**Fundação Oswaldo Cruz**

**Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológia em Saúde**

**Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas**

**CLIPPING INTERNET**

**Rio de Janeiro – Agosto 2014**

24/08/2014

<http://www.otempo.com.br/interessa/alternativas-menos-nocivas-1.904652>

Alternativas menos nocivas

Por Litza Mattos

Boca ressecada, batimentos cardíacos acelerados, tremor nas mãos e mal-estar. Esses foram alguns dos efeitos colaterais provocados pelos medicamentos sedativo-hipnóticos descritos pela estudante Priscila Pacheco, 30, que começou a usá-los aos 19 anos. “Comecei a tomar os remédios porque estava passando por um processo de divórcio e sentia a necessidade da medicação para me ajudar”, lembra.

Querendo se livrar da dependência dos remédios, Priscila conta que hoje, quando se sente angustiada, prefere recorrer a alternativas mais naturais, como florais e a acupuntura. “Além de me deixar mais relaxada, me tira toda a ansiedade, durmo bem e sem nenhum efeito colateral”, afirma a estudante.

Outra opção é a terapia cognitivo-comportamental. Segundo a psicóloga Renata Borja, para os casos de ansiedade é a única terapia com eficácia comprovada cientificamente. “Em geral, consigo trabalhar com 15 sessões, sendo uma por semana, e dar alta para o paciente em seguida”, conta.

Na terapia, Renata conta que ensina o paciente a trabalhar contra os “spams” da mente. “Os nossos pensamentos automáticos negativos são os ‘pans’. E pensamentos automáticos não podem ser evitados, mas podemos combatê-los”, diz a psicóloga, que também costuma sugerir meditação, ioga, acupuntura, oração e mindfulness – uma técnica de esvaziamento da mente – aos seus pacientes.

A consultora de imagem Rinara Ribeiro, 43, procurou a terapeuta para tentar se tratar da depressão e foi logo pedindo o auxílio dos medicamentos. “Eu queria o remédio para lidar de forma mais fácil com a tristeza que estava sentindo por conta de uma perda, mas a psicóloga me disse que não seria necessário. A terapia cognitivo-comportamental é muito boa porque faz a gente enxergar alternativas para a situação que está vivendo”, diz Rinara.

Necessidade. Renata diz, no entanto, que em alguns casos a medicação é indispensável, e cada caso deve ser avaliado. Depois de perder três amigos por infarto fulminante em menos de 20 dias e sofrer com falta de ar e dores no peito, a professora Dulcimar Alves, 44, viu a necessidade de procurar o médico para dar uma “desacelerada” na vida.

Desde então ela está tomando o antidepressivo fluoxetina. “No início senti muito enjoo, mas agora estou muito mais calma”, disse a professora.

Disque intoxicação

Serviço. O Sinitox coordena o processo de coleta, compilação, análise e divulgação dos casos de intoxicação e envenenamento registrados nos 36 centros pelo Brasil. O Disque Intoxicação (0800 722 6001) funciona todos os dias do ano.

24/08/2014

<http://www.otempo.com.br/interessa/vida-moderna-faz-consumo-de-rem%C3%A9dio-para-dormir-disparar-1.904647>

**Vida moderna faz consumo de remédios para dormir disparar**

Esses medicamentos figuram como uma das principais causas de intoxicação humana

Por Litza Mattos

Para conseguir enfrentar a agitação e a ansiedade da vida moderna sem passar as noites em claro, os brasileiros recorrem cada vez mais a um arsenal químico. Nos últimos dez anos, o consumo do Alprazolam – tranquilizante mais consumido no Brasil – cresceu, assustadoramente, 1.287%, saindo de 442,7 mil caixas em 2004 para 5,7 milhões em 2013. O levantamento foi feito pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) com exclusividade para O TEMPO. Apesar de pertencer à classe dos anticonvulsivantes, o Rivotril (clonazepam) é comumente receitado como sedativo, e seu consumo ultrapassou os 13,8 milhões de caixas em 2013.

A forte alta no uso dos tranquilizantes e sedativos-hipnóticos preocupa médicos e profissionais da área da saúde. Somente nos últimos 12 meses (de julho de 2013 a junho de 2014) esses remédios ultrapassaram as 18,5 milhões de unidades vendidas no país, um avanço de 42% em relação a 2010 (13 milhões), segundo dados do IMS Health, instituto que audita o mercado farmacêutico.

Além do risco de sérios efeitos colaterais, a preocupação também passa pelo aumento da dependência já constatada em consultórios e postos de saúde.

“Os benzodiazepínicos (ansiolíticos) estão sendo receitados por muitos médicos, e isso está virando um problema, porque as pessoas se viciam, o que acaba levando a intoxicações e tentativas de suicídio. O Rivotril é um medicamento barato e bastante receitado. Vivemos em uma sociedade imediatista que quer buscar saúde na farmácia”, critica Rosany Bochner, coordenadora do Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas (Sinitox).

Os medicamentos são uma das principais causas de intoxicação no Brasil. Somente em 2012, foram registradas 31,28 mil notificações por medicamentos em todos os 36 Centros de Assistência Toxicológica no país, 6.118 a mais do que em 2011, segundo o Sinitox. “É apenas uma pontinha do iceberg do que existe no país”, diz Rosany. (Veja o infográfico).

Preocupações. Pesquisadores do Centro de Prevenção e Controle de Doenças (CDC, na sigla em inglês) e da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, descobriram que 90 mil visitas de adultos aos prontos-socorros foram provocadas pelas reações adversas a medicamentos, em especial ao Ambien (zolpildem); e mais de 19% resultaram em internações. Além disso, a pílula para dormir, que é uma das mais populares nos EUA, produz efeitos colaterais perigosos e está associada a assassinatos.

No Brasil, a versão sublingual do zolpidem é vendida sob o nome comercial de Patz SL, cuja formulação permite induzir o sono em apenas nove minutos, duas vezes mais rápido que os comprimidos orais. Procurado pela reportagem, o laboratório EMS, responsável pela fabricação da droga no país, limitou-se apenas a informar que o medicamento não se assemelha em nada com o zolpidem.