

### USO DE DROGAS Z E SEUS RISCOS À SAÚDE DOS IDOSOS: UMA REVISÃO

**Adália Stéfanny de Araújo Cavalcante<sup>1</sup>.**

Unichristus, Fortaleza, Ceará.

**RESUMO:** O envelhecimento da população traz desafios para a saúde pública, incluindo o uso crescente de substâncias psicoativas, como as “Drogas Z”, entre os idosos. Essas drogas, que incluem benzodiazepínicos e Z-drugs, são prescritas para distúrbios do sono e ansiedade, mas seu uso inadequado pode resultar em dependência, quedas e comprometimento cognitivo em idosos. Este artigo busca analisar os impactos das Drogas Z na saúde dos idosos, explorando aspectos farmacológicos, sociais e médicos. Revisões sistemáticas destacam associações entre o uso de medicamentos Z e riscos de fraturas, quedas e lesões, especialmente em idosos com demência. Embora alguns estudos não demonstrem efeitos diretos no desempenho cognitivo, há preocupações com doenças cardiovasculares e mortalidade em mulheres idosas com distúrbios do sono. Recomenda-se uma abordagem cautelosa na prescrição de medicamentos Z para idosos, com revisão regular das prescrições e consideração de alternativas não farmacológicas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I) e outras intervenções comportamentais. Em síntese, o artigo enfatiza a importância de políticas públicas e práticas clínicas que promovam a saúde e o bem-estar dos idosos, destacando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar e preventiva na gestão do uso de drogas Z entre essa população vulnerável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Drogas z. Idosos. Geriatria.

#### Z DRUG USE AND THEIR RISKS TO THE HEALTH OF THE ELDERLY: A REVIEW

**ABSTRACT:** The aging of the population brings challenges to public health, including the increasing use of psychoactive substances, such as “Drugs Z”, among the elderly. These drugs, which include benzodiazepines and Z-drugs, are prescribed for sleep disorders and anxiety, but their inappropriate use can result in addiction, falls and cognitive impairment in the elderly. This article seeks to analyze the impacts of Z Drugs on the health of the elderly, exploring pharmacological, social and medical aspects. Systematic reviews highlight associations between the use of Z medications and risks of fractures, falls, and injuries, especially in older adults with dementia. Although some studies do not demonstrate direct effects on cognitive performance, there are concerns about cardiovascular disease and mortality in older women with sleep disorders. A cautious approach to prescribing Z medications for older adults is recommended, with regular review of prescriptions and

consideration of non-pharmacological alternatives such as Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) and other behavioral interventions. In summary, the article emphasizes the importance of public policies and clinical practices that promote the health and well-being of the elderly, highlighting the need for a multidisciplinary and preventive approach in managing the use of Z drugs among this vulnerable population.

**KEY-WORDS:** Z drogas. Elderly. Geriatrics.

## INTRODUÇÃO

O mundo está testemunhando um aumento no número de idosos, o que traz consigo uma série de desafios para a saúde pública e o cuidado clínico. Um desses desafios diz respeito ao uso de substâncias psicoativas, incluindo as denominadas “Drogas Z”, e seus efeitos na saúde e no bem-estar dos idosos.

As “Drogas Z” referem-se a uma classe de medicamentos psicotrópicos que incluem benzodiazepínicos, Z-drugs (como zolpidem, zopiclona) e outros sedativos de ação central, comumente prescritos para tratar distúrbios do sono e ansiedade. No entanto, seu uso indevido e abuso entre os idosos tem sido motivo de crescente preocupação devido aos riscos associados, incluindo dependência, quedas e comprometimento cognitivo. Sendo assim, esses riscos potenciais devem ser cuidadosamente considerados, além de alternativas não farmacológicas como opções de tratamento primeira-linha.

Este artigo propõe uma análise aprofundada sobre o uso de drogas Z e seus impactos na saúde dos idosos. Não apenas examinaremos os aspectos farmacológicos dessas substâncias, mas também consideraremos os aspectos sociais, psicológicos e médicos que moldam seu uso e suas consequências para a terceira idade.

Ao situar o estudo, exploraremos a evolução das tendências de uso de substâncias psicoativas entre os idosos, destacando os padrões emergentes e os fatores de risco envolvidos. Além disso, abordaremos as lacunas no conhecimento sobre os efeitos das Drogas Z em idosos, especialmente em relação às interações medicamentosas e aos desafios diagnósticos.

O principal objetivo deste trabalho é sensibilizar profissionais de saúde, cuidadores e familiares sobre os riscos associados ao uso de drogas Z entre os idosos, e também fornecer insights para estratégias de prevenção, intervenção e tratamento. Por meio de uma revisão crítica da literatura existente, buscamos informar políticas públicas e práticas clínicas que visem promover a saúde e o bem-estar dessa parte vulnerável da população.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Artigos científicos de alto nível de evidência científica que englobam as áreas de Geriatria, Psiquiatria geriátrica e Saúde Pública, publicados entre 2018 e 2024.

## METODOLOGIA

O presente estudo adotou uma abordagem de revisão de literatura, visando analisar criticamente o estado atual do conhecimento sobre o uso de drogas Z e seus riscos à saúde dos idosos. Os procedimentos envolveram uma busca sistemática em bases de dados acadêmicas, incluindo PubMed e Google Scholar, utilizando os descritores “uso de drogas Z em idosos”. Foram incluídas revisões sistemáticas, meta-análises, estudos de coorte e ensaios clínicos randomizados publicados em periódicos científicos indexados, considerando a evidência científica de maior qualidade. Os objetivos deste estudo foram exploratórios e descritivos, buscando identificar tendências, lacunas e perspectivas de pesquisa relacionadas ao tema em questão. A busca foi limitada aos artigos publicados entre 2018 e 2024. Foram identificados e selecionados 20 artigos que abordavam diretamente o tema proposto, dos quais 12 artigos foram selecionados, considerando os critérios de exclusão: artigos que não abordavam especificamente os riscos do uso de drogas Z para a população idosa, não estavam disponíveis em texto completo ou que não estavam disponíveis em inglês, português ou espanhol. Normas éticas foram observadas durante todo o processo de revisão, incluindo a citação apropriada das fontes utilizadas e a adesão aos princípios de integridade acadêmica.

## CONCLUSÃO

A revisão abrangente dos estudos disponíveis destaca os riscos associados ao uso de medicamentos ‘Z’ em pacientes idosos. Uma revisão sistemática e uma meta-análise descobriram que os medicamentos Z foram associados a um risco aumentado estatisticamente significativo de fraturas, quedas e lesões, especialmente em pacientes com demência. Embora alguns estudos não tenham encontrado associação com pior desempenho neuropsicológico em idosos sem demência, outros identificaram uma ligação preocupante com doenças cardiovasculares e mortalidade em mulheres pós-menopáusicas com distúrbios do sono.

Os efeitos adversos dos medicamentos ‘Z’, incluindo quedas, fraturas e lesões, destacam-se como preocupações significativas na saúde dos idosos. Além disso, a associação entre doses mais altas e eventos adversos graves, como fraturas de quadril e acidente vascular cerebral isquêmico em pacientes com demência, aponta para a necessidade de uma abordagem cautelosa na prescrição desses medicamentos, especialmente em populações vulneráveis.

Recomenda-se uma revisão regular das prescrições, especialmente em populações com demência, a fim de minimizar os riscos associados. O uso de doses mais baixas e a monitorização contínua são medidas essenciais para garantir a segurança dos pacientes idosos.

Portanto, ao prescrever esses medicamentos a idosos, os riscos potenciais devem ser cuidadosamente considerados, e alternativas não farmacológicas para a insônia devem ser consideradas como intervenções de primeira linha. Os tratamentos não médicos para a insônia em pacientes idosos incluem uma variedade de intervenções comportamentais.

A Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I) é fortemente recomendada como tratamento de primeira linha para o transtorno de insônia crônica. Além disso, outras intervenções comportamentais, como Terapia Comportamental Breve para Insônia e treinamento de relaxamento, demonstraram melhorar a eficiência do sono e a satisfação com os padrões de sono, reduzindo o uso de hipnóticos entre adultos mais velhos.

É importante observar que, embora esses tratamentos não farmacológicos sejam eficazes, o hipnótico ideal para pacientes idosos com insônia não foi identificado, ressaltando a importância de intervenções não médicas. Além disso, a manutenção a longo prazo das melhorias do sono é melhor sustentada com tratamentos comportamentais em comparação com a farmacoterapia isoladamente.

Em resumo, embora os medicamentos 'Z' possam ser eficazes no tratamento da insônia, os riscos de eventos adversos em pacientes idosos devem ser cuidadosamente ponderados, e a abordagem terapêutica deve ser individualizada, considerando o perfil de risco de cada paciente.

## DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Eu, autor deste artigo, declaro que não possuo conflitos de interesses de ordem financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

## REFERÊNCIAS

LIBMAN, H.; ZHOU, E. S.; HECKMAN, E.; SMETANA, G. W. How Would You Manage This Patient With Chronic Insomnia? : Grand Rounds Discussion From Beth Israel Deaconess Medical Center. *Annals of Internal Medicine*, v. 175, n. 12, p. 1746-1753, 2022. DOI: 10.7326/M22-2817.

PRAHARAJ, S. K.; GUPTA, R.; GAUR, N. Clinical Practice Guideline on Management of Sleep Disorders in the Elderly. *Indian Journal of Psychiatry*, v. 60, n. Suppl 3, p. S383-S396, 2018. DOI: 10.4103/0019-5545.224477.

FLAXER, J. M.; HEYER, A.; FRANCOIS, D. Evidenced-Based Review and Evaluation of Clinical Significance: Nonpharmacological and Pharmacological Treatment of Insomnia in the Elderly. *The American Journal of Geriatric Psychiatry : Official Journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, v. 29, n. 6, p. 585-603, 2021. DOI: 10.1016/j.jagp.2020.10.011.

TREVES, N.; PERLMAN, A.; KOLENBERG GERON, L.; ASALY, A.; MATOK, I. Z-Drugs and Risk for Falls and Fractures in Older Adults-a Systematic Review and Meta-Analysis. *Age and Ageing*, v. 47, n. 2, p. 201-208, 2018. DOI: 10.1093/ageing/afx167.

RICHARDSON, K.; LOKE, Y. K.; FOX, C.; et al. Adverse Effects of Z-Drugs for Sleep Disturbance in People Living With Dementia: A Population-Based Cohort Study. *BMC Medicine*, v. 18, n. 1, p. 351, 2020. DOI: 10.1186/s12916-020-01821-5.

ANDRADE, C. Sedative Hypnotics and the Risk of Falls and Fractures in the Elderly. *The Journal of Clinical Psychiatry*, v. 79, n. 3, 2018. DOI: 10.4088/JCP.18f12340.

TREVES, N.; PERLMAN, A.; KOLENBERG GERON, L.; ASALY, A.; MATOK, I. Z-Drugs and Risk for Falls and Fractures in Older Adults-a Systematic Review and Meta-Analysis. *Age and Ageing*, v. 47, n. 2, p. 201-208, 2018. DOI: 10.1093/ageing/afx167.

ANDRADE, C. Sedative Hypnotics and the Risk of Falls and Fractures in the Elderly. *The Journal of Clinical Psychiatry*, v. 79, n. 3, 2018, DOI: 10.4088/JCP.18f12340.

RICHARDSON, K.; LOKE, Y. K.; FOX, C.; et al. Adverse Effects of Z-Drugs for Sleep Disturbance in People Living With Dementia: A Population-Based Cohort Study. *BMC Medicine*, v. 18, n. 1, p. 351, 2020. DOI: 10.1186/s12916-020-01821-5.

LIBMAN, H.; ZHOU, E. S.; HECKMAN, E.; SMETANA, G. W. How Would You Manage This Patient With Chronic Insomnia? : Grand Rounds Discussion From Beth Israel Deaconess Medical Center. *Annals of Internal Medicine*, v. 175, n. 12, p. 1746-1753, 2022. DOI: 10.7326/M22-2817.

PRAHARAJ, S. K.; GUPTA, R.; GAUR, N. Clinical Practice Guideline on Management of Sleep Disorders in the Elderly. *Indian Journal of Psychiatry*, v. 60, n. Suppl 3, p. S383-S396, 2018. DOI: 10.4103/0019-5545.224477.

FLAXER, J. M.; HEYER, A.; FRANCOIS, D. Evidenced-Based Review and Evaluation of Clinical Significance: Nonpharmacological and Pharmacological Treatment of Insomnia in the Elderly. *The American Journal of Geriatric Psychiatry : Official Journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, v. 29, n. 6, p. 585-603, 2021. DOI: 10.1016/j.jagp.2020.10.011.