

**FAPAC - FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A
CURSO DE MEDICINA**

**LUCAS PIRES VALADÃO
MARIA EDUARDA MENDONÇA MARCOLINO
NILCÉA RAMOS COSTA NETA**

USO RECREATIVO DAS DROGAS Z NA POPULAÇÃO BRASILEIRA

**PORTO NACIONAL-TO
2024**

LUCAS PIRES VALADÃO
MARIA EDUARDA MENDONÇA MARCOLINO
NILCÉA RAMOS COSTA NETA

USO RECREATIVO DAS DROGAS Z NA POPULAÇÃO BRASILEIRA

Projeto de pesquisa submetido ao Curso de Medicina da FAPAC- Faculdade Presidente Antônio Carlos ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para aprovação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I.

Orientadora: Ma. Taynara Augusta Fernandes

PORTO NACIONAL-TO

2024

LUCAS PIRES VALADÃO
MARIA EDUARDA MENDONÇA MARCOLINO
NILCÉA RAMOS COSTA NETA

USO RECREATIVO DAS DROGAS Z NA POPULAÇÃO BRASILEIRA

Projeto de pesquisa submetido ao Curso de Medicina da FAPAC- Faculdade Presidente Antônio Carlos ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para aprovação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I.

Aprovado em: ____/____/____

Professor: Ma. Taynara Augusta Fernandes
Instituto Presidente Antônio Carlos

Professor: Marcus Vinicius Moreira Barbosa
Instituto Presidente Antônio Carlos

Professor: Cynara Monteiro Correa
Instituto Presidente Antônio Carlos

PORTO NACIONAL-TO

2024

RESUMO

Introdução: A insônia é queixa comum na clínica brasileira, associada a problemas noturnos e riscos psicológicos. Nesse sentido, o uso recreativo de drogas Z, como zolpidem, cresce, especialmente entre jovens, por diversos motivos. Apesar da baixa prevalência inicial, há indícios de um aumento desproporcional do uso de drogas Z, especialmente entre jovens com problemas de saúde mental. Compreender suas motivações é crucial, pois estas variam, incluindo busca por segurança, curiosidade, automedicação e recreação. **Objetivos:** O estudo visa investigar o uso recreativo de zolpidem, zopiclona e zaleplona no Brasil, analisando os motivos e impactos na saúde física e mental. Objetivos específicos incluem estimar a prevalência do uso, identificar fatores associados, analisar motivos de uso e avaliar consequências para os usuários. **Metodologia:** Serão pesquisados artigos nas bases de dados SciELO, PubMed, e Manual do Ministério da Saúde, abrangendo o período de 2000 a 2024, com foco nos termos-chave "Drogas Z", "Não Benzodiazepínicos" e "Hipnóticos". Serão incluídos estudos que forneçam informações sobre o uso dessas drogas no Brasil, publicados em português ou inglês. **Resultados Esperados:** O estudo busca entender os fatores que levam ao aumento do uso recreativo das drogas Z no Brasil, visando reduzir problemas associados. Além de avaliar a eficácia das estratégias de controle, visa oferecer insights para melhorar os protocolos de saúde e contribuir para pesquisas futuras. Seu impacto se estende além do meio acadêmico, visando melhorar a saúde pública e a qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Zolpidem. Zopiclona. Hipnóticos.

ABSTRACT

Introduction: Insomnia is common in Brazilian clinics, associated with nocturnal problems and psychological risks. Hypnotics like zolpidem have modest effects, with risks. Recreational use of Z drugs, such as zolpidem, is growing, especially among young people, for several reasons. Despite the low initial prevalence, there is evidence of a disproportionate increase in the use of Z drugs, especially among young people with mental health problems. Understanding their motivations is crucial as they vary, including seeking safety, curiosity, self-medication and recreation. **Objectives:** The study aims to investigate the recreational use of zolpidem, zopiclone and zaleplone in Brazil, analyzing the reasons and impacts on physical and mental health. Specific objectives include estimating the prevalence of use, identifying associated factors, analyzing reasons for use and evaluating consequences for users. **Methodology:** Articles will be searched in the SciELO, PubMed and Ministry of Health Manual databases, covering the period from 2014 to 2024, focusing on the key terms "Drugs Z", "Non-Benzodiazepines" and "Hypnotics". Studies that provide information on the use of these drugs in Brazil, published in Portuguese or English, will be included. **Expected Results:** The study seeks to understand the factors that lead to the increase in the recreational use of Z drugs in Brazil, aiming to reduce associated problems. In addition to evaluating the effectiveness of control strategies, it aims to offer insights to improve health protocols and contribute to future research. Its impact extends beyond academia, aiming to improve public health and the population's quality of life.

Keywords: Zolpidem. Zopiclone. Hypnotics.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
1.1. PROBLEMA DE PESQUISA.....	2
1.2. HIPÓTESE.....	2
1.3. JUSTIFICATIVA.....	2
2. OBJETIVOS	3
2.1. OBJETIVO GERAL.....	3
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
3. REFERENCIAL TEÓRICO	3
3.1. INSÔNIA E A BUSCA POR HIPNÓTICOS IDEAIS.	3
3.2. EPIDEMIOLOGIA DO USO DE DROGAS Z NO BRASIL.....	4
3.3. MECANISMO DE AÇÃO FARMACOLÓGICA	4
3.3.1. Zolpidem	4
3.3.2. Zopiclona	5
3.3.3. Zaleplona	5
3.4. FATORES DESENCADEANTES PARA USO DE HIPNÓTICOS.....	5
4. METODOLOGIA.....	6
4.1. DESENHO DO ESTUDO.....	6
4.2. LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA	6
4.3. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO NA PESQUISA.....	6
4.4. CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO NA PESQUISA.....	6
4.5. VARIÁVEIS UTILIZADAS NO ESTUDO	7
4.6. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS	7
5. DELINEAMENTO DA PESQUISA	7
6. ASPECTOS ÉTICOS.....	7
6.1. RISCOS	7
6.2. BENEFÍCIOS	8
6.3. CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA	8
7. DESFECHO.....	8
7.1. DESFECHO PRIMÁRIO	8
7.2. DESFECHOS SECUNDÁRIOS	8
8. CRONOGRAMA	9
9. ORÇAMENTO	10
REFERÊNCIAS	11

1. INTRODUÇÃO

A insônia é uma queixa comum na prática clínica brasileira. Pode envolver um ou mais dos sintomas noturnos clássicos (dificuldades para iniciar o sono, problemas para permanecer dormindo durante a noite ou despertar cedo pela manhã), juntamente com sofrimento significativo ou comprometimento do funcionamento diurno (Morin *et al.*, 2015). Outras alterações decorrentes da sonolência e da baixa qualidade do sono estão associadas ao maior risco de problemas psicológicos que incluem desde ansiedade, estresse, depressão e ideações suicidas (Adams *et al.*, 2016; Bernert *et al.*, 2014; Lagrotte *et al.*, 2016; Pensuksan *et al.*, 2016).

Nesse sentido, desde a década de 50, a psicofarmacologia vem evoluindo no tratamento da insônia em busca do hipnótico ideal, que mantenha um sono fisiológico e, principalmente, que seja seguro para uso em longo prazo, uma vez que a insônia é um transtorno crônico (Morphy *et al.*, 2007). Em todo o mundo, os agonistas dos receptores de benzodiazepínicos (BZRA), incluindo os benzodiazepínicos e as drogas Z relacionadas, Zolpidem, Zopiclona e Zaleplona, são prescritos extensivamente para tratar distúrbios do sono e ansiedade, ou como terapia adjuvante para depressão e controle da dor (Riemann *et al.*, 2017). No entanto, os hipnóticos produzem reduções modestas e clinicamente relevantes na latência do sono, mas às custas de efeitos colaterais, dependência e risco de abuso (Huedo-Medina *et al.*, 2012).

Embora a prevalência estimada do uso de drogas Z era baixa (Palamar *et al.*, 2015), há evidências que sugerem que o uso está a crescer desproporcionalmente entre aqueles que são jovens e enfrentam problemas de saúde mental (Neicun *et al.*, 2021). Portanto, compreender os comportamentos e motivações daqueles que utilizam as drogas Z é extremamente pertinente. As razões auto-relatadas para o uso de zolpidem, zopiclona e zaleplona podem ser variadas, incluindo percepção de segurança ou conveniência, curiosidade ou interesse em nova farmacologia, autoexploração, automedicação, para melhorar o vínculo social ou puramente para recreação ou prazer (Andersson e Kjellgren, 2017; Martin e Anette, 2016; Soussan *et al.*, 2018; Soussan e Kjellgren, 2016).

1.1. PROBLEMA DE PESQUISA

Qual é a prevalência e quais são os fatores socioeconômicos, culturais e psicossociais associados ao uso recreativo de Zolpidem, Zopiclona e Zaleplona entre os brasileiros, e como esse comportamento se relaciona com os riscos para a saúde física e mental dos usuários?

1.2. HIPÓTESE

Existe uma prevalência significativa aumentada de uso recreativo de zolpidem, zopiclona e zaleplona entre os brasileiros, impulsionada por fatores socioeconômicos, culturais e psicossociais. Além disso, acredita-se que esse comportamento está associado a uma série de riscos para a saúde física e mental dos usuários.

1.3. JUSTIFICATIVA

O distúrbio do sono é um problema crônico que atinge grande parte da população mundial, medicamentos como Zolpidem, Zopiclona e Zaleplona assumem vital importância na qualidade de vida dos pacientes. Apesar de serem prescritos para o tratamento de distúrbios do sono, essas substâncias estão sendo cada vez mais utilizadas fora das indicações médicas, principalmente para objetivos recreativos ou como auxílio para lidar com o estresse e a ansiedade.

Essas substâncias são classificadas como hipnóticos não benzodiazepínicos, com propriedades sedativas e hipnóticas que atuam de forma específica nos receptores de neurotransmissores do sistema nervoso central (Sweetman, 2005). No entanto, a prevalência, motivos e consequências do uso recreativo de zolpidem, zopiclona e zaleplona necessitam ser objeto de pesquisa mais aprofundado.

Os medicamentos em questão, embora possuam benefícios terapêuticos, também apresentam riscos significativos para a saúde física e mental dos usuários quando utilizados de forma inadequada ou abusiva. Além disso, a automedicação com hipnóticos pode mascarar distúrbios subjacentes do sono e outras condições médicas, agravando potencialmente os problemas de saúde. Portanto, esta pesquisa é fundamental para o conhecimento científico, fornecendo dados atualizados e detalhados sobre o uso recreativo de tais drogas no Brasil, assim como seus determinantes e consequências para a saúde dos usuários.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Investigar o uso recreativo de zolpidem, zopiclona e zaleplona entre os brasileiros, analisando os fatores motivacionais e as consequências para a saúde física e mental dos usuários.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estimar a prevalência do uso recreativo de zolpidem, zopiclona e zaleplona na população brasileira.
- Identificar os principais fatores socioeconômicos, culturais e psicossociais associados ao uso indiscriminado de zolpidem, zopiclona e zaleplona.
- Analisar os motivos subjacentes ao uso recreativo de zolpidem, zopiclona e zaleplona, incluindo busca por efeitos psicoativos, recreativos ou como facilitador de outras atividades.
- Avaliar as consequências para a saúde física e mental dos usuários de zolpidem, zopiclona e zaleplona recreativo, incluindo sintomas de dependência, efeitos adversos e impactos psicossociais.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. INSÔNIA E A BUSCA POR HIPNÓTICOS IDEAIS.

A prevalência da insônia é significativa, afetando de 10 a 50% da população como um transtorno crônico do sono. Essa desregulação no ciclo sono-vigília tem um impacto considerável, afetando pelo menos 10% das atividades diurnas, e cerca de 40% dos que sofrem de insônia também apresentam comorbidades psiquiátricas (Schutte-Rodin *et al.*, 2008).

Desde 1950, a psicofarmacologia tem buscado desenvolver um medicamento seguro e não benzodiazepínico para tratar a insônia. Isso ocorre devido às preocupações com os efeitos adversos dos benzodiazepínicos a longo prazo, que podem resultar em distúrbios neuropsicossociais. Portanto, há uma necessidade de reduzir o uso prolongado desses medicamentos (Azevedo; Alóe; Hasan, 2004).

3.2. EPIDEMIOLOGIA DO USO DE DROGAS Z NO BRASIL

No Brasil, pesquisas conduzidas no estado de São Paulo indicaram taxas de queixas relacionadas ao sono na população em geral, variando de 46,7% a 64,9% (Drager *et al.*, 2022). Dentro desse contexto, devido à persistência da insônia, esse distúrbio do sono tem sido vinculado a um impacto significativo na qualidade de vida (Lucena *et al.*, 2020).

As substâncias Z surgiram no Brasil em 2007 com a promessa de serem mais seguras, apresentando menor potencial de abuso e de desenvolvimento de dependência, embora tenham um mecanismo de ação similar aos tranquilizantes benzodiazepínicos (Moore; Mattison, 2018). Entretanto, relatos de abuso desses medicamentos Z começaram a surgir, seja devido à prescrição inadequada, à utilização por períodos mais longos que o recomendado e em doses excessivas, ou à utilização sem orientação médica (Siriwardena *et al.*, 2008; van der Hooft *et al.*, 2002).

Conforme dados do Sistema Nacional de Gerenciamento de Produtos Controlados (SNGPC), a quantidade de comprimidos deste fármaco vendidos no país aumentou de 6,8 milhões em 2016 para 9,3 milhões em 2019, representando um aumento de aproximadamente 37%. Um levantamento conduzido pela Câmara de Regulação do Mercado de Medicamentos (CMED) revelou um pico de vendas deste medicamento em 2020, o primeiro ano da pandemia, quando mais de 23 milhões de caixas de zolpidem foram comercializadas, sendo uma parte significativa desse consumo feito de maneira indiscriminada e sem um acompanhamento médico adequado.

3.3. MECANISMO DE AÇÃO FARMACOLÓGICA

As drogas Z são classificadas em segunda e terceira geração. O zolpidem, zopiclone e zaleplona são encontrados na segunda geração, enquanto o eszopiclone se encontra na terceira geração (Sukys-Claudino *et al.*, 2010).

3.3.1. Zolpidem

O zolpidem é uma imidazopiridina, ou seja, é um medicamento que age diretamente no cérebro para regular os centros do sono. Além disso, é indicado para

rápida indução do sono por ter meia vida de 2,4 horas e ser agonista seletivo do receptor GABA-A para a subunidade $\alpha 1$, agindo de forma seletiva sobre áreas cerebrais diferentes do GABA ou dos benzodiazepínicos. Isso favorece para reduzir as chances de dependência química ao fármaco (Olubodun *et al.*, 2003).

Outrossim, em comparação ao zopiclona e zaleplona, o zolpidem é o mais recomendável para uso contínuo, pois apresenta pouca capacidade de alteração neuronal e dependência em uso prolongado, além de promover maior duração do sono sem causar sonolência residual e impacto na atividade cotidiana (Staner *et al.*, 2005).

3.3.2. Zopiclona

A zopiclona é uma ciclopirrolona, ou seja, um sedativo. Distingue-se do zolpidem devido aumento da meia vida (5,3 horas) e por ser menos seletivo, podendo atuar em receptores $\alpha 1$ e $\alpha 2$. Isso faz com que o paciente tenha período de sonolência aumentada (sonolência residual diurna) e alterações eletroencefalográficas similares às reproduzidas por benzodiazepínicos (Dolder; Nelson; McKinsey, 2007).

3.3.3. Zaleplona

A zaleplona é uma pirazolopirimidina e sua função no cérebro é atuar como agonista em receptores neurotransmissores gama-aminobutírico (GABA), o que induz e mantém o sono. No entanto, apresenta vida ultracurta (0,9 horas) para rápida indução do sono, sendo mais recomendável seu uso em situações de despertar precoce (Hindmarch *et al.*, 2001).

3.4. FATORES DESENCADEANTES PARA USO DE HIPNÓTICOS

Os sujeitos afetados pela privação do sono normal relatam o uso de hipnóticos devido a uma maior ocorrência de problemas de saúde, maior utilização de serviços médicos, aumento no consumo de medicamentos em geral, taxas mais altas de absenteísmo, desempenho inferior em tarefas profissionais, maior risco de acidentes, redução da capacidade de concentração e atenção, assim como maior queixa de cansaço (Daley *et al.*, 2009).

Além disso, o distúrbio de insônia também pode resultar em consequências cardiovasculares e metabólicas, e está associado a depressão, ansiedade,

hipertensão arterial sistêmica, comprometimento das habilidades cognitivas e psicomotoras, bem como sintomas de irritabilidade, déficit de atenção e memória (Mallon; Broman; Hetta, 2002).

4. METODOLOGIA

4.1. DESENHO DO ESTUDO

Essa pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa de literatura sobre uso recreativo de zolpidem, zopiclona e zaleplona entre os brasileiros.

4.2. LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA

Os dados serão obtidos por meio de pesquisas em artigos, disponíveis nas bases de dados da área de interesse, explorando as plataformas: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), PubMed e Manuais do Ministério da Saúde, visando encontrar evidências pertinentes ao tema proposto.

Para embasar a revisão bibliográfica, serão utilizados estudos publicados no período de 2014 a 2024. As pesquisas nas bases de dados serão selecionadas a partir dos descritores "Z drugs, non-benzodiazepines e Hypnotics", utilizando o operador booleano OR.

4.3. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO NA PESQUISA

Artigos encontrados a partir dos seguintes termos: Drogas Z, Não Benzodiazepínicos e Hipnóticos, nas bases de dados: SciELO, PubMed, BVS Saúde e Manuais do Ministério da Saúde. Outros critérios de inclusão são: textos completos, publicados em português e em inglês, a partir de 2014 e que apresentem informações a respeito da utilização dessas drogas no Brasil.

4.4. CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO NA PESQUISA

Serão descartados os artigos que adotem uma abordagem metodológica baseada unicamente na revisão de literatura. Além disso, serão excluídos os artigos que não se alinhem com os objetivos estabelecidos para este estudo.

4.5. VARIÁVEIS UTILIZADAS NO ESTUDO

Para conduzir a pesquisa, será adotada a abordagem qualitativa de dados como variável principal, abrangendo aspectos específicos como a incidência de consumo, fatores motivacionais e os elementos que contribuem para o risco.

4.6. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS

Será conduzida uma pesquisa para reunir informações disponíveis em plataformas digitais, como SciELO, PubMed, BVS Saúde e Manuais do Ministério da Saúde, no período compreendido entre 2014 e 2024.

Após a seleção desses recursos, será adotada uma análise qualitativa das variáveis relevantes para o estudo, visando identificar a prevalência do uso recreativo das drogas Z, conforme abordado na pesquisa. Os dados coletados serão estruturados e apresentados utilizando as funcionalidades dos *softwares* Microsoft Office Excel e PowerPoint 2016, por meio de texto explicativo, tabelas e gráficos.

5. DELINEAMENTO DA PESQUISA

Trata-se de uma revisão de literatura, buscando entender a prevalência do uso das Drogas Z no Brasil a partir de trabalhos publicados entre 2014 e 2024. Desta forma, será realizado a seleção dos trabalhos publicados nas bases de dados supracitados, em seguida sucederá a análise das informações.

6. ASPECTOS ÉTICOS

6.1. RISCOS

A respeito do tema abordado, é de fundamental esclarecimento que em sua maioria os indicadores epidemiológicos dependem da disponibilidade de dados precisos e confiáveis, além da interpretação imparcial dos dados pelo pesquisador. Torna-se necessário adotar estratégias que minimizem conclusões inesperadas, já que a interpretação das informações deve ser feita de maneira equitativa, visando

assim obter dados precisos e imparciais em prol do avanço do conhecimento científico sobre uso recreativo das Drogas Z.

6.2. BENEFÍCIOS

Esta pesquisa é imprescindível para compreender e abordar um fenômeno complexo que afeta a saúde e o bem-estar da população brasileira. Ao alcançar os objetivos propostos, este estudo tem o potencial de promover mudanças significativas na prevenção e tratamento do uso indiscriminado desses medicamentos, melhorando assim a qualidade de vida e saúde da população.

6.3. CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA

O presente trabalho será encerrado após a obtenção das informações para a publicação.

7. DESFECHO

7.1. DESFECHO PRIMÁRIO

Contribuir com a análise de quais fatores influenciam para o uso recreativo das drogas Z entre os brasileiros, a fim de ajudar na redução do número de casos de problemas relacionados ao uso dessas substâncias. Isso será medido por meio de indicadores como a prevalência do uso e fatores desencadeantes associados ao consumo recreativo de drogas Z.

7.2. DESFECHOS SECUNDÁRIOS

Busca-se, por meio deste estudo, estabelecer uma conexão entre as medidas de controle e prevenção do uso recreativo das substâncias Z e a significativa redução na incidência de problemas associados ao seu consumo. A abordagem metódica adotada visa não apenas avaliar a eficácia dessas estratégias, mas também compreender os mecanismos subjacentes que influenciam essa relação. Além disso, este trabalho tem como meta fornecer *insights* valiosos que possam orientar e aprimorar os protocolos de saúde atualmente em vigor.

Por último, ao proporcionar uma base sólida de dados e análises, espera-se que esta pesquisa não apenas beneficie a comunidade científica, mas também sirva como um recurso valioso para pesquisadores futuros, incentivando a continuação da investigação e a publicação de resultados em revistas especializadas. A contribuição deste estudo transcende o âmbito acadêmico, buscando impactar positivamente a saúde pública e, por conseguinte, a qualidade de vida da população em geral.

8. CRONOGRAMA

Tabela 2. Cronograma da pesquisa

2024.1						2024.2				
ETAPAS	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Escolha do tema	x									
Pesquisa bibliográfica	x	x	x							
Elaboração do Projeto	x	x	x	x						
Defesa do Projeto					x					
Encontros com o(a) orientador(a)	x	x	x	x						
Levantamento dos dados						x				
Análise dos Resultados						x	x			
Escrita do Artigo Científico							x	x		
Revisão do Artigo								x	x	
Defesa do Artigo									x	
Submissão/ Publicação do Artigo										x

Fonte: Elaborado pelos Autores.

9. ORÇAMENTO

Tabela 3. Orçamento com recursos gastos com a pesquisa.

CATEGORIA: GASTOS COM RECURSOS MATERIAIS			
ITENS	QUANTIDADE	VALOR UNITÁRIO (R\$)	VALOR TOTAL (R\$)
Resma de folha de A4 chamex Office de A4	01	24,00	24,00
Pasta portfólio	03	10,00	30,00
Impressões	04	45,00	180,00
Canetas	03	2,50	7,50
Notebook	01	0,00	0,00
VALOR TOTAL (R\$)			241,50
CATEGORIA: GASTOS COM RECURSOS HUMANOS			
ITENS	QUANTIDADE	VALOR UNITÁRIO (R\$)	VALOR TOTAL (R\$)
Combustível	10l	6,50	65,00
VALOR TOTAL (R\$)			65,00
CATEGORIA: FINANCIAMENTO TOTAL DA PESQUISA			
VALOR TOTAL DOS GASTOS (R\$)			306,50

Fonte: Elaborado pelos autores

Todas as despesas previstas serão cobertas por financiamento próprio.

REFERÊNCIAS

ADAMS, R. et al. Are the ICSD-3 criteria for sleep apnoea syndrome too inclusive? *Lancet Respir Med*, v. 4, n. 5, p. e19-e20, maio 2016.

ANDERSSON, M.; KJELLGREN, A. A ladeira escorregadia do flubromazolam: experiências de um novo benzodiazepínico psicoativo conforme discutido em um fórum online sueco. *Estudos Nórdicos sobre Álcool e Drogas*, v. 34, n. 3, 2017.

AZEVEDO, A.P.; ALÓE, F.; HASAN, R. Hipnóticos. *Revista de Neurociências*, v. 12, p. 198–208, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.34024/rnc.2004.v12.8851>.

BERNERT, R. A. et al. Association of poor subjective sleep quality with risk for death by suicide during a 10-year period: a longitudinal, population-based study of late life. *JAMA Psychiatry*, v. 71, n. 10, p. 1129–1137, out. 2014.

DALEY, M. et al. Insônia e sua relação com utilização de serviços de saúde, absenteísmo no trabalho, produtividade e acidentes. *Medicina do Sono*, 2009. v. 10, n. 4, p. 427–438.

DOLDER, C.; NELSON, M.; MCKINSEY, J. Use of non-benzodiazepine hypnotics in the elderly: are all agents the same? *CNS Drugs*, v. 21, n. 5, p. 389-405, 2007.

DRAGER, L. F. et al. Qualidade do sono na população geral brasileira: Um estudo transversal. *Epidemiologia do Sono*, 1 dez. 2022. v. 2, p. 100020.

HINDMARCH, I.; PATAT, A.; STANLEY, N.; PATY, I.; RIGNEY, U. Residual effects of zaleplon and zolpidem following middle of the night administration five hours to one hour before awakening. *Human Psychopharmacology*, v. 16, n. 2, p. 159-167, 2001.

HUEDO-MEDINA, T. B. et al. Eficácia dos hipnóticos não benzodiazepínicos no tratamento da insônia em adultos: meta-análise de dados submetidos à Food and Drug Administration. *BMJ*, v. 345, p. e8343, 2012.

LAGROTTE, C. et al. The relative association of obstructive sleep apnea, obesity and excessive daytime sleepiness with incident depression: a longitudinal, population-based study. *International journal of obesity (2005)*, v. 40, n. 9, p. 1397–1404, 2016.

LUCENA, L. et al. A associação entre insônia e qualidade de vida: Estudo epidemiológico do sono de São Paulo (EPISONO). *Saúde do Sono*, 1 out. 2020. v. 6, n. 5, p. 629–635.

MALLON, L.; BROMAN, J. E.; HETTA, J. Queixas de sono predizem mortalidade por doença arterial coronariana em homens: um estudo de acompanhamento de 12 anos em uma população sueca de meia-idade. *Jornal de Medicina Interna*, 2002. v. 251, n. 3, p. 207–216.

MARTIN, A.; ANETTE, K. Aspectos do deslocamento de substâncias – desde drogas ilícitas até novas substâncias psicoativas. *Journal of Addiction Research & Therapy*, v. 7, n. 3, 2016. DOI: 10.4172/2155-6105.1000283.

MOORE, L.K.; MATTISON, M.D. Assessment of Patterns of Potentially Unsafe Use of Zolpidem. *JAMA Internal Medicine*, v. 178, p. 1275-7, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2018.3031>. Acesso em: [data de acesso].

MORIN, C. M. et al. Transtorno de insônia. *Nat Rev Dis Primers*, v. 1, n. 1, p. 15026, 2015. DOI: 10.1038/nrdp.2015.26.

MORPHY, H. et al. Epidemiologia da insônia: um estudo longitudinal em uma população do Reino Unido. *Dormir*, v. 30, n. 3, p. 274-280, 2007.

NEICUN, J. et al. Errata: Prevalência ao longo da vida do uso de novas substâncias psicoativas entre adultos nos EUA: correlações sociodemográficas, de saúde mental e de uso de drogas ilícitas. Evidências de uma pesquisa de base populacional 2007–2014. Em *PLoS ONE*, vol. 16, ed. 4 de abril, 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0251006.

OLUBODUN, J.O.; OCHS, H.R.; von MOLTKE, L.L.; ROUBENOFF, R.; HESSE, L.M.; HARMATZ, J.S.; SHADER, R.I.; GREENBLATT, D.J. Pharmacokinetic properties of zolpidem in elderly and young adults: possible modulation by testosterone in men. *British Journal of Clinical Pharmacology*, v. 56, n. 3, p. 297-304, 2003.

PALAMAR, J. J. et al. Uso auto-relatado de novas substâncias psicoativas em uma pesquisa representativa nacionalmente nos EUA: Prevalência, correlatos e um apelo a novos métodos de pesquisa para evitar a subnotificação. *Dependência de Drogas e Álcool*, v. 156, 2015. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2015.08.028.

PENSUKSAN, W. C. et al. Relationship between Poor Sleep Quality and Psychological Problems among Undergraduate Students in the Southern Thailand. *Walailak J Sci Technol*, v. 13, n. 4, p. 235–242, 2016.

RIEMANN, D. et al. Diretriz Europeia para o diagnóstico e tratamento da insônia. *J Sono Res*, v. 26, n. 6, p. 675–700, 2017. DOI: 10.1111/jsr.12594.

ASCHUTTE-RODIN, S.; BROCH, L.; BUYSSE, D.; DORSEY, C.; SATEIA, M. Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, v. 4, n. 5, p. 487-504, 2008.

SIRIWARDENA, A.N.; QURESHI, M.Z.; DYAS, J.V.; MIDDLETON, H.; ORNER, R. Magic bullets for insomnia? Patients' use and experiences of newer (Z drugs) versus older (benzodiazepine) hypnotics for sleep problems in primary care. *British Journal of General Practice*, v. 58, n. 551, p. 417-22, 2008.

SOUSSAN, C.; ANDERSSON, M.; KJELLGREN, A. As diversas razões para o uso de novas substâncias psicoativas - Um estudo qualitativo das perspectivas dos próprios usuários. *Jornal Internacional de Política de Drogas*, v. 52, 2018. DOI: 10.1016/j.drugpo.2017.11.003.

SOUSSAN, C.; KJELLGREN, A. Os consumidores de novas substâncias psicoativas: inquérito online sobre as suas características, atitudes e motivações. *Jornal Internacional de Política de Drogas*, v. 32, 2016. DOI: 10.1016/j.drugpo.2016.03.007

STANER, L.; ERTLE, S.; BOEIJINGA, P.; RINAUDO, G.; ARNAL, M.A.; MUZET, A.; LUTHRINGER, R. Next-day residual effects of hypnotics in DSM-IV primary insomnia: a driving simulator study with simultaneous electroencephalogram monitoring. *Psychopharmacology (Berl)*, v. 181, n. 4, p. 790-798, 2005.

SUKYS-CLAUDINO, L.; MORAES, W.A.S.; TUFIK, S.; POYARES, D. Novos sedativos hipnóticos. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 32, n. 3, 2010.

SWEETMAN, S. C. *Martindale: the complete drug reference*. 34th Ed. London: Pharmaceutical Press, 2005.