

# Pandemia deixa uma legião de jovens dependentes de remédios para dormir

Fortes medicações, como clonazepam e zolpidem, têm se ‘popularizado’ para combater insônia entre os mais novos

LARISSA BASTOS

“3h30 da madrugada. O corpo e a mente estão esgotados. Mais do que necessário, o sono, porém, não dá as caras. Você sabe que precisa dormir, mas não consegue. Vai de um lado a outro da cama; muda a posição do travesseiro; coloca o celular longe. Tudo em vão”. Este relato de uma noite de insônia é, hoje, uma realidade mais do que presente na vida de uma legião de jovens e adolescentes em Bauri. Na esteira disso, uma reação preocupante: muitos deles estão recorrendo a remédios para dormir e já estão até dependentes de tais fármacos. Em alerta a esse quadro, os especialistas apontam que trata-se de mais uma das “heranças” da pandemia.

Durante o período de isolamento social, o dismantelamento das rotinas básicas e o esvaziamento das atividades que essas pessoas tinham anteriormente, como aulas presenciais e trabalho, acabaram por criar condições para o agravamento de problemas na saúde mental, culminando, em muitos casos, com a insônia.

E, em busca de uma solução para as noites mal dormidas, jovens e adolescentes passaram a recorrer cada vez mais a fortes medicamentos já conhecidos entre os mais velhos, como o clonazepam (Rivotril), que é tarja preta, e o zolpidem (Stillnox), tarja vermelha, vendidos apenas sob prescrição médica. Há, ainda, a procura pela suplementação de melatonina (conhecida

## GRANDE DEMANDA

Farmácias ouvidas pelo JC relatam aumento na busca por esses fármacos

como hormônio do sono).

Para se ter ideia, o JC consultou seis farmácias de diferentes regiões de Bauri e em apenas uma delas não foi constatado aumento na venda desses remédios. Algumas, inclusive, disseram que houve um “crescimento absurdo da procura” com a pandemia.

## ‘COMPARTILHAMENTO’

Porém, em muitos casos, ressalvam especialistas, esses produtos são consumidos sem antes tentar outros métodos de tratamento que seriam mais indicados e com menos efeitos colaterais. E um alerta ainda maior: apesar da exigência de receita aos fármacos mais fortes, a reportagem constatou que muitos jovens chegam a “compartilhar” os comprimidos com amigos.

A “moda” do uso de remédios para dormir chegou a tal ponto que, nas redes sociais, é habitual encontrar publicações de usuários que podem ser interpretadas como verdadeiras “declarações de amor” aos fármacos, principalmente ao zolpidem, referindo-se a ele como “pílula de paraíso”, “pílula da felicidade” e “pílula mágica”.

Alguns até fazem vídeos sob efeito desses fortes medicamentos e, após postar nas redes sociais, colecionam milhões de visualizações (**leia mais na página ao lado**).

## PREOCUPAÇÃO

O médico psiquiatra Camilo Ramos Cury, que atua no Centro de Atenção Psicossocial (Caps) Adulto de Bauri, vê com preocupação a “popularização” desses medicamentos. “Nos casos de insônia, só é recomendado o uso de remédios quando outros tratamentos, como a elaboração de uma higiene do sono (**leia mais na página ao lado**), não funcionam no paciente. Mesmo assim, eles só devem ser receitados por

### ALERTA NA SAÚDE

#### ‘HERANÇA’ DA PANDEMIA

O dismantelamento das rotinas e o esvaziamento das atividades que jovens e adolescentes tinham anteriormente agravaram questões de saúde mental, culminando, inclusive, com diversos quadros de insônia. Diante disso, muitos têm recorrido a fármacos para conseguir boas noites de sono. Especialistas, porém, estão preocupados com a “popularização” desses remédios

#### MAIS COMUNS

Entre os produtos mais comuns utilizados na tentativa de contornar a insônia, os especialistas listam três:

- ✓ **Clonazepam (Rivotril)** - Ansiolítico do grupo dos benzodiazepínicos. Capaz de agir no Sistema Nervoso Central (SNC), ele tem propriedades sedativas, relaxantes e anticonvulsivantes. É tarja preta e vendido só com receita
- ✓ **Zolpidem (Stillnox)** - Destinada ao tratamento de curta duração da insônia, a substância age sobre os centros do sono no cérebro e diminui o tempo de indução à sonolência. É tarja vermelha, comercializado só sob prescrição médica
- ✓ **Melatonina** - Hormônio produzido naturalmente pelo organismo. Pode ser ingerido, entretanto, por meio de suplementação alimentar, mediante orientação médica. É vendida em farmácias, sem exigir receita



#### HIGIENE DO SONO

Apesar de muitos recorrerem logo aos fármacos, a primeira ação indicada para combater a insônia, segundo especialistas, é a higiene do sono. O método consiste em uma série de mudanças de hábitos, como alimentação saudável, atividades físicas regulares e rotina noturna

Ilustração: iStockphoto

Julliana J. Infográficos - JC - 02194

um breve período de tempo, até que o sono seja regulado”.

Esse cuidado é indicado, segundo o especialista, por conta dos efeitos colaterais desses fármacos. Em relação ao zolpidem, não é raro os usuários terem amnésia pouco após a ingestão do comprimido. No caso do clonazepam, preocupa o risco de dependência química do

medicamento, sendo necessária a elevação da dose após certos períodos, além da sonolência durante o dia se houver consumo inadequado. Esta mesma adversidade é sentida com o uso incorreto de melatonina.

Ainda segundo Cury, na maioria dos casos, a insônia acaba por ser o sintoma de algum transtorno, como a ansiedade e

a depressão, e não um diagnóstico. Por conta disso, quando é tratada a causa primária, muitas vezes, o sono já se regula sem precisar de uma medicação específica. “Hoje em dia, com a facilidade de acesso às consultas médicas avulsas, podem ocorrer receitas desses remédios sem o acompanhamento para intervenção desses quadros”, alerta.

## Busca por solução ‘imediate’ agrava problema, diz psicólogo

O psicólogo Daniel Lucas Sanches, que atua no Caps Infantil de Bauri, relata que existe uma resistência das pessoas a tratamentos que exigem cuidados por períodos mais prolongados, como é o caso da higiene do sono. Para surtir efeito sobre a insônia, tal método necessita de uma série de mudança de hábitos,

como alimentação saudável, atividades físicas regulares, rotina noturna e até um horário certo para dormir todos os dias. Além, claro, da redução do tempo de exposição a telas (celular, computador, tablet e televisão) durante a noite.

“Ou seja, o processo depende de uma atuação realmente ativa do indivíduo por um pe-

ríodo até surtir efeito. Mas, a ‘correria’ do dia a dia faz com que a pessoa considere que não tem tempo para se cuidar e, assim, tenta resolver uma determinada questão com um fármaco, de forma mais imediata. Isso, de certa maneira, reflete o modo como a sociedade funciona hoje em dia. Existe uma dificuldade para as pessoas en-

tenderem que há métodos alternativos de cuidado que não envolvem medidas como interação, medicação, e assim por diante”, finaliza o psicólogo.

Psicólogo Daniel Lucas Sanches, gerente do Caps Infantil de Bauri, comenta o problema



Arquivo Pessoal

# Guerra contra a insônia: ‘Não consigo me imaginar sem tomar medicamento’

Relato é de uma estudante de Bauru, de 22 anos, que trava uma árdua batalha diante da sua dificuldade para dormir

LARISSA BASTOS

Se, por um lado, há uma “popularização” dos remédios para dormir entre jovens e adolescentes sem tentativas anteriores de outros tratamentos, por outro, existem casos de pessoas que realmente encontram apenas nos medicamentos a solução para a insônia. Essa é a realidade da estudante de Bauru Maria Julia de Moraes, de 22 anos, que batalha, há tempos, contra sua dificuldade em pegar no sono.

“Tudo começou no meu intercâmbio para a França, em 2016. Desde o primeiro dia lá, não consegui dormir direito. A princípio, pensei que era algo relacionado ao fuso horário. Mas, passou uma semana e não regularizou. Quando me dei conta, estava parecendo um ‘zumbi’, porque não conseguia dormir. Tentei chás, homeopatia, remédios natu-

rais... nada funcionou”, conta.

Quando retornou ao Brasil, em junho de 2017, o problema persistiu. Por isso, Maria Julia buscou tratamentos alternativos, como higiene do sono e suplementação com melatonina, porém, sem sucesso. “Até que, em fevereiro de 2018, consegui um estágio e, sem conseguir dormir direito, não tinha como levantar cedo para trabalhar e, depois, ir para a faculdade. Foi quando procurei um psiquiatra e ele me receitou o zolpidem”, explica.

Com o medicamento, a estudante passou a conseguir pegar no sono, mas ainda com dificuldades para ter várias horas de descanso. Em busca de uma solução, o médico começou a receitar, além do zolpidem, antidepressivos e ansiolíticos na tentativa de, com a associação, prolongar o período de repouso. Contudo, o método não teve os resultados esperados. Ela, inclusive, também investigou se o caso estava associado a algum outro transtorno, como ansiedade ou depressão, mas acabou descobrindo que seu diagnóstico, na verdade, é de insônia crônica, como se o cérebro tivesse “desaprendido” a dormir. E, durante a pandemia, período em que a estudante passou a trabalhar de forma remota, a dificuldade não se amenizou.

“A única coisa que me faz dormir, hoje, é o zolpidem. Não consigo me imaginar sem tomar o medicamento. Já até entrei em crises, porque tomo remédios há quatro anos e, provavelmente, vou ter que tomar para o resto da minha vida. E eu gostaria de não precisar. Por isso, fico até preocupada com pessoas que, hoje, tomam sem



Larissa Bastos

Após tentar vários métodos, Maria Julia de Moraes afirma que, hoje, o zolpidem é o único fármaco que combate sua insônia

antes tentar outros métodos e até compartilham vídeos nas redes sociais (leia mais abaixo) quando estão dopados, porque é algo sério”, relata.

## OUTROS TRANSTORNOS

Já no caso de uma jornalista, de 24 anos, que pediu para ter a identidade preservada nesta reportagem, o comprimido que a separa das noites mal dormidas é o clonazepam (Rivotril). Usuária do medicamento desde 2017, período em que começou a ter insônia em decorrência de crises de ansiedade e de pânico, ela afirma que, nos dias atuais, consome o fármaco praticamente todas as noites. “Eu até falei para meu psi-

quiatra, no começo da pandemia, que queria parar de tomar, mas ele me aconselhou a continuar por conta de todas as situações que o isolamento poderiam gerar. E, até hoje, continuo tomando, associado a medicamentos para tratar os outros transtornos”, conta. “Mas, espero conseguir parar de tomar em algum momento. Quero que meu organismo funcione naturalmente”.

## Procure ajuda

Vale ressaltar que, apesar da preocupação dos especialistas com o exagero no uso desses fármacos, os medicamentos não são proibidos e, em determinados quadros, são realmente os mais indicados para solucionar a insônia.

Por isso, caso você sofra algum tipo de distúrbio do sono, o recomendado é procurar por ajuda e acompanhamento profissional, como de um psiquiatra, neurologista ou psicólogo, a fim de encontrar a forma mais adequada de solucionar o problema.

“Eu gostaria de não precisar do remédio. Por isso, fico até preocupada com pessoas que, hoje, tomam sem antes tentar outros métodos e até compartilham vídeos nas redes sociais quando estão dopados, porque é algo sério”

**Maria Julia de Moraes,**  
22 anos

## Usuários chegam a publicar vídeos ‘dopados’ e viralizam na Internet

No caso do zolpidem, a “popularização” chegou a tal ponto que jovens passaram a compartilhar vídeos nas redes sociais de momentos que estão sob os efeitos do remédio. No Tik Tok, algumas das gravações chegam a milhões de visualizações e até se tornaram “trend” (palavra de origem inglesa que significa “tendência”).

A medicação também ganhou holofotes recentemente depois que um rapaz contou, no próprio perfil no Twitter, ter adquirido uma viagem para Buenos Aires, na Argentina, no valor de R\$ 9 mil, após tomar zolpidem.

Ele compartilhou nas redes sociais a tentativa de devolver o pacote com a empresa fornecedora do pas-

seio, alegando não se recordar de ter feito a compra por conta do remédio.

## ‘NÃO SE LEMBRA’

Jovem contou no Twitter que comprou viagem de R\$ 9 mil para Argentina

**Veículo:** Impresso -> Jornal -> Jornal da Cidade - Bauru/SP

**Seção:** Geral **Página:** 8 e 9