores econômicos e violência, principalmente mulheres, que sofreram violência sexual na infância ou sofrem na vida adulta. |
| Uso de Benzodiazepínicos para tratamento crônico de insônia: revisão integrativa de literatura | Machado et al., 2022. | Revisão Integrativa de literatura | Estudar o uso de benzodiazepínicos no tratamento de insônia; Determinar se há risco de intoxicação exógena ao uso indiscriminado; E investigar quais são os efeitos colaterais ao uso crônico. | Devido ao crescente uso dos benzodiazepínicos de forma irrestrita e por períodos prolongados, há riscos de vertigem, torpor, amnésia retrógrada e comprometimento psicomotor. |
| O uso irracional da melatonina no tratamento da insônia | Silva, et.al., 2024. | Revisão Literária | Investigar quais os problemas que podem ser causados quando as pessoas se automedicam com melatonina. | A automedicação com melatonina para insônia pode representar um sério problema para a saúde das pessoas por diversas razões. As pessoas necessitam de orientação médica adequada para o tratamento da insônia, para garantir um tratamento eficaz. |
| O uso da melatonina na manutenção do sono – riscos e benefícios | Rolim et al, 2022. | Revisão Integrativa de literatura | Analisar e relatar quais os riscos e benefícios na manutenção do sono que podem ser observados a partir do uso da melatonina | A melatonina se mostrou benéfica em comparação aos benzodiazepínicos no uso entre homens e mulheres de 18 a 80 anos. Seus efeitos adversos incluem sonolência diurna e cefaleia. |
| Perfil Farmacoterapêutico do Zolpidem | Azevedo et al., 2022. | Revisão bibliográfica de literatura | Analisar o perfil farmacoterapêutico do Zolpidem. | O zolpidem é prescrito mais que benzodiazepínicos pois apresenta menos efeitos adversos, porém interage com álcool, medicamentos e, ao ser usado por períodos prolongados, pode gerar toxicidade hepática. Houve aumento dos números de casos relatados de eventos adversos muitas vezes não descritos nas bulas. |
| O processo de desprescrição de benzodiazepínicos com ênfase na sua utilização e dependência | Rocha & Batista, 2023. | Revisão de Literatura | Avaliar o processo de desprescrição de Benzodiazepínicos bem como o uso racional desta classe com embasamento em estudos e protocolos clínicos. | Devido à alta prescrição de benzodiazepínicos no Brasil e no mundo, e por causarem tolerância e dependência, o processo de desprescrição com acompanhamento é uma solução viável. |
| O uso abusivo de benzodiazepínicos em pacientes adultos | Nascimento et al., 2022. | Revisão Integrativa de Literatura | Identificar os efeitos do uso abusivo de benzodiazepínicos por pessoas adultas. | Os efeitos do uso abusivo dos benzodiazepínicos por longos períodos pode ser irreversível, causa dependência e a automedicação e o fácil acesso contribuíram para que em sua maioria, as mulheres, utilizassem essa classe. |
| O uso irracional de Zolpidem e efeitos adversos: uma revisão narrativa | Oliveira et al., 2023. | Revisão Narrativa | Analisar o uso irracional do zolpidem por jovens, além do aumento da automedicação pelo medicamento na atualidade. | Houve aumento na automedicação entre os jovens, o zolpidem foi muito utilizado e causou dependência química e psicológica, agressividade, alucinações e risco de intoxicação. |
| O uso prolongado dos benzodiazepínicos no transtorno de ansiedade: uma revisão integrativa da literatura | Melo et al., 2023. | Revisão Integrativa de Literatura | Evidenciar o uso prolongado dos benzodiazepínicos no transtorno de ansiedade. | O uso desta classe medicamentosa é realizado frequentemente, nos idosos pode causar fraturas, dependência, tolerância e síndrome de abstinência. |
| O uso de ZOLPIDEM, seus efeitos adversos e a qualidade de sono: uma análise entre os estudantes de medicina de uma instituição do oeste do Paraná | Brill et al., 2023. | Transversal | Avaliar o uso de Zolpidem, os efeitos adversos e a qualidade do sono entre estudantes de medicina de uma instituição particular do oeste do Paraná. | O medicamento Zolpidem foi utilizado por 39% da amostra para dormir, 80% relatou ter pelo menos um efeito adverso, alucinação foi a mais frequente (28,5%), seguido por delírio (22,8%), amnésia (20%), pesadelos (20%) e sonambulismo (8,7%). |

| | | | | |
|---|---------------------------|-----------------------------------|---|---|
| A Automedicação e o Uso da Melatonina: Revisão Integrativa da Literatura | Silva et al., 2021. | Revisão integrativa de literatura | Investigar com base em evidências científicas os riscos e benefícios provenientes do uso da melatonina. | A melatonina possui baixa toxicidade e poucos efeitos adversos, seu maior consumo se dá em pessoas com tratamento para manter o sono e, em doses acima de 300 mg, quando há superdosagem, há aumento da sonolência, o que também ocorre se usada junto à Clonazepam e Zolpidem, além de causar tolerância e dependência. |
| Análise de informações sobre segurança e eficácia da melatonina | ANVISA, 2020. | Manual | O objetivo deste manual é informar sobre a melatonina. | O consumo da melatonina pode ser considerado seguro por curtos períodos (até 3 meses) e seria aceitável na dose de até 2 mg/dia. Há preocupações de uso da melatonina por indivíduos que apresentem problemas hepáticos, cardiovasculares, renais ou doenças autoimunes, quadros de depressão e distúrbios convulsivos e outras patologias. |
| Benzodiazepínicos: revendo o uso para o desuso | Faria et al., 2019. | Revisão de Literatura | Revisão da literatura sobre os BZDs, seu mecanismo de ação, indicações, efeitos colaterais, além dos perfis dos usuários | Os benzodiazepínicos são usados mundialmente de forma inadequada no geral, causando efeitos adversos, mortes e consequentemente, aumento de recursos públicos da área da saúde. |
| O aumento da automedicação em estudantes de medicina: uma revisão integrativa de literatura | Souza et al., 2022. | Revisão De Literatura | Discorrer sobre o aumento da automedicação nos estudantes de medicina a partir de uma revisão de literatura. | Dentre os principais fármacos utilizados na automedicação pelos alunos estão os antiinflamatórios não esteroidais, antibióticos como a amoxicilina, benzodiazepínicos e os fármacos Z que são usados indiscriminadamente entre os alunos de medicina devido à pressão por excelência acadêmica. |
| O uso e as consequências do Zolpidem | Goulart et al., 2024. | Transversal | Analisar a incidência e reações do uso do Zolpidem. | A maioria dos participantes que usa zolpidem são mulheres que possuem insônia, não fazem acompanhamento psicológico nem com especialista, obtiveram agravamento do problema e impacto na saúde mental. |
| Benefícios do uso da melatonina no tratamento da insônia e qualidade do sono. | Silva; D. B et al., 2020. | Transversal | Analisar os relatos de pacientes em tratamento de distúrbios do sono com melatonina em uma clínica particular no interior paulista. | A melatonina se mostrou benéfica em comparação à outros medicamentos em 93,3% dos pacientes do estudo, sendo eficaz e com poucos ou nenhum efeito adverso relatado. |

Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2024).

4. Discussão

O tratamento para a automedicação em insônia entre jovens é realizado, em sua maioria, com os benzodiazepínicos, que são medicamentos usados desde a década de 90, tarjados e que agem no sistema nervoso central. O uso de medicamentos sem prescrições e sem orientação de um profissional de saúde capacitado, causa uma série de riscos para a saúde independentemente da idade de quem está fazendo uso, os principais são: mascaramento de doenças, reações adversas, interações medicamentosas, reações de hipersensibilidade, intoxicações, dependência e até a morte (Moura, 2022).

O benzodiazepínico mais utilizado para combater a insônia é o clonazepam, mais conhecido pelo nome comercial Rivotril®, além de outros fármacos da mesma classe, como o diazepam e o alprazolam. Os fármacos pertencentes a esta classe, apesar de apresentarem segurança quando comparados a outros medicamentos que são prescritos para terapêutica das mesmas patologias, podem levar ao desenvolvimento de tolerância e efeitos adversos. Além disso, apresentam capacidade de promover dependência e podem potencializar o efeito de outras substâncias depressoras do SNC, como o álcool (Gonçalves, 2019).

A automedicação também foi realizada com o uso frequente do medicamento Zolpidem, pertencente à classe dos Compostos Z, que assim como os benzodiazepínicos, agem no sistema nervoso central. No caso do Zolpidem, ele é considerado um medicamento seguro e muito indicado em comparação aos benzodiazepínicos, mas com o passar dos anos, algumas RAMs e alguns casos foram relatados e descritos em literatura. Dores de cabeça, sonolência, tontura, fadiga, diarreia e vômitos são efeitos bastante comuns. O uso de Zolpidem pode levar a alucinações e distorções da realidade, mesmo que em doses terapêuticas (Azevedo et al., 2022).

A melatonina também age para combater a insônia. É amplamente utilizada “por se tratar de suplementação de um hormônio natural, produzido pelo organismo humano, cuja principal função é a regulação do ritmo circadiano, a qual se baseia no ciclo biológico de quase todos os seres vivos (Silva et al., 2020). Pertence à classe dos Novos Hipnóticos e não é tarjada. Sobre este hormônio, efeitos adversos significativos não foram relatados na maioria dos estudos. No entanto, os que foram relatados com mais frequência são: sonolência diurna e cefaleia, efeitos considerados graves não foram relatados. (Rolim et al., 2022).

Segundo Silva et al. (2021), a dosagem recomendada de melatonina varia entre 0,1mg e 50mg e é usada para reduzir sintomas de doenças como a depressão, em que conseqüentemente melhora o humor e contribui para melhorar o sono. Ainda segundo o autor, a melatonina possui baixa toxicidade e tem poucos efeitos adversos, como cefaleia, aumento de sonolência e fadiga, porém, há de se ter cuidado com as interações medicamentosas, que envolvem benzodiazepínicos, imunossuppressores, anti-hipertensivos, antiarrítmicos e álcool. Além disso, não deve ser utilizada por grávidas, lactantes e operadores de máquinas.

Já a Anvisa (2020), na *Análise de informações sobre segurança e eficácia da melatonina* mostra que o consumo da melatonina pode ter segurança por curtos períodos (até 3 meses) e é aceitável na dose de até 2 mg/dia e que deve ser avaliado seu uso com cuidado também em indivíduos com problemas hepáticos, cardíacos, renais ou que possuem asma, distúrbios convulsivos e transtornos de humor, sendo seu uso contraindicado igualmente às gestantes e lactantes, porém inclui na restrição menores de 18 anos de idade.

Para Silva et al. (2024), como a melatonina é um hormônio produzido naturalmente pelo organismo, seu uso irracional contribui para desregular o ciclo de sono natural, uma vez que leva à dependência e diminui a capacidade do organismo de regular seu próprio ciclo de sono, além de “mascarar” outros problemas de saúde relacionados que causam a insônia e podem se agravar com o tempo. Há risco de overdose, confusão mental, sonolência extrema e redução da pressão arterial.

Sobre a automedicação relacionada ao uso de benzodiazepínicos, Foicinha e Santana (2023) constatam que benzodiazepínicos são os mais utilizados para a ansiedade e insônia e relatam que os principais efeitos adversos problemas de coordenação e quedas, o principal medicamento utilizado é o clonazepam. Melo et al. (2023), também destaca quedas como

efeito adverso do uso dos benzodiazepínicos, com riscos de fraturas, além de dependência, tolerância e síndrome de abstinência, sobretudo em idosos, e, Faria et al. (2019), mostram que contribuem para a mortalidade desta faixa etária da população e há aumento dos gastos de recursos de saúde pública no mundo devido ao seu uso inadequado.

Na pesquisa de Nascimento et al. (2022) sobre o uso de benzodiazepínicos em adultos, é constatado que diversas razões como problemas pessoais e de sono levam à automedicação e as mulheres se automedicam mais que os homens. O fácil acesso aos medicamentos devido a dispensação desacompanhada, falta de orientação e prescrições compulsórias colabora para essa prática. As mulheres, segundo estudo realizado por Leite et al. (2022), utilizam os medicamentos indutores do sono por fatores socioeconômicos e experiências de violência, tanto psicológica, quanto física e sexual.

Para Machado et al. (2023), o uso de benzodiazepínicos é crescente no Brasil, o uso crônico destes fármacos pode causar vertigem, torpor, amnésia retrógrada e comprometimento psicomotor. Rocha & Batista (2023), afirmam que os pacientes utilizam os benzodiazepínicos após o período recomendado de 4 a 8 semanas, por falta de reavaliação médica, que é necessária para iniciar o processo de desprescrição do medicamento. Assim, os usuários podem apresentar tolerância, a abstinência e a dependência com o uso contínuo e irracional dos fármacos.

Segundo o estudo de Zorzanelli et al. (2019), com base no sistema SNGPC/ANVISA, o uso abusivo do benzodiazepínico clonazepam no Rio de Janeiro nos anos de 2019 a 2013 evidencia que os setores mais precários possam usar o medicamento de forma inapropriada devido à dificuldade de acesso a assistência médica, o que colabora para o risco de dependência, síndrome de abstinência e reações adversas, uma vez que, com o passar dos anos, a dosagem utilizada do fármaco aumentou no estado.

Em pesquisa realizada por Fegadolli, et al. (2019) em uma cidade de Cuba e no Brasil, constatam que há prescrição de benzodiazepínicos para situações inadequadas na atenção primária à saúde, ocorre em diagnósticos mal feitos de depressão, além de indicação para menopausa e problemas familiares, pois levam à insônia. O tratamento para os sintomas de insônia e demais patologias é inapropriado e os pacientes apresentam pouco ou nenhum controle sobre o uso destes fármacos, pois na atenção primária dos dois países não há acompanhamento do uso, que se mostra irracional e contribui para a ocorrência de efeitos adversos.

A automedicação para a insônia entre estudantes de medicina é frequente. Conforme Souza et al. (2022), está relacionada principalmente ao uso de benzodiazepínicos (clonazepam, diazepam) e fármacos Z (zolpidem, zaleplon e zolpiclona), é facilitada por baixo custo, contato direto com profissionais prescritores e é realizado com o objetivo de aliviar o estresse e facilitar a rotina intensa de estudos. Ainda segundo os autores, os acadêmicos acreditam que conseguem controlar o uso destes medicamentos mais facilmente que os pacientes, contudo não conseguem e tornam-se dependentes, o que pode levar ao mascaramento de doenças e efeitos adversos.

Os hipnóticos Z surgiram com a promessa de causarem poucos efeitos adversos em comparação aos benzodiazepínicos para a insônia, sendo eles o zolpidem (mais utilizado), zopiclona, eszopiclona e zaleplona e para pacientes com insônia de curto prazo, associando medidas não-farmacológicas. Segundo Silva et al. (2022), o fármaco zolpidem não é recomendado para a população como tratamento de primeira linha para a insônia, devido ao fato de possuir alto potencial de abuso, quando utilizados em doses elevadas. Já a eszopiclona foi o único medicamento desta classe que após ser testada a longo prazo apresentou segurança.

O uso de zolpidem por estudantes de medicina do Paraná segundo estudo transversal, exploratório e descritivo mostra que 48% se automedicou. Há falta de informações sobre o medicamento para eles, mesmo sendo acadêmicos da área da saúde. Neste mesmo estudo, segundo Brill et al. (2023), os alunos relatam que os principais efeitos apresentados com o uso do fármaco são alucinação, delírio, amnésia retrógrada, pesadelos e sonambulismo.

Para Azevedo et al. (2022), devido ao crescimento do uso de zolpidem para o tratamento da insônia, há, conseqüentemente, aumento dos casos de eventos adversos causados não listados na bula pelo uso do fármaco, sendo necessária a realização de mais estudos científicos sobre o assunto e campanhas para a conscientização dos riscos do uso. A pesquisa realizada por Goulart et al. (2024) sobre usuários acima de 18 anos que utilizam zolpidem mostra que a maioria são mulheres de 18 a 25 anos e que os principais efeitos adversos são relaxamento e sonolência, sedação, dor de cabeça e que acarreta tolerância, sendo necessário o uso de maiores doses com o tempo para atingir o efeito desejado.

Oliveira et al. (2023), ao reunir em sua pesquisa casos de jovens que usam o zolpidem de forma irracional, constata que há uso por doses exarcebadas e descontroladas. O zolpidem é um medicamento eficiente e seguro, mesmo assim não deve ser utilizado por muito tempo, pois gera dependência, traz riscos à saúde já citados anteriormente e inclui como efeitos adversos agressividade e confusão.

5. Conclusão

É possível perceber que os jovens se automedicam para tratarem a insônia, principalmente devido à rotina pesada e conseqüentemente utilizam os medicamentos benzodiazepínicos, Hipnóticos Z e a melatonina como possível solução para o problema, sem conhecer os efeitos adversos. A insônia deve ser avaliada por um profissional especializado para descobrir suas causas, para que então, seja realizado o diagnóstico e tratamento medicamentoso e/ou não medicamentoso apropriado, seguro e eficaz.

Desta maneira, o estudo é necessário para mostrar as conseqüências do uso indiscriminado de fármacos para a insônia, relatando vários efeitos colaterais que o paciente ao fazer a utilização destes medicamentos de forma irracional está sujeito a apresentar. E, além disso, alertar sobre a necessidade de orientação do uso dos medicamentos. Evidencia-se a necessidade de ser estudado também em outras populações e faixas etárias, visando mais resultados que possam agregar conhecimento sobre o tema e servir como alerta para a sociedade, com o objetivo de diminuir a automedicação relacionada à insônia.

Agradecimentos

Agradecemos a todos que direta ou indiretamente contribuíram para a realização e sucesso deste artigo, principalmente Dra. Gérsika Bitencourt Santos Barros.

Conflito de Interesses

Os autores afirmam que não houve conflitos de interesse no presente estudo, destaca-se a imparcialidade neste trabalho.

Referências

- Amaral, R. S. (2019). *Se não cura faz mal? Automedicação: Estratégias para educação em saúde no ensino de biologia na EJA em uma escola pública no município de Santa Maria da Vitória - BA*. Dissertação (Mestrado em Biologia) - Universidade de Brasília, Instituto de Ciências Biológicas. Brasília, DF. https://www.profbio.ufmg.br/wp-content/uploads/2021/01/tcm_ramon_de_sa_amaral.pdf
- Anvisa, 2020. *Análise de informações sobre segurança e eficácia da melatonina*. Manual. Brasília, junho, 8, 94. <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2021/proposta-de-consulta-publica-inclui-a-melatonina-como-constituente-autorizado/analise-da-seguranca-e-eficacia-da-melatonina-versao-para-publicacao.pdf>
- Aoyama, E. A. et al. (2018). Farmacoterapia na percepção dos discentes da área de Saúde. *Brazilian Journal of Health Review*. 1 (2), 485-92
- Azevedo, B. O. et al. (2022). Perfil Farmacoterapêutico do zolpidem. *Revista Brasileira de Ciências Biomédicas*. 3, E0642022, 1-7. <https://doi.org/10.46675/rbcm.v3i1.64>

- Bacelar, A. et al. (2019). *Insônia: do diagnóstico ao tratamento*. São Paulo: Associação Brasileira do livro, 34. https://absono.com.br/wp-content/uploads/2021/03/consenso_insonia_sono_diagnostico_tratamento.pdf
- Baronas, R. L. (2005). *Efeito de sentido de pertencimento à análise do discurso*. In: 2 *Simpósio Sead Ufrgs*, <https://www.ufrgs.br/analisedodiscurso/anaisdosead/2SEAD/SIMPOSIOS/RobertoLeiserBaronas.pdf>
- Brill, J. A. et al. (2023). O uso de Zolpidem, seus efeitos adversos e a qualidade de sono: uma análise entre os estudantes de medicina de uma instituição do oeste do Paraná. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. São Paulo. 9 (9). doi.org/10.51891/rease.v9i9.11357
- Faria, J. S. S. et al. (2019). Benzodiazepínicos: revendo o uso para o desuso. *Rev Med (São Paulo)*. 98 (6), 423-6. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i6p423-426>
- Fegadolli, C. et al. (2019). Uso e abuso de benzodiazepínicos na atenção primária à saúde: práticas profissionais no Brasil e em Cuba. *Cad. Saúde Pública* 2019; 35(6), e00097718. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00097718>
- Foicinha, S. C. S. & Santana, H. T. M. (2023). Medicamentos indutores do sono e seus perigos de uso: uma revisão integrativa. *Revista FT. Farmácia*. 28 (129). Doi: 10.5281/zenodo.10359068
- Galvão; M. C. B. & Ricarte; I. L. M., (2020). Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação. *Logeion: Filosofia da informação*, Rio de Janeiro. 6 (1), 57-73
- Gonçalves, J. G. (2019). *Benzodiazepínicos: malefícios relacionados à prática da automedicação e à falta de orientação adequada em saúde*. Trabalho de conclusão de curso - Universidade Federal de Ouro Preto, Escola de Farmácia, Ouro Preto, MG. <https://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/1891>
- Goulart, G. et al. (2024). O uso e as consequências do Zolpidem. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*. 6 (2), 1590-1604. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n2p1590-1604>
- Leite, F. M. C. et al. (2022). Prevalência e fatores associados ao uso de medicamento indutor do sono entre mulheres assistidas na Atenção Primária à Saúde: estudo transversal em Vitória, Espírito Santo, 2014. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, 31 (1). <https://doi.org/10.1590/S1679-49742022000100016>
- Machado, L. V. et al. (2023). Uso de Benzodiazepínicos para tratamento crônico de insônia: revisão integrativa de literatura. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba. 9 (3), 11013-11022. <https://doi.org/10.34117/bjdv9n3-140>
- Matos, J. F. et al. (2018). Prevalência, perfil e fatores associados à automedicação em: adolescentes e servidores de uma escola pública profissionalizante. *Cadernos Saúde Coletiva*, Jan-Mar, Rio de Janeiro. 26 (1), 76-83. <https://doi.org/10.1590/1414-462X201800010351>
- Melo, W. B. L. et al. (2023). O uso prolongado dos benzodiazepínicos no transtorno de ansiedade: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Interdisciplinar em Saúde*, Cajazeiras, 10, 596-609. Doi: 10.35621/23587490.v10.n1.p596-609
- Moura, E. F. (2022). *Automedicação: os riscos que essa prática causa a saúde e a importância do farmacêutico na atenção farmacêutica*. Trabalho de Conclusão de Curso. Departamento de Farmácia, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal. <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/48487>
- Nascimento et al. (2022). O uso abusivo de benzodiazepínicos em pacientes adultos. *Research, Society and Development*. 11 (12) <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i12.34076>.
- Netto, I. F. O. et al. (2023). O papel do farmacêutico na automedicação da "farmácia" caseira. *Revista Foco*, 16(3), e1472. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n3-149>
- Oliveira, A. C. S. & Mendonça, C. M. S. (2023). *O uso irracional do zolpidem e efeitos adversos: uma revisão narrativa*. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Potiguar (UnP) da rede Ânima Educação. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/41441>
- Orlandi, E. P. (2005). *Estudos da língua(gem)- Michel Pêcheux e a análise de discurso*. Universidade estadual de campinas, Vitória da Conquista. 1, 9-13.
- Pereira A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free e-book]. Santa Maria/RS. Ed. UAB/NTE/UFSM. https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf
- Rocha, D. A. S. & Batista, D. C. A. (2023). O processo de desprescrição de benzodiazepínicos com ênfase na sua utilização e dependência. *Rev.Multi.Sert.v.Suplementar*. 2 (1), S108-S116. <https://doi.org/10.37115/rms.v2i1.510>
- Rolim, T. G. et al. (2022). O uso da melatonina na manutenção do sono – riscos e benefícios. *Revista Interdisciplinar em Saúde*, Cajazeiras, PB. Doi: 10.35621/23587490.v9.n1.p906-922
- Silva, A. R. et al. (2021). A automedicação e o uso da melatonina: revisão integrativa da literatura / Self-Medication and the Use Of Melatonin: Integrative Literature Review. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(5), 21460–21483. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n5-235>
- Silva, A. R. et al. (2024). O uso irracional da melatonina no tratamento da insônia. *Farmácia: Fronteiras na pesquisa e desenvolvimento*, 4 (2), 9-20 <https://doi.org/10.22533/at.ed.7762418062>
- Silva; D. B. et al. (2020). Benefícios do uso da melatonina no tratamento da insônia e qualidade do sono. *Cuidarte, enferm.* 14(1), 75-80
- Silva, L. A. T. et al. (2022). Hipnóticos-z no tratamento da insônia. *Revista Neurociências*, São Paulo, SP. 30, 1-17. Doi:10.34024/rnc.2022.v30.12663
- Souza; A. F. Et al. (2022). O aumento da automedicação em estudantes de medicina: uma revisão integrativa de literatura. *Research, society and development*. 11 (8). [Http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i8.30884](http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i8.30884)
- Zorzaneli, R.T. et al. (2019). Consumo do benzodiazepínicos clonazepam (rivotril®) no estado do rio de janeiro, brasil, 2009-2013: estudo ecológico. *Ciência & saúde coletiva*. 24 (8), 3129-3140. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.23232017>