

**Autor:** Carlos Franclim Silva, Mariana Rio

**Última atualização:** 2016/02/09

**Palavras-chave:** Sono, Problemas na iniciação e manutenção do sono, Medicamentos para dormir, Benzodiazepinas

### Resumo

As benzodiazepinas são medicamentos utilizados frequentemente para a perturbação do sono. No entanto, acarretam alguns problemas, que implicam cuidados especiais por poderem ter implicações na saúde e nas atividades do dia-a-dia. É, portanto, importante ter uma noção sobre este grupo de medicamentos.

## Medicamentos para dormir - benzodiazepinas

As benzodiazepinas são medicamentos usados frequentemente em pessoas que andam muito ansiosas no dia-a-dia ou que dormem mal (insónia). Pode confirmar junto do seu médico assistente ou farmacêutico se toma algum medicamento deste grupo. São exemplos de medicamentos deste grupo: temazepam, flurazepam, brotizolam, estazolam, loprazolam, triazolam.

### **Não são medicamentos de venda livre.**

Além deste grupo de medicamentos existem outros que podem ser utilizados: melatonina (hormona do sono), extracto de valeriana (planta), alguns anti-histamínicos (medicamentos usualmente utilizados nas alergias), alguns antidepressivos (medicamentos utilizados nas depressões).

## Quando são recomendados

Estes medicamentos devem ser utilizados apenas quando se está a ter muita dificuldade em lidar com os problemas do sono. Recomenda-se que não se ultrapasse um período de 4 a 12 semanas de toma, dependendo da situação e sempre com orientação do médico.

É importante esclarecer com o seu médico qual a causa das suas dificuldades em ter um sono satisfatório. Nem todas as causas têm indicação para se tomar este grupo de medicamentos (e alguns medicamentos podem também perturbar o sono).

Alguns dos medicamentos deste grupo poderão ter ainda o efeito de diminuição da ansiedade e de relaxantes musculares.

## Efeitos secundários

---

Os efeitos adversos (efeitos não desejados dos medicamentos) mais frequentes são: sonolência, desconcentração, confusão e esquecimentos.

Estes sintomas melhoram depois de parar a medicação.

Aumentam também o risco de quedas, de acidentes de viação e de acidentes no trabalho (sobretudo quando implica o controlo de maquinaria potencialmente perigosa).

Todas as benzodiazepinas podem induzir **tolerância** (isto é, ser necessário aumentar a dose para se obter o mesmo efeito) e **dependência** (mal-estar se deixar de tomar).

## Precauções a ter

---

Se tiver apneia do sono («paragens respiratórias» durante o sono), ou insuficiência renal (o rim estiver a funcionar mal) deve ter cuidado com este tipo de medicação.

Esta medicação deverá ser tomada com precaução nas crianças, nos idosos e nas grávidas.

O álcool e outros medicamentos (como os anti-histamínicos, utilizados para as alergias) podem aumentar o efeito desta medicação.

## Alternativas aos medicamentos para dormir

---

Mesmo que o médico lhe tenha prescrito um medicamento para dormir, pode ajudar a melhorar o seu sono se:

- Dormir apenas o necessário para se sentir descansado
- Manter um horário de sono regular (acordar e deitar sempre à mesma hora)
- Ir para a cama apenas quando tiver sono
- Sair da cama se não conseguir adormecer nos primeiros 20 minutos e ir para outra divisão da casa, voltar para a cama apenas se tiver sono
- Não dormir durante o dia
- Adaptar o ambiente do quarto (humidade, temperatura, luz, ruído)
- Usar a cama apenas para dormir ou para actividade sexual

- Não lidar com as preocupações na hora de deitar
- Não fumar, principalmente à noite
- Fazer exercício, pelo menos 20 minutos por dia, de preferência 4 a 5 horas antes da hora de deitar
- Deitar-se sem fome
- Não fazer jantares ?pesados? nem com gorduras
- Evitar bebidas com cafeína, sobretudo á noite
- Evitar beber álcool perto da hora de deitar
- Não beber líquidos depois do jantar

Ver também [Insónia e higiene do sono](#)

## Conclusão

---

As benzodiazepinas são medicamentos eficazes em muitas situações mas:

- não são eficazes em todas as situações (por vezes até podem piorar o sono),
- devem ser encaradas como tratamentos de curta duração,
- têm efeitos secundários que podem ser significativos e perigosos,
- podem interferir com outros medicamentos e com o álcool.

*Consulte o seu médico assistente!*

## Referências Recomendadas

---

- [NHS Choices: Insomnia](#)
- [INFARMED - prontuário terapêutico](#)
- [Direção Geral da Saúde](#)

**[Voltar à página inicial](#)** **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** \*\*\*\*\*

[Carlos Franclim Silva](#) • [Mariana Rio](#)