



## ***O perigo silencioso dos benzodiazepínicos: da prescrição temporária à dependência vitalícia***

Leticia Meneses dos Santos<sup>1</sup>, Larissy da Silva Maciel<sup>2</sup>, Isabela Silva Robert<sup>3</sup>, Maria Eduarda Zanette Macedo<sup>4</sup>



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n2p2362-2371>

Artigo publicado em 26 de Fevereiro de 2025

### ARTIGO DE REVISÃO

#### RESUMO

**Introdução:** Os benzodiazepínicos (BZDs) são amplamente utilizados no tratamento de transtornos como ansiedade, insônia, espasmos musculares e convulsões. Apesar de sua eficácia no curto prazo, seu uso prolongado tem gerado preocupações devido ao risco de dependência, prejuízos cognitivos e aumento da vulnerabilidade a quedas e acidentes, especialmente em idosos. **Objetivo:** Analisar o impacto do uso prolongado de benzodiazepínicos, seus riscos associados e a necessidade de alternativas terapêuticas mais seguras. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão bibliográfica na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), entre agosto de 2024 e fevereiro de 2025, selecionando artigos publicados nos últimos 10 anos que abordavam as temáticas propostas para esta pesquisa. **Resultados:** Os benzodiazepínicos, apesar de sua utilidade clínica, apresentam riscos significativos quando utilizados de forma prolongada. Estudos indicam que muitos pacientes fazem uso contínuo desses fármacos por décadas, levando à dependência e a déficits cognitivos irreversíveis. Além disso, a crença equivocada de que esses medicamentos são inofensivos contribui para sua prescrição excessiva, agravada por falhas nos sistemas de controle. Alternativas como a terapia cognitivo-comportamental e antidepressivos têm sido propostas como substitutos mais seguros em longo prazo. **Conclusão:** A sociedade precisa repensar a dependência dos benzodiazepínicos como solução para dificuldades emocionais. A prescrição deve ser criteriosa, priorizando tratamentos de curta duração e acompanhados por monitoramento médico rigoroso. Políticas públicas mais eficazes, campanhas de conscientização e a valorização de terapias não farmacológicas são fundamentais para reduzir o consumo indiscriminado e garantir um tratamento mais seguro e eficaz.

**Palavras-chave:** Benzodiazepínicos, Dependência, Efeitos colaterais, Desafios.



# The silent danger of benzodiazepines: from temporary prescription to lifelong dependence

## ABSTRACT

**Introduction:** Benzodiazepines (BZDs) are widely used in the treatment of disorders such as anxiety, insomnia, muscle spasms and seizures. Despite its effectiveness in the short term, its prolonged use has generated concerns due to the risk of dependence, cognitive impairments and increased vulnerability to falls and accidents, especially in the elderly. **Objective:** To analyze the impact of prolonged use of benzodiazepines, their associated risks and the need for safer therapeutic alternatives. **Methodology:** A bibliographic review was carried out in the Virtual Health Library (VHL), between August 2024 and February 2025, selecting articles published in the last 10 years that addressed the themes proposed for this research. **Results:** Benzodiazepines, despite their clinical usefulness, present significant risks when used for a long time. Studies indicate that many patients make continuous use of these drugs for decades, leading to dependence and irreversible cognitive deficits. In addition, the mistaken belief that these drugs are harmless contributes to their excessive prescription, aggravated by failures in control systems. Alternatives such as cognitive-behavioral therapy and antidepressants have been proposed as safer long-term substitutes. **Conclusion:** Society needs to rethink the dependence on benzodiazepines as a solution to emotional difficulties. The prescription should be judicious, prioritizing short-term treatments and accompanied by rigorous medical monitoring. More effective public policies, awareness campaigns and the enhancement of non-pharmacological therapies are essential to reduce indiscriminate consumption and ensure safer and more effective treatment.

**Keywords:** Benzodiazepines, Dependence, Side effects, Challenges.

Instituição afiliada – <sup>1,2,3,4</sup>FACULDADE MULTIVIX CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM.

Autor correspondente: Leticia Meneses Dos Santos [leticiameneseds@gmail.com](mailto:leticiameneseds@gmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





## **INTRODUÇÃO**

Os benzodiazepínicos (BZDs) são uma grande classe de medicamentos com múltiplos usos clínicos, incluindo tratamento da ansiedade, insônia, espasmos musculares, abstinência de álcool e convulsões. Apesar de serem eficazes para uso de curto prazo, seu uso prolongado tem se tornado um problema significativo, levando a dependência, prejuízos cognitivos e outros efeitos adversos. Muitas pessoas acabam utilizando essas medicações por décadas, o que pode resultar em demência, lapsos de memória e dificuldades para interromper o uso. Os efeitos farmacológicos dos benzodiazepínicos ocorrem por meio de sua interação com o sistema nervoso central, produzindo sedação, hipnose, relaxamento muscular, amnésia anterógrada e atividade anticonvulsivante. Entretanto, seu uso prolongado pode comprometer funções cognitivas e aumentar o risco de quedas em idosos. Mesmo em doses terapêuticas, o uso contínuo pode levar à tolerância e dependência, tornando a descontinuação extremamente difícil (Pham Nguyen *et al.*, 2022).

Os ansiolíticos benzodiazepínicos alcançaram grande popularidade entre a classe médica e a população nas décadas de 1970 e 1980, devido à sua eficácia no tratamento da ansiedade, insônia, agressividade e convulsões, com menos efeitos depressores sobre o sistema nervoso central (SNC). Essa menor influência sobre a inibição dos centros respiratórios gerou uma sensação de segurança e maior desinibição na prescrição desses medicamentos. Atualmente, os BZDs estão entre os fármacos mais prescritos nos países ocidentais, e estima-se que cada clínico tenha em média 50 pacientes dependentes, dos quais 50% desejam descontinuar o uso e 30% acreditam que os médicos estimulam o uso. A prevalência do uso de BZDs sem receita varia entre 3,3% e 8,4%. Essa prática é facilitada por falhas no preenchimento de receitas e indícios de falsificação. Para coibir esse problema, é necessário aprimorar os mecanismos de controle e integrar os sistemas de venda e prescrição de farmácias ao Sistema Nacional de Gerenciamento de Produtos Controlados (SNGPC) (Azevedo; Araújo; Ferreira, 2016).

Apesar de os BZDs de alta potência apresentarem um risco maior de comprometimento da memória, dependência e sintomas de abstinência, eles ainda são uma opção importante para pacientes com ansiedade intensa e ataques frequentes.



Entre os mais utilizados nesse contexto estão alprazolam, clonazepam e lorazepam. Embora compartilhem características farmacológicas semelhantes, essas medicações possuem diferenças em suas propriedades, e sua eficácia pode variar conforme o transtorno de ansiedade tratado. Por isso, muitos especialistas recomendam uma avaliação cuidadosa dos benefícios e riscos antes de prescrevê-las (Wang *et al.*, 2016).

Mais de um em cada oito adultos nos EUA utilizou um benzodiazepínico no último ano, com maior prevalência entre pessoas de 50 a 64 anos, seguidas por idosos (Maust *et al.*, 2019). Os efeitos depressivos dos agonistas do sistema nervoso central (SNC) que atuam nos receptores BZDs têm sido associados a lesões traumáticas não intencionais, uma das principais causas de mortalidade em todas as faixas etárias (Haagsma *et al.*, 2016; Centro Nacional de Prevenção e Controle de Lesões, 2020). Outros medicamentos com efeitos clínicos semelhantes, como as chamadas “drogas Z” (eszopiclona, zaleplon, zolpidem) e antagonistas duplos do receptor de orexina (suvorexant, lemborexant), também podem aumentar o risco de lesões (Brandt e Leong, 2017; Haagsma *et al.*, 2016). Em idosos, quedas e acidentes de trânsito estão fortemente associados ao aumento da mortalidade (Hannan *et al.*, 2004; Centro Nacional de Prevenção e Controle de Lesões, 2018).

As benzodiazepinas também são comumente prescritas para pacientes com transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), apesar das diretrizes que desaconselham seu uso. Medicamentos como alprazolam, lorazepam e clonazepam oferecem propriedades sedativas e ansiolíticas, mas estudos sugerem que podem piorar os sintomas do TEPT e aumentar o risco de depressão, ansiedade e agressão. Uma meta-análise de Guina *et al.* indicou que as benzodiazepinas não são eficazes para o TEPT e podem estar associadas a piores desfechos (Gilbert *et al.*, 2020).

O aumento do consumo de BZDs está diretamente relacionado à crescente medicalização da sociedade e à formação biomédica dos profissionais de saúde. Para um consumo mais equilibrado, é necessário valorizar alternativas terapêuticas e promover condições de vida que minimizem a dependência de fármacos para lidar com desafios cotidianos. Embora os BZDs sejam seguros e bem tolerados no tratamento de doenças psiquiátricas e não psiquiátricas, seu potencial de uso indevido e abuso é significativo. Estudos sobre o consumo de BZDs são comuns em países desenvolvidos,



mas escassos em países em desenvolvimento. A dificuldade de obtenção de dados sobre consumo controlado é um obstáculo. O SNGPC melhorou o acesso a informações sobre prescrição e aquisição de BZDs, mas ainda existem lacunas (Azevedo; Araújo; Ferreira, 2016).

## **METODOLOGIA**

O presente estudo consiste em uma Revisão Bibliográfica realizada entre agosto de 2024 e fevereiro de 2025. Para a busca da literatura, foi utilizada a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com acesso à base de dados USA National Library of Medicine (PubMed). A pesquisa foi conduzida por meio da busca avançada, utilizando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): (Alprazolam) AND (Clonazepam) AND (Lorazepam). Os critérios de inclusão abarcaram artigos publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas Português, Inglês, Espanhol e Francês, que abordavam diretamente os temas relacionados à pesquisa, com ênfase em estudos do tipo revisão, meta-análise, ensaios clínicos randomizados e controlados, desde que estivessem disponíveis na íntegra. Os critérios de exclusão compreenderam artigos duplicados, aqueles que não tratavam especificamente do tema proposto ou que não atendiam aos critérios de inclusão. Após a aplicação dos critérios estabelecidos, foram selecionados um total de 5 estudos para compor a coletânea da revisão.

## **RESULTADOS**

Os benzodiazepínicos atualmente em uso incluem alprazolam (Xanax, 1981), clordiazepóxido (Librium, 1960), clonazepam (Klonopin, 1997), diazepam (Valium, 1963), lorazepam (Ativan, 1977), midazolam (Versed, 1985), entre outros. Cada um tem indicações específicas, sendo usados para ansiedade, insônia, relaxamento muscular, transtornos de pânico e convulsões. Entretanto, todos compartilham potencial para dependência e síndrome de abstinência quando interrompidos abruptamente. Muitos pacientes relatam dificuldade para dormir sem o medicamento, o que perpetua o ciclo de dependência. A sociedade tem se tornado excessivamente medicalizada, recorrendo a essas substâncias como solução rápida para dificuldades cotidianas, sem considerar



alternativas mais seguras, como terapia cognitivo-comportamental para insônia e ansiedade (“Benzodiazepines”, 2012).

Esses fármacos aumentam a ação do ácido gama-aminobutírico (GABA), um neurotransmissor inibitório do cérebro. Em doses baixas, possuem efeito ansiolítico, atuando na inibição dos circuitos neuronais do sistema límbico. No entanto, seu uso pode causar diversos efeitos colaterais, como sonolência, sedação, tontura, zumbidos, diminuição da atividade psicomotora, problemas de memória, dificuldade de concentração e, em alguns casos, reações paradoxais, como excitação, agressividade e desinibição. Além disso, há risco de desenvolvimento de tolerância e dependência, comprometimento cognitivo, alterações na percepção de dor e prazer, bem como sintomas de abstinência semelhantes aos da retirada do álcool. O uso indevido desses medicamentos pode resultar em dependência psicológica e física grave, com impactos prejudiciais à saúde principalmente em pacientes idosos. Também é importante destacar que a associação de benzodiazepínicos com álcool ou outras substâncias que afetam o sistema nervoso central pode ser extremamente perigosa, aumentando os riscos de depressão respiratória, sedação excessiva e outros efeitos adversos (Bourin, 2010).

Diversos estudos prévios compararam a eficácia dos BZDs no tratamento da ansiedade, porém a maioria deles está desatualizada, com o mais recente datando de 1991. Com o avanço de novos antidepressivos de ação ansiolítica, os BZDs passaram a ser utilizados principalmente em combinação com ISRSs ou SNRIs. No entanto, ainda há escassez de estudos avaliando a eficácia e a tolerabilidade dos três BZDs mais prescritos (alprazolam, clonazepam e lorazepam) em pacientes com transtorno de ansiedade que fazem uso concomitante de antidepressivos. Além disso, as pesquisas mais recentes têm focado na comparação entre BZDs e novos agentes ansiolíticos, como ISRSs, SNRIs e buspirona, em vez de comparar diretamente os próprios BZDs (Wang *et al.*, 2016).

Nos grandes centros urbanos brasileiros, a densidade demográfica é um fator relevante na determinação do consumo de BZDs. Problemas como trânsito caótico, insegurança, ambiente competitivo e baixa coesão social são características das cidades que impactam a saúde mental. A crença de que os BZDs são um "tônico" para a saúde mental, especialmente entre populações mais carentes, reforça seu uso excessivo.



Diretrizes internacionais recomendam terapias não farmacológicas como primeira linha para tratar a ansiedade, reservando BZDs para curto prazo. A falta de conhecimento sobre o potencial de dependência dos BZDs contribui para seu uso indevido, mesmo sob supervisão médica (Azevedo; Araújo; Ferreira, 2016).

Os benzodiazepínicos são medicações que geralmente devem ser utilizadas por um curto período, entre três semanas e um mês, conforme diretrizes médicas. No entanto, observa-se que muitas pessoas fazem uso contínuo desses fármacos por décadas, chegando a 20, 30 anos ou até mesmo por toda a vida. O consumo prolongado está associado a uma série de efeitos adversos graves, como deterioração cognitiva, esquecimento, aumento do risco de quedas em idosos, dependência química e, em casos mais extremos, desenvolvimento de quadros demenciais. O uso crônico dessas substâncias altera circuitos neurais relacionados à memória e ao aprendizado, levando à redução da plasticidade cerebral e, conseqüentemente, ao declínio cognitivo progressivo (Pham Nguyen *et al.*, 2022).

Desde a introdução do clordiazepóxido em 1961, os benzodiazepínicos (BZDs) tornaram-se amplamente prescritos para distúrbios do sono e ansiedade, apesar da falta de estudos conclusivos sobre sua eficácia em diversas patologias. Seu uso excessivo em idosos é especialmente preocupante, representando 27% das prescrições, embora essa população corresponda a apenas 14% da sociedade. Além disso, há evidências de subdiagnóstico e subtratamento da ansiedade e distúrbios do sono nessa faixa etária, resultando em uma prescrição inadequada e de baixa especificidade. Os BZDs também são frequentemente utilizados para tratar distúrbios comportamentais em demências, apesar da escassez de estudos que comprovem sua eficácia nesse contexto. Diante disso, seu uso em idosos levanta preocupações sobre segurança, impacto na qualidade de vida e necessidade de uma abordagem mais criteriosa para evitar prescrição inadequada e potenciais riscos à saúde dessa população (Bourin, 2010).

Dessa forma, os benzodiazepínicos se tornaram uma droga de grande impacto negativo na sociedade. A cultura da medicalização excessiva reforça esse padrão, criando uma população dependente desses medicamentos para dormir, relaxar e enfrentar as dificuldades diárias. Muitos pacientes acabam presos a um ciclo do qual não conseguem sair, pois ao tentarem interromper o uso, enfrentam insônia severa,





ansiedade intensa e sintomas de abstinência, o que os leva a retomar o consumo. Esse fenômeno reforça a perpetuação da dependência e impede a busca por abordagens mais saudáveis e eficazes no longo prazo (Azevedo; Araújo; Ferreira, 2016).

Apesar de raramente causarem lesões hepáticas graves, alguns benzodiazepínicos, como alprazolam, clordiazepóxido, diazepam, flurazepam e triazolam também foram associados a casos raros de hepatite colestática. Acredita-se que o uso intermitente e em doses baixas de alguns benzodiazepínicos para insônia contribua para a menor incidência de lesões hepáticas relatadas. Diante dos riscos significativos do uso prolongado, é essencial uma mudança de mentalidade para reduzir a dependência desses medicamentos e promover abordagens mais saudáveis no tratamento da ansiedade e insônia. A sociedade precisa questionar a tendência de medicalizar todas as dificuldades e buscar soluções sustentáveis para o bem-estar a longo prazo (“Benzodiazepines”, 2012).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A sociedade moderna, marcada pelo imediatismo e pela busca por soluções rápidas, tem favorecido a medicalização excessiva de problemas cotidianos, tornando os benzodiazepínicos uma escolha comum para lidar com dificuldades emocionais. No entanto, essa abordagem ignora alternativas terapêuticas mais seguras e eficazes a longo prazo, como a terapia cognitivo-comportamental e mudanças no estilo de vida. Além disso, a crença equivocada de que esses medicamentos são inofensivos contribui para sua utilização crônica, perpetuando um ciclo de dependência difícil de romper.

Diante desse cenário, é fundamental que os profissionais de saúde adotem uma postura mais criteriosa na prescrição desses medicamentos, priorizando o uso apenas em casos específicos e por períodos limitados. O acompanhamento contínuo dos pacientes e a educação sobre os riscos do uso prolongado são essenciais para evitar a dependência e minimizar os impactos negativos desses medicamentos. Além disso, políticas públicas voltadas para a conscientização da população e o aprimoramento dos mecanismos de controle na distribuição dessas substâncias podem contribuir significativamente para a redução de seu consumo inadequado.

Por fim, é necessário um esforço coletivo para transformar a relação da





sociedade com os benzodiazepínicos, incentivando abordagens terapêuticas que priorizem o bem-estar sustentável. A superação da dependência química e da medicalização excessiva exige mudanças na forma como lidamos com a saúde mental, promovendo alternativas que valorizem a qualidade de vida sem a necessidade de soluções farmacológicas imediatas. Apenas assim será possível reduzir o impacto negativo desses medicamentos e garantir um tratamento mais seguro e eficaz para os transtornos de ansiedade e insônia.

## REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, Ângelo José Pimentel de; ARAÚJO, Aurigena Antunes de; FERREIRA, Maria Ângela Fernandes. Consumo de ansiolíticos benzodiazepínicos: uma correlação entre dados do SNGPC e indicadores sociodemográficos nas capitais brasileiras. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 83-90, 2016.
- BOURIN, M. The problems with the use of benzodiazepines in elderly patients. **L'encéphale**, v. 36, n. 4, p. 340-347, 2010.
- GILBERT, Michael et al. An emulation of randomized trials of administering benzodiazepines in PTSD patients for outcomes of suicide-related events. **Journal of clinical medicine**, v. 9, n. 11, p. 3492, 2020.
- NGUYEN, Thanh Phuong Pham et al. Population-based signals of benzodiazepine drug interactions associated with unintentional traumatic injury. **Journal of psychiatric research**, v. 151, p. 299-303, 2022.
- WANG, Sheng-Min et al. The efficacy and safety of clonazepam in patients with anxiety disorder taking newer antidepressants: a multicenter naturalistic study. **Clinical Psychopharmacology and Neuroscience**, v. 14, n. 2, p. 177, 2016.