COMO A AUTOMEDICAÇÃO DE PSICOTRÓPICOS, ANTIDEPRESSIVOS, AFETA O SONO DOS JOVENS ENTRE 12 A 18 ANOS

JÚLLIA FERNANDES VIEIRA; MARIA EDUARDA TAVARES FORTALEZA

RESUMO

A automedicação é caracterizada pelo uso de medicamentos escolhidos pelo próprio indivíduo, indicado por pessoas não habilitadas no âmbito da saúde, podendo ser por seus familiares ou círculo social, ocorrendo sem orientação médica, farmacêutica, psicológica, odontológica ou profissional de saúde qualificada. É uma prática que é comumente feita pela população brasileira, tornando-se assim um problema de saúde pública, pois pode ocasionar danos à saúde. Houve um aumento deste hábito dentro do público jovem, principalmente na faixa etária de 12-18 anos, o que representa um risco, tendo em vista que este ato pode levar ao desenvolvimento de reações adversas que levam a morte. O acréscimo de casos de jovens que se automedicam pode ocorrer por diversos fatores, tais quais a mídia, facilidade de aquisição, influenciado por terceiros, economia de tempo e/ou dificuldades e demora no atendimento médico para população. Diante do exposto, esta pesquisa tem como objetivo alertar acerca dos perigos da automedicação, principalmente como ela pode afetar funções cognitivas, especialmente o sono, considerando a prevalência com que esta prática vem ocorrendo no território brasileiro, bem como os fatores que contribuem para a respectiva frequência. Permitiu-se concluir que os estudos sobre o padrão de utilização de medicamentos na infância e adolescência ainda são escassos, notadamente nos países em desenvolvimento. A automedicação se mostra um risco preocupante à saúde, não apenas de jovens, mas para toda a faixa etária. O fenômeno se torna mais extremo quando sua frequência ocorre em adolescentes, no qual eles têm mais costume de realizar essa prática.

Palavras-Chave: Automedicação; Jovens; Antidepressivos; Psicotrópicos; Saúde pública

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos mentais são cada vez mais comuns entre crianças e adolescentes. Os medicamentos psicotrópicos são a principal tática para o tratamento dos problemas de saúde mental e o seu uso tem aumentado ao longo dos anos. Esses medicamentos atuam no Sistema Nervoso Central (SNC) causando diversas alterações. A automedicação pode ocasionar danos à saúde, e sua prática vem aumentando no Brasil, assim como em outros países. Fatores econômicos, políticos e culturais têm contribuído para o crescimento e a difusão da automedicação no mundo, tornando-a um problema de Saúde Pública (LOYOLA FILHO et al., 2002).

A utilização dos psicotrópicos varia entre os países por conta das diferenças culturais, socioeconômicas e epidemiológicas existentes em cada território. A prescrição off-label dos psicotrópicos para crianças e adolescentes é comum, principalmente entre os antidepressivos e antipsicóticos.

Dal Pizzol et al. (2006) expõe que, apesar de os medicamentos serem utilizados como

DOI: 10.51161/conaisa2023/26325

recurso terapêutico, se utilizado de forma abusiva podem causar os mesmos efeitos que as drogas psicoativas, podendo ainda causar dependência, síndrome de abstinência e distúrbios psicológicos e comportamentais.

"O Brasil assume a quinta posição na listagem mundial de consumo de medicamentos, estando em primeiro lugar em consumo na América Latina e ocupando o nono lugar no mercado mundial em volume financeiro" (SOUSA et al, 2008, p. 67). Conforme Aquino (2008) 35% dos medicamentos adquiridos no Brasil são por meio da automedicação.

Para além dos fatores culturais regionais, mundialmente a mídia tem influenciado bastante na aquisição e consumo indiscriminado de medicamentos, caracterizando a automedicação. "A dor, a infecção e os desequilíbrios psico emocionais foram os problemas de saúde que mais justificaram a utilização de medicamentos" (CABRITA, et al., 2001).

A faixa etária de 12-18 anos faz o uso desses medicamentos com maior frequência. Os jovens são os mais favoráveis ao uso da automedicação devido a influência familiar ou da própria mídia. É válido destacar que muitas vezes os jovens consomem medicações por causa do culto à beleza influenciado pela televisão, mídia, internet e outros. Quando a pessoa resolve se automedicar, geralmente elas acham que o problema de saúde é insignificante, gerando assim, riscos à sua própria saúde (SOUSA, et al., 2008; MATIAS, 2001).

Diante do exposto, a pesquisa justifica-se por trazer uma reflexão acerca dos perigos da automedicação, assim como, a prevalência com que esta prática vem acontecendo, bem como os fatores que contribuem para a frequência em públicos cada vez mais jovens, se tornando um grande potencial de problema de saúde pública.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa bibliográfica foi o método utilizado neste trabalho. A principal característica desse recurso é utilizar a consulta de materiais já elaborados a respeito do tema, constituído principalmente de livros, revistas e artigos científicos na Internet, através da busca no banco de dados do Scielo e Google Acadêmico. Foram pesquisados através dos seguintes descritores: "Distúrbios do sono"; "Antidepressivos em cérebros jovens"; "Automedicação em jovens e adolescentes"; "Terapia Cognitiva comportamental e a automedicação"; "Automedicação e suas consequências"; "O abuso de medicamentos psicotrópicos na contemporaneidade"; "Como antidepressivos afetam o sono"; "Sono, Adolescência e automedicação", e "Consequências do uso de antidepressivos".

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com o Instituto de Pesquisa e Pós-Graduação para o Mercado Farmacêutico traz à luz os números de sua Pesquisa de Automedicação (2022), e a primeira constatação diz que o número de pessoas que se automedicam no Brasil é de 89%, aumento considerável desde 2014, ano em que a coleta de informações começou a ser realizada. Há oito anos, o ICTQ identificou que 76% da população declarava se automedicar sem qualquer reserva. Em 2020 subiu para 81%. De acordo com Aquino (2008) 35% dos medicamentos adquiridos no Brasil são por meio da automedicação.

São vários os fatores contribuintes para a automedicação entre jovens, dentre eles a economia de tempo, a facilidade na aquisição de medicamentos, a informação fácil das finalidades de cada medicação e como usar para cada sintoma, a influência das propagandas e terceiros, a dificuldade e demora no atendimento médico para a população. É importante ainda ressaltar, que foi observado que dos componentes das famílias as mães são as que mais contribuem para o consumo sem prescrição médica em crianças e adolescentes. Loyola Filho, et al. (2022) cita que esta prática consiste no "consumo de um produto com o objetivo

DOI: 10.51161/conaisa2023/26325

de tratar, aliviar sintomas ou doenças percebidos, ou mesmo de promover a saúde, independentemente da prescrição profissional".

A faixa etária de 12-18 anos faz o uso de medicamentos com maior frequência, sem nenhuma orientação. Como anteriormente citado, os jovens são os mais propícios à prática da automedicação devido à influência familiar ou da própria mídia.

A mídia também é uma grande influenciadora do consumo excessivo de medicações, e acaba induzindo as pessoas ao uso indiscriminado de substâncias. (SOUSA, et al., 2008; MATIAS, 2001) postula que, muitas vezes os jovens consomem medicações devido ao culto à beleza influenciado pela televisão, mídia, internet e outros.

A propaganda de medicamentos nos meios de comunicação de massa é um estímulo recorrente para a automedicação, pois explora o desconhecimento dos possíveis consumidores sobre o que estão consumindo (de forma indevida) e seus riscos e consequências. Quando a pessoa resolve se automedicar, geralmente elas acham que o problema de saúde é insignificante, gerando assim, riscos à sua própria saúde.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) regulamenta o comércio e propaganda dos medicamentos que podem ser consumidos sem receita médica, porém, as pessoas não possuem conhecimento científico suficiente para distinguir as indicações, contraindicações, dose certa e outros critérios dos fármacos, trazendo assim, riscos para a saúde da população (BRASIL, 2005).

Durante as últimas décadas, o uso de antidepressivos em jovens e adolescentes aumentou em diversas partes do mundo, principalmente no Brasil. Entretanto, assim como todos os medicamentos, têm efeitos colaterais que nem todos sabem. Um deles é a sonolência diurna, causada pelo efeito de sedação ou pelas noites mal dormidas devido a alterações provocadas em estágios do sono.

As benzodiazepinas são fármacos maioritariamente utilizados nos distúrbios de ansiedade, dissonias, convulsões, entre outros distúrbios. O consumo de benzodiazepinas e antidepressivos está associado a alguns problemas de saúde e segurança pública, principalmente quando utilizados sem prescrição e de forma indevida.

De um modo geral, classificar os antidepressivos em antidepressivos tricíclicos e em antidepressivos seletivos. Sendo os antidepressivos seletivos que apresentam um perfil de reações adversas como sonolência e distúrbios do sono. Já os os antidepressivos tricíclicos (ADTs), sendo um deles a amitriptilina, são bloqueadores de receptores muscarinas histaminérgicos de tipo 1, a 2 e β-adrenérgicos, serotonérgicos sendo também dificilmente bloqueador de dopaminérgicos. (Silva et al, 2014). Um dos efeitos colaterais mais comuns durante a utilização da amitriptilina e boca seca, sonolência, dificuldade na contração, tontura entre outros.

Outras medicações mais consumidas sem prescrições médicas são Fluoxetina, Paroxetina, Sertralina, Venlafaxina e Citalopram que podem levar ao usuário a dependência como também sonolências, tonturas, fadiga entre outros sintomas.

Além dos efeitos no sono, a utilização de antidepressivos com imprudência pode causar efeitos de dependências tóxicas aos jovens, visto por ele que, muitas vezes o jovem faz uso indevido dos psicotrópicos por não conseguir lidar com as aflições do dia a dia utilizando a medicação como uma fuga da realidade onde está inserido.

As queixas que mais frequentemente se associam à prática da automedicação são derivadas do sistema nervoso central e dos aparelhos respiratório e digestivo (Furtado et al, 2019). Assim, a maioria dos medicamentos utilizados podem levar a um elevado risco de dependência, e a interrupção de forma brusca dessas drogas pode levar a uma série de efeitos negativos como: insônia, exaustão, demonstrando a necessidade da retirada gradual, que majoritária partes das vezes, não acontece.

A Fundação Nacional do Sono (National Sleep Foundation), organização americana

DOI: 10.51161/conaisa2023/26325

especializada no tema, divulgou novas recomendações em relação à quantidade ideal de sono de acordo com a faixa etária. A recomendação indica que entre 14 e 17 anos, é recomendado um sono de 8 a 10 horas/noite. Já na faixa etária dos 18 aos 25 anos, de 7 a 9 horas de sono por noite.

O papel que o sono desempenha no desenvolvimento do adolescente é crucial. O sono é responsável pela regulação dos hormônios do crescimento, crescimento e processamento neuronal, consolidação da memória, termorregulação e conservação de energia. Estudos revelam que problemas relacionados ao sono podem levar a desenvolver distúrbios do sono, os quais podem apresentar consequências graves como prejuízo no desempenho cognitivo, problemas de saúde e uma série de transtornos psiquiátricos como ansiedade, depressão e déficit de atenção e hiperatividade. Desta forma, pesquisas recentes trazem diversas revelações preocupantes acerca da utilização de psicofármacos em crianças, adolescentes e jovens.

As benzodiazepinas, citados no tópico anterior, são conhecidos por alterar a estrutura do sono. Seus efeitos no sono são, principalmente: 1) sedativo-hipnótico, aumentando o tempo total do sono e diminuindo o despertar; 2) na estrutura do sono, como aumento de estágio 2 do sono não-REM.

Este tipo de remédios, psicotrópicos e antidepressivos em específico, deve ser utilizado sob orientação médica, e com monitoramento do especialista. Eles podem causar dependência, tendo em vista seu efeito rápido, fazendo com que o paciente busque cada vez mais doses. A qualidade do sono também é alterada, como foi dissertado, o sono do paciente é comprometido, dormindo mais ou menos, com o sono superficial ou podendo causar outros transtornos do sono, tal qual insônia, hipersonia, pesadelos e outros efeitos colaterais. Por tais questões, a automedicação representa um perigo. Principalmente ao público jovem, que estão na faixa etária entre 12 a 18 anos de idade, o qual faz uso com mais frequência e são associados ao consumo irracional de medicamentos. Uma pesquisa realizada em uma cidade no sul do Brasil, a frequência de automedicação em população adolescente escolar varia de 12% a 36%, e chama atenção para a gravidade associada ao consumo irracional de medicamentos, pelo fato de que essas substâncias eram consumidas simultaneamente com algum tipo de droga ilícita.

4 CONCLUSÃO

Existe atualmente um excesso de medicalização, principalmente na infância e adolescência, devido à criação de padrões pré-estabelecidos pela sociedade que tem feito com que sinais e sintomas considerados normais, ou próprios de algumas fases da vida, passassem a ser tratados como transtornos mentais ou como "anormalidades", e por este motivo indiscriminadamente passando a ser medicalizados. A automedicação, embora objetive o bem-estar físico e mental de quem a utiliza, pode trazer efeitos adversos que podem ocasionar danos a longo prazo, principalmente quando a prática ocorre na juventude. Esta prática com antidepressivos se tornou um hábito comum, trazendo inúmeras preocupações a respeito desse assunto para a saúde pública. Ainda assim, mesmo feito sob prescrição médica, pesquisadores ponderam que em muitos casos a prescrição se dá de maneira indiscriminada, sem levar em consideração os efeitos colaterais, bem como os aspectos biopsicossociais de cada paciente, resultando em consequências que irão afetar não só o sono, mas outros aspectos da vida do jovem, o uso dos medicamentos é essencial para cumprimento do tratamento por isso a importância de se conhecer as consequências do uso indevido de psicofármacos.

É importante que ocorra uma reflexão acerca da automedicação, já considerada um problema de saúde pública, O hábito de automedicar-se pode provocar danos à saúde ou mesmo mascarar sintomas de doenças mais graves. O Brasil assume a quinta posição na

DOI: 10.51161/conaisa2023/26325

listagem mundial de consumo de medicamentos, estando em primeiro lugar em consumo na América Latina, 35% dos medicamentos adquiridos no Brasil são por meio da automedicação. A faixa etária de 12-18 anos faz o uso desses medicamentos com maior frequência, tendo apenas o conhecimento a respeito dos fármacos autoadministramos sem nenhuma orientação. Estudos sobre o padrão da utilização de medicamentos na infância e adolescência ainda são escassos, sobretudo nos países em desenvolvimento. Os riscos associados da automedicação nessa faixa, e também ressaltar a posologia correta de uso para o mesmo e evidenciar que o uso irracional de medicamentos, indiscriminado, abusivo, que poderá causar diversos problemas à saúde é importante de ser discutido. A automedicação é um fenômeno concreto e preocupante, e torna ainda mais extremo quando tem sua prevalência analisada comparativamente à população, ou seja, os adolescentes que no qual são os que mais têm o costume de realizar essa prática.

REFERÊNCIAS

Daniel COUTINHO et al, Condução sob influência de Benzodiazepinas e Antidepressivos..., Acta Med Port. 2011; 24(3):431-438

Santos, E. S. P., Andrade, C. M., & Bohomol, E. (2019). Prática da automedicação entre estudantes de ensino médio. Cogitare Enfermagem, 24.

Furtado, I. T. Automedicação e os seus riscos (Doctoral dissertation).

Silva, J. R., de Sousa, M. C., & Pinto, I. B. (2014). O Consumo de Amitriptilina e Nortriptilina no Hospital Espírita Psiquiátrico de Anápolis. Ensaios e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde, 18(1).

Poyares, Dalva et al. Hipnoindutores e insônia. Brazilian Journal of Psychiatry [online]. 2005, v. 27, suppl 1 [Acessado 27 novembro 2022], pp. 2-7. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462005000500002>. Epub 10 Nov 2005. ISSN 1809-452X. https://doi.org/10.1590/S1516-44462005000500002.

Loyola Filho AL, Uchoa E, Guerra HL, Firmo JOA, Lima-Costa MF. Prevalência e fatores associados à automedicação: resultados do projeto Bambuí. Rev Saude Publica. 2002;36(1):55-62. DOI:10.1590/S0034-89102002000100009