

## CAPÍTULO 5

### **DROGAS ANSIOLÍTICAS: QUAIS OS RISCOS E OS PERIGOS DA AUTOMEDICALIZAÇÃO DA VIDA COTIDIANA?**

**Emerson Pier de Almeida**

Médico Pós-graduado em Psiquiatria

**Vagner Paulo Vicari**

Médico Esp. Psiquiatria

**Jamilly Macêdo Cruz**

Médica de Família e comunidade

**Maria Auricélia Pereira Braz Lavor**

Psicóloga, Esp. em Saúde Mental

**Maria Helena do Nascimento Cordeiro**

Psicóloga, pós-graduada em Psicologia da Educação.

---

#### **RESUMO**

A mercantilização dos ansiolíticos-drogas medicamentosas, cujo mecanismo de ação é agir no controle do fenômeno ansioso- no Brasil tem impulsionado a automedicação, configurando um problema de saúde pública de grandes proporções. A influência da indústria farmacêutica, aliada à ampla disponibilidade desses medicamentos e à fragilidade na fiscalização, tem levado ao consumo indiscriminado de substâncias psicotrópicas sem prescrição médica de forma adequada e segura. Esse fenômeno está diretamente ligado à medicalização da vida cotidiana, na qual transtornos emocionais complexos são tratados de forma simplista e reducionista, reforçando a ideia de que o bem-estar pode ser adquirido exclusivamente por meio de fármacos. O presente estudo, de abordagem qualitativa e revisão bibliográfica, analisa os impactos da mercantilização dos ansiolíticos na disseminação da automedicação no Brasil. Foram investigados os principais fatores que contribuem para esse processo, os riscos associados ao uso indevido desses medicamentos e as estratégias regulatórias existentes. Os resultados indicam que a automedicação com ansiolíticos pode gerar efeitos adversos graves, como dependência química, aumento da tolerância e crises de abstinência sem precedentes. Além disso, a medicalização excessiva desconsidera alternativas terapêuticas mais seguras, como a psicoterapia e práticas integrativas e sociais. Diante desse cenário, faz-se necessária uma regulamentação mais rígida no tange a venda de ansiolíticos, bem como campanhas educativas voltadas para a conscientização da população sobre os principais riscos que automedicação pode estar trazendo. A adoção de

políticas públicas eficazes e o fortalecimento do acesso a tratamentos alternativos são pontos fundamentais para reduzir a dependência excessiva de fármacos e promover uma abordagem mais humanizada, integrativa e segura para a saúde mental.

**PALAVRAS-CHAVE:** Automedicação, Ansiolíticos, Mercantilização da Saúde, Medicalização.

## **INTRODUÇÃO**

A automedicação é um fenômeno global que tem se intensificado nas últimas décadas, impulsionado pela facilidade de acesso a medicamentos e pela mercantilização da saúde. No Brasil, o consumo de ansiolíticos sem prescrição médica é um reflexo desse cenário, onde a busca por alívio imediato para transtornos como ansiedade e insônia leva muitas pessoas a recorrerem a fármacos sem acompanhamento especializado (SILVESTRE, 2014). A lógica mercadológica que permeia a indústria farmacêutica incentiva o consumo massivo desses medicamentos, reforçando a ideia de que o bem-estar emocional pode ser adquirido por meio de substâncias químicas. Estudos apontam que a automedicação com ansiolíticos não apenas mascara sintomas psicológicos mais profundos, mas também pode levar a quadros de dependência química e outros efeitos adversos à saúde mental e física (TORCATO, 2016).

Além dos riscos individuais, a mercantilização dos ansiolíticos tem impactos sociais e econômicos consideráveis. A medicalização da vida cotidiana, impulsionada por campanhas publicitárias e pela ampla disponibilidade de medicamentos em farmácias e plataformas online, contribui para a banalização do uso dessas substâncias. Isso gera um ciclo vicioso no qual sintomas psicológicos são tratados de forma paliativa, sem uma abordagem terapêutica mais ampla, como psicoterapia ou mudanças no estilo de vida (GALINDO; LEMOS; RODRIGUES, 2014). Ademais, pesquisas indicam que determinados grupos populacionais, como mulheres e idosos, são particularmente vulneráveis a esse processo, sendo alvos preferenciais da propaganda de fármacos ansiolíticos (SIMÕES-BARBOSA et al., 2017).

A regulação e fiscalização da venda de ansiolíticos no Brasil enfrentam desafios significativos, apesar das normativas vigentes. A exigência de receita médica para a aquisição de determinados psicotrópicos é frequentemente contornada por meio de prescrições facilitadas ou mesmo pelo comércio ilegal de medicamentos (SOBRINHO et al., 2022). Além disso, há uma crescente tendência de consumo entre estudantes universitários e profissionais submetidos a altas cargas de estresse, que recorrem à automedicação como estratégia para lidar com as pressões diárias (SANTOS, 2017). Nesse contexto, a expansão do mercado de ansiolíticos evidencia não apenas uma crise de saúde pública, mas também a influência do modelo neoliberal sobre as práticas de cuidado e bem-estar.

Diante desse cenário, questiona-se: de que forma a mercantilização dos ansiolíticos contribui para o crescimento da automedicação no Brasil e quais são os riscos associados a essa prática para a saúde pública?

O objetivo geral deste estudo é analisar a relação entre a mercantilização dos ansiolíticos e a disseminação da automedicação no Brasil, investigando seus impactos individuais e sociais.

Os objetivos específicos incluem:

1. Identificar os fatores que impulsionam o consumo indiscriminado de ansiolíticos sem prescrição médica;
2. Avaliar as consequências da automedicação com ansiolíticos para a saúde mental e física da população;
3. Investigar as estratégias regulatórias e educativas voltadas para a conscientização sobre os riscos da automedicação.

A presente pesquisa se justifica pela relevância crescente do tema no campo da saúde pública, dado o aumento exponencial do consumo de ansiolíticos no Brasil nos últimos anos. O uso indiscriminado dessas substâncias não apenas compromete a eficácia dos tratamentos psiquiátricos, mas também eleva o risco de dependência e efeitos colaterais severos, como crises de abstinência e prejuízos cognitivos a longo prazo (FERREIRA, 2022). Além disso, compreender os fatores que impulsionam essa prática permite o desenvolvimento de políticas públicas mais eficazes para a promoção do uso racional de medicamentos.

Outro aspecto relevante é a necessidade de desconstruir a lógica mercadológica que associa o bem-estar emocional ao consumo de fármacos. A crescente medicalização de questões emocionais e comportamentais reforça um modelo reducionista de saúde mental, que desconsidera aspectos psicossociais fundamentais para o tratamento de transtornos como ansiedade e depressão (HIGA, 2021). Dessa forma, este estudo busca contribuir para a ampliação do debate sobre os riscos da automedicação e a importância de alternativas terapêuticas mais abrangentes, baseadas em abordagens multidisciplinares.

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa adota uma abordagem qualitativa por meio de uma revisão bibliográfica, visando compreender criticamente a relação entre a mercantilização dos ansiolíticos e a automedicação no Brasil. A revisão bibliográfica permite a construção de um arcabouço teórico sólido, a partir da análise de fontes científicas relevantes publicadas nos últimos dez anos, garantindo que a pesquisa esteja fundamentada em evidências atualizadas.

A escolha do método qualitativo justifica-se pela necessidade de interpretar os impactos sociais e individuais do consumo indiscriminado de ansiolíticos, considerando não apenas os dados quantitativos sobre o crescimento do consumo desses medicamentos, mas também as implicações subjetivas e socioculturais que envolvem essa prática. Dessa forma, foram selecionados artigos científicos, dissertações, teses e documentos

institucionais que discutem a medicalização da vida, a automedicação e os efeitos da mercantilização da saúde sobre o comportamento dos consumidores e os sistemas de regulação sanitária.

A coleta de dados foi realizada a partir de buscas em bases científicas como SciELO, Google Acadêmico, Periódicos CAPES e repositórios institucionais de universidades brasileiras. Os descritores utilizados incluíram termos como “mercantilização da saúde”, “automedicação com ansiolíticos”, “medicalização da vida”, “uso de psicofármacos no Brasil” e “riscos da automedicação”. Os critérios de inclusão envolveram publicações nacionais e internacionais que abordassem a relação entre a automedicação e a comercialização de ansiolíticos, priorizando estudos publicados entre 2015 e 2025.

Foram excluídas pesquisas que não apresentavam embasamento teórico consistente ou que tratavam apenas do uso clínico de ansiolíticos sem considerar o contexto da mercantilização. Além disso, foram analisados documentos oficiais de órgãos de saúde, como a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e o Ministério da Saúde, a fim de compreender as políticas regulatórias e as estratégias de combate ao uso indiscriminado de medicamentos psicotrópicos.

A análise dos dados seguiu um enfoque interpretativo, baseado na análise de conteúdo das fontes selecionadas. Para isso, os textos foram lidos de forma crítica, identificando categorias centrais relacionadas ao tema, como os fatores que impulsionam a mercantilização dos ansiolíticos, os impactos da automedicação na saúde pública e as medidas regulatórias adotadas para mitigar os riscos dessa prática. A categorização dos dados permitiu uma sistematização das informações, possibilitando uma discussão aprofundada sobre o tema a partir das perspectivas teóricas levantadas.

Além disso, buscou-se estabelecer relações entre os diferentes estudos, identificando convergências e divergências na literatura, de modo a fornecer uma visão abrangente do problema. Dessa forma, a revisão bibliográfica qualitativa não apenas sistematiza o conhecimento existente, mas também contribui para a reflexão crítica sobre o papel da indústria farmacêutica na disseminação do consumo de ansiolíticos e os desafios para o controle dessa prática na sociedade contemporânea.

## **DESENVOLVIMENTO**

A mercantilização dos ansiolíticos representa um fenômeno complexo e multifacetado, resultante da crescente influência da indústria farmacêutica na promoção e comercialização desses medicamentos. Esse processo está intrinsecamente ligado à medicalização da vida cotidiana, na qual o sofrimento psíquico é frequentemente tratado como uma questão meramente biológica e farmacológica, desconsiderando suas raízes psicossociais (SILVESTRE, 2015). Como consequência, a automedicação com ansiolíticos tem se tornado uma prática comum entre diferentes grupos populacionais, potencializando riscos significativos para a saúde pública. A

relação entre o consumo indiscriminado desses fármacos e a lógica de mercado que impulsiona sua prescrição e venda exige uma análise aprofundada, considerando os mecanismos que sustentam esse cenário e suas repercussões individuais e coletivas.

## **O PAPEL DA INDÚSTRIA FARMACÊUTICA NA EXPANSÃO DO MERCADO DE ANSIOLÍTICOS**

A indústria farmacêutica tem desempenhado um papel central na mercantilização dos ansiolíticos, adotando estratégias agressivas de marketing para ampliar sua base de consumidores. A propaganda direcionada tanto a profissionais de saúde quanto ao público geral, enfatiza os benefícios imediatos desses medicamentos, minimizando seus riscos e efeitos colaterais (TORCATO, 2016). O estímulo à prescrição indiscriminada, aliado à flexibilidade na comercialização, contribui para um cenário no qual tais grupos de medicações sejam vistos como soluções rápidas para problemas emocionais e psicológicos.

No Brasil, a regulação sobre a publicidade de medicamentos ainda apresenta lacunas, permitindo que a indústria farmacêutica utilize estratégias indiretas para promover seus produtos. Estudos indicam que a medicalização da vida cotidiana é intensificada por discursos que associam o uso de psicofármacos ao aumento da produtividade e ao bem-estar, ignorando alternativas terapêuticas não medicamentosas (SOBRINHO et al., 2022). Esse fenômeno reforça a crença na eficácia absoluta dos ansiolíticos e psicoestimulantes, incentivando a automedicação mesmo entre aqueles que não possuem diagnóstico formal de transtornos de ansiedade, ou de outras naturezas clínicas.

A participação dos médicos nesse processo também merece destaque, uma vez que a formação acadêmica em saúde frequentemente enfatiza abordagens farmacológicas em detrimento de tratamentos psicoterapêuticos. Profissionais de saúde são frequentemente alvo de estratégias de marketing da indústria farmacêutica, que oferecem incentivos para a prescrição de determinadas marcas e moléculas (SIMÕES-BARBOSA et al., 2017). Essa dinâmica cria um ciclo vicioso no qual o consumo de ansiolíticos cresce de maneira exponencial, tornando-se uma prática amplamente aceita socialmente.

A facilidade de acesso a esses medicamentos também tem sido impulsionada pela popularização de plataformas digitais que vendem fármacos sem exigir receitas médicas válidas. A ausência de fiscalização rigorosa sobre esse comércio online permite que consumidores adquiram ansiolíticos de maneira indiscriminada, elevando os riscos de dependência e intoxicação (FERREIRA, 2022). A globalização da indústria farmacêutica e a digitalização do comércio de medicamentos ampliaram significativamente o mercado dessas drogas, tornando sua obtenção mais acessível do que nunca.

Diante desse panorama, é fundamental que haja um reforço nas políticas de regulação e fiscalização da indústria farmacêutica, de modo a conter os abusos na promoção e comercialização de ansiolíticos. A implementação de diretrizes mais rígidas para a publicidade de medicamentos psicotrópicos, bem como campanhas educativas que alertem sobre os riscos da automedicação, são medidas essenciais para mitigar os impactos desse fenômeno na sociedade (HIGA, 2021).

A expansão do mercado de ansiolíticos tem sido amplamente influenciada pela indústria farmacêutica, que utiliza estratégias de marketing cada vez mais sofisticadas para promover esses medicamentos. Uma das principais formas de disseminação desses produtos ocorre por meio da publicidade direcionada, que enfatiza os benefícios do tratamento farmacológico para transtornos como ansiedade e insônia, sem alertar de forma adequada sobre os riscos associados ao uso prolongado e indiscriminado (DUTRA, 2017). A influência da indústria farmacêutica também se estende à formação dos profissionais de saúde, que muitas vezes são expostos a campanhas de incentivo que favorecem a prescrição de determinados medicamentos.

Outro aspecto relevante é a padronização dos tratamentos psiquiátricos, que prioriza intervenções farmacológicas em detrimento de abordagens terapêuticas mais amplas. Esse modelo de atenção à saúde mental reforça a crença de que a solução para o sofrimento psíquico está na medicação, desconsiderando os fatores sociais, ambientais e emocionais que contribuem para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade (SILVA et al., 2021). Além disso, a forte presença dos ansiolíticos no mercado tem levado ao seu consumo desnecessário, transformando-os em produtos de fácil acesso, muitas vezes adquiridos sem a devida prescrição médica.

A comercialização dos ansiolíticos também se beneficiou da crescente digitalização do mercado farmacêutico. Atualmente, diversas farmácias online facilitam a compra desses medicamentos, muitas vezes sem exigir a apresentação de receitas médicas válidas. Essa realidade dificulta a fiscalização e permite que indivíduos adquiram grandes quantidades de ansiolíticos sem qualquer tipo de controle ou acompanhamento profissional (OLIVEIRA, 2022). Com isso, a automedicação se torna ainda mais preocupante, pois o fácil acesso a essas substâncias aumenta as chances de uso inadequado e de abuso.

A forma como a sociedade compreende o uso de ansiolíticos também é influenciada pela indústria farmacêutica. O discurso publicitário frequentemente sugere que os transtornos emocionais podem ser tratados de forma rápida e eficaz com medicamentos, minimizando a necessidade de psicoterapia e mudanças comportamentais (MACHADO; MARCON, 2021). Essa narrativa contribui para a criação de um ambiente em que a dependência de fármacos é normalizada, levando muitos indivíduos a recorrerem a esses produtos como primeira opção de tratamento.

Estudos indicam que a exposição contínua a campanhas publicitárias sobre medicamentos pode impactar diretamente a forma como as pessoas lidam com seu bem-estar emocional. Muitos consumidores relatam que iniciaram o uso de ansiolíticos sem a devida orientação médica, influenciados pelo acesso facilitado e pela percepção de que esses remédios são seguros e eficazes (SANTOS et al., 2024). Essa situação destaca a necessidade de um controle mais rigoroso sobre a propaganda de psicofármacos e a implementação de estratégias educativas que esclareçam a população sobre os reais efeitos dessas substâncias.

A influência da indústria farmacêutica sobre os médicos também não pode ser ignorada. Muitas empresas promovem eventos, congressos e cursos para profissionais de saúde, nos quais são apresentados novos medicamentos e protocolos de tratamento. Essas iniciativas, embora possam contribuir para a atualização científica, frequentemente enfatizam o uso de fármacos em detrimento de outras formas de cuidado, criando um viés na prescrição de ansiolíticos (ALENCAR; HOLANDA, 2022). Como resultado, há um aumento significativo no número de receitas emitidas para esses medicamentos, muitas vezes sem a devida avaliação da real necessidade de seu uso.

A padronização dos tratamentos com ansiolíticos também tem impacto direto no sistema de saúde pública. O crescimento da demanda por esses medicamentos gera custos elevados para o governo, além de aumentar a sobrecarga dos serviços médicos devido às complicações decorrentes do uso prolongado, como dependência química e síndrome de abstinência (FERREIRA, 2023). Isso evidencia a necessidade de repensar o modelo atual de atendimento à saúde mental, priorizando estratégias preventivas e terapias que reduzam a medicalização excessiva.

Mediante esse contexto, torna-se imprescindível a criação de políticas públicas mais eficazes para regular a comercialização e a prescrição de ansiolíticos. Medidas como a restrição da publicidade desses medicamentos, o aumento da fiscalização sobre as farmácias online e a implementação de campanhas educativas sobre os riscos da automedicação são fundamentais para conter os danos causados pela mercantilização da saúde mental (PITON et al., 2024). Somente com uma abordagem mais rigorosa será possível reduzir a dependência excessiva, pelo uso descabido e promover alternativas terapêuticas mais seguras e eficazes.

## **OS RISCOS DA AUTOMEDICAÇÃO COM ANSIOLÍTICOS**

O consumo indiscriminado de ansiolíticos sem prescrição médica está associado a uma série de riscos para a saúde física e mental dos usuários. A automedicação pode levar ao desenvolvimento de tolerância, exigindo doses cada vez maiores para produzir o mesmo efeito, além de aumentar a dependência química (SILVESTRE, 2015). Muitos pacientes que iniciam o uso de ansiolíticos, sem acompanhamento adequado, acabam desenvolvendo quadros de abstinência ao interromper o consumo, o que

pode desencadear sintomas graves, como crises de ansiedade intensificadas insônia severa, surtos psicóticos e agressividade.

Além dos efeitos fisiológicos adversos, a automedicação contribui para a perpetuação de um modelo reducionista de saúde mental, no qual os transtornos emocionais são tratados exclusivamente com fármacos. Esse paradigma ignora a complexidade dos fatores que contribuem para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, como condições socioeconômicas precárias, traumas psicológicos e relações interpessoais conflituosas (TORCATO, 2016). Assim, a medicalização excessiva desestimula a busca por tratamentos alternativos, como psicoterapia e terapias complementares.

Outro aspecto preocupante é a interação medicamentosa, especialmente em indivíduos que fazem uso concomitante de outros fármacos. Muitos ansiolíticos pertencem à classe dos benzodiazepínicos, que podem potencializar os efeitos de substâncias depressoras do sistema nervoso central, como o álcool (SOBRINHO et al., 2022). Essa combinação aumenta significativamente o risco de sedação excessiva, depressão respiratória e até mesmo overdose acidental, especialmente em idosos e pacientes com comorbidades.

A falta de informações adequadas sobre os riscos da automedicação é um fator que contribui para o crescimento dessa prática. Muitos usuários iniciam o consumo de ansiolíticos com base em recomendações de amigos ou familiares, sem considerar os possíveis efeitos colaterais e contraindicações (SIMÕES-BARBOSA et al., 2017). A ausência de um acompanhamento médico adequado impede o ajuste correto das doses e a identificação de reações adversas, tornando o uso desses medicamentos ainda mais perigoso.

O uso indiscriminado de ansiolíticos sem prescrição médica apresenta uma série de riscos à saúde, tanto físicos quanto psicológicos. A automedicação com esses fármacos pode gerar efeitos adversos significativos, incluindo sonolência excessiva, dificuldades cognitivas e prejuízos na coordenação motora (DUTRA, 2017). Esses impactos são particularmente preocupantes em indivíduos que desempenham atividades que exigem atenção e reflexos rápidos, como motoristas e profissionais da área da saúde. Além disso, o uso prolongado pode comprometer a capacidade de concentração e memória, afetando o desempenho acadêmico e profissional.

Outro problema grave associado à automedicação com ansiolíticos é o desenvolvimento da tolerância à substância, o que leva os usuários a aumentar progressivamente as doses para obter o mesmo efeito terapêutico (SILVA et al., 2021). Essa adaptação do organismo aumenta o risco de dependência química, tornando a interrupção do medicamento extremamente difícil e provocando sintomas intensos de abstinência. Estudos indicam que muitos indivíduos que iniciam o uso de ansiolíticos sem acompanhamento



médico acabam se tornando usuários crônicos, necessitando de intervenção especializada para interromper o consumo (OLIVEIRA, 2022).

Além dos efeitos diretos no organismo, a automedicação contribui para a banalização do uso de psicofármacos, levando à medicalização excessiva da vida cotidiana. A facilidade de acesso a esses medicamentos reforça a crença de que qualquer sofrimento emocional pode ser resolvido com o uso de substâncias químicas, sem a necessidade de enfrentar as causas subjacentes dos problemas psicológicos (MACHADO; MARCON, 2021). Esse fenômeno prejudica a busca por terapias alternativas mais eficazes a longo prazo, como a psicoterapia e a adoção de práticas de autocuidado.

O consumo indiscriminado de ansiolíticos também está associado a um aumento nos casos de intoxicação medicamentosa. A mistura desses fármacos com outras substâncias, como o álcool e antidepressivos, pode potencializar seus efeitos sedativos e levar a quadros graves de depressão respiratória e coma (SANTOS et al., 2024). Isso é especialmente preocupante entre adolescentes e jovens adultos, que frequentemente utilizam esses medicamentos sem o devido conhecimento sobre suas interações e contraindicações.

A ausência de acompanhamento médico adequado na automedicação também impede a identificação de possíveis reações adversas e contraindicações. Indivíduos que sofrem de doenças hepáticas, cardiovasculares ou respiratórias, por exemplo, podem estar em maior risco ao consumir ansiolíticos sem orientação médica, uma vez que esses medicamentos podem agravar certas condições pré-existentes (ALENCAR; HOLANDA, 2022). Além disso, alguns ansiolíticos possuem meia-vida longa, o que significa que podem se acumular no organismo e aumentar o risco de overdose quando consumidos de maneira inadequada.

Os impactos da automedicação com ansiolíticos não se limitam ao indivíduo, mas também afetam a sociedade como um todo. O aumento da dependência química por esses medicamentos gera uma sobrecarga nos serviços de saúde pública, com um crescimento expressivo da demanda por atendimentos relacionados a intoxicações e síndromes de abstinência (FERREIRA, 2023). Além disso, o uso descontrolado desses fármacos pode comprometer a segurança coletiva, uma vez que pessoas sob efeito dessas substâncias podem apresentar dificuldades cognitivas e motoras que colocam em risco a integridade de terceiros.

Estudos apontam que a automedicação com ansiolíticos é particularmente prevalente entre profissionais de alta exigência emocional, como médicos, enfermeiros e professores (PITON et al., 2024). A pressão excessiva no ambiente de trabalho, associada à falta de suporte psicológico adequado, leva muitos desses profissionais a recorrerem ao uso desses medicamentos como uma forma de lidar com o estresse. No entanto, essa estratégia pode se tornar um ciclo vicioso, no qual a dependência química se desenvolve como única alternativa para enfrentar a sobrecarga mental.

Diante desses desafios, é fundamental que sejam implementadas estratégias para combater a automedicação com ansiolíticos. Entre as medidas recomendadas estão o aumento da fiscalização sobre a venda desses medicamentos, a restrição da propaganda de psicofármacos e a ampliação do acesso a terapias alternativas, como a psicoterapia e as práticas integrativas (DUTRA, 2017). Além disso, é essencial investir em campanhas educativas voltadas para conscientizar a população sobre os riscos do consumo descontrolado desses fármacos e a importância de buscar acompanhamento médico antes de iniciar qualquer tratamento com ansiolíticos.

## **ALTERNATIVAS TERAPÊUTICAS E POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A REDUÇÃO DA AUTOMEDICAÇÃO**

Para enfrentar a mercantilização dos ansiolíticos e a crescente tendência da automedicação, é essencial que sejam promovidas alternativas terapêuticas mais seguras e eficazes. A ampliação do acesso à psicoterapia e a valorização de abordagens não farmacológicas para o tratamento da ansiedade são estratégias fundamentais para reduzir a dependência excessiva de ansiolíticos (FERREIRA, 2022).

No âmbito das políticas públicas, a regulamentação mais rigorosa da venda de ansiolíticos é uma medida essencial para conter sua comercialização indiscriminada. O fortalecimento das ações da ANVISA e de órgãos de fiscalização, bem como o combate ao comércio ilegal de medicamentos pela internet, são estratégias necessárias para reduzir o acesso irrestrito a esses fármacos (HIGA, 2021).

Programas de educação em saúde também desempenham um papel crucial na conscientização da população sobre os riscos da automedicação. Campanhas voltadas para escolas, universidades e ambientes de trabalho podem contribuir para a disseminação de informações sobre os efeitos adversos dos ansiolíticos e a importância de buscar orientação médica antes de iniciar qualquer tratamento farmacológico (SILVESTRE, 2015).

Por fim, a adoção de políticas que promovam a saúde mental de forma holística e integrada é essencial para combater a mercantilização dos ansiolíticos e incentivar abordagens terapêuticas mais sustentáveis. A implementação de práticas integrativas no Sistema Único de Saúde (SUS), como meditação, terapias cognitivo-comportamentais e atividades físicas, pode oferecer alternativas eficazes para o manejo da ansiedade, reduzindo a necessidade do uso de medicamentos psicotrópicos (TORCATO, 2016).

A fim de mitigar os impactos da mercantilização dos ansiolíticos e da crescente automedicação, é necessário investir em alternativas terapêuticas que priorizem abordagens não farmacológicas para o tratamento da ansiedade. A psicoterapia é uma das opções mais eficazes nesse contexto, especialmente as abordagens cognitivo-comportamentais, que auxiliam os pacientes a desenvolver estratégias de enfrentamento para lidar com o estresse e a ansiedade de forma saudável (DUTRA, 2017). Apesar de sua

eficácia comprovada, o acesso à psicoterapia ainda é limitado no Brasil, especialmente na rede pública de saúde, o que leva muitos indivíduos a optarem pelo uso de medicamentos como solução imediata para seus problemas emocionais.

Outra alternativa eficaz para o controle da ansiedade são as práticas integrativas e complementares, como a meditação, o yoga e a acupuntura. Estudos indicam que essas práticas podem reduzir significativamente os níveis de ansiedade e estresse, além de melhorar a qualidade do sono e a regulação emocional (SILVA et al., 2021). No entanto, essas abordagens ainda são pouco divulgadas e pouco acessíveis para grande parte da população, o que reforça a dependência dos tratamentos farmacológicos.

A implementação de políticas públicas voltadas para a redução da automedicação também é essencial. Um dos principais desafios nesse sentido é o fortalecimento da fiscalização sobre a venda de ansiolíticos, especialmente no comércio digital (OLIVEIRA, 2022). A ausência de um controle mais rígido sobre a comercialização desses medicamentos permite que qualquer pessoa tenha acesso facilitado a essas substâncias, aumentando os riscos de uso inadequado e dependência química.

Além da regulação do mercado, a educação em saúde desempenha um papel fundamental na conscientização da população sobre os riscos da automedicação. Campanhas educativas podem ajudar a informar a sociedade sobre os perigos do consumo indiscriminado de ansiolíticos e a importância de buscar alternativas terapêuticas mais seguras (MACHADO; MARCON, 2021). Essas campanhas devem ser implementadas tanto em escolas e universidades quanto em ambientes de trabalho, onde a pressão psicológica frequentemente leva os indivíduos ao uso de psicofármacos.

O fortalecimento da Atenção Primária à Saúde (APS) também é uma estratégia crucial para reduzir a dependência dos ansiolíticos. O acompanhamento de saúde mental em Unidades Básicas de Saúde (UBS) pode garantir um diagnóstico mais preciso e a recomendação de tratamentos alternativos antes da introdução de medicamentos (SANTOS et al., 2024). Além disso, o treinamento de profissionais da saúde para lidar com transtornos de ansiedade de forma mais ampla e humanizada pode reduzir a prescrição excessiva desses fármacos.

A regulamentação da publicidade de ansiolíticos também deve ser revista. Atualmente, a forma como esses medicamentos são promovidos na mídia reforça a ideia de que seu uso é seguro e necessário para enfrentar o estresse cotidiano (ALENCAR; HOLANDA, 2022). Uma legislação mais rigorosa sobre a divulgação desses produtos poderia contribuir para evitar a banalização do seu consumo e incentivar a busca por tratamentos alternativos.

A criação de grupos de apoio e redes de acolhimento para indivíduos em tratamento para transtornos de ansiedade pode ser uma estratégia eficaz para reduzir a dependência dos ansiolíticos (FERREIRA, 2023). O suporte social é um fator determinante para a recuperação emocional, e o

fortalecimento dessas redes pode incentivar formas mais saudáveis de enfrentamento do sofrimento psíquico.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A mercantilização dos ansiolíticos no Brasil tem se consolidado como um fenômeno alarmante, impulsionado pela forte influência da indústria farmacêutica, pelo marketing direcionado e pela fragilidade das políticas públicas de controle e fiscalização. O consumo crescente desses medicamentos sem prescrição médica tem alimentado a prática da automedicação, expondo milhões de pessoas a riscos consideráveis para a saúde física e mental.

A lógica mercadológica que permeia o setor farmacêutico transforma os ansiolíticos em mercadorias acessíveis e desejáveis, muitas vezes promovendo seu uso como solução rápida para problemas psicológicos complexos. Esse modelo reforça a medicalização da vida cotidiana e desconsidera abordagens terapêuticas não farmacológicas que poderiam contribuir para o bem-estar da população de forma mais sustentável e segura.

Os impactos da automedicação com ansiolíticos são multifacetados e afetam tanto o indivíduo quanto a sociedade como um todo. Em nível individual, o uso prolongado e indiscriminado desses fármacos pode levar à dependência química, tolerância e efeitos adversos graves, incluindo prejuízos cognitivos, sedação excessiva e crises de abstinência severas.

Além disso, a automedicação reforça a ideia de que transtornos emocionais podem ser resolvidos exclusivamente por meio da ingestão de substâncias químicas, afastando os pacientes de tratamentos mais abrangentes, como a psicoterapia e mudanças no estilo de vida. Em um contexto mais amplo, o consumo descontrolado de ansiolíticos gera desafios significativos para a saúde pública, uma vez que sobrecarrega o sistema de saúde com casos de intoxicação, dependência e complicações decorrentes da interação medicamentosa inadequada.

Diante desse cenário, torna-se urgente a adoção de medidas eficazes para enfrentar os desafios impostos pela mercantilização dos ansiolíticos e pela automedicação. A implementação de políticas públicas mais rigorosas, incluindo a fiscalização do comércio de psicofármacos, o fortalecimento da educação em saúde e a promoção de alternativas terapêuticas não farmacológicas, é essencial para conter esse problema. Além disso, campanhas educativas voltadas para a conscientização da população sobre os riscos da automedicação podem desempenhar um papel fundamental na redução do consumo indiscriminado desses medicamentos.

A mercantilização da saúde mental deve ser questionada e combatida por meio de um modelo de cuidado mais humanizado e multidisciplinar, que valorize abordagens integrativas e o acesso a tratamentos baseados em evidências científicas e em necessidades reais da população. Somente por meio de ações coordenadas entre governo,

profissionais de saúde e sociedade civil será possível reverter essa tendência e promover um uso mais responsável e seguro dos ansiolíticos.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, A. P. de L.; HOLANDA, P. L. *O uso de antidepressivos e ansiolíticos por acadêmicos dos cursos da saúde: uma visão farmacêutica. Revista Científica Facmais*, 2022. Disponível em: <https://revistas.facmais.edu.br/index.php/revistacientificafacmais/article/download/24/22>.

DUTRA, M. M. **Uso indiscriminado de Benzodiazepínicos: plano de ação para educar a população quanto aos riscos da automedicação no PSF Paulo Gonçalves Lage em Minas Gerais**. Universidade Federal de Minas Gerais, 2017. Disponível em: [https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/Uso\\_indiscriminado\\_Benzodiazepinicos\\_plamo-de-a%C3%A7ao\\_para\\_educar.pdf](https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/Uso_indiscriminado_Benzodiazepinicos_plamo-de-a%C3%A7ao_para_educar.pdf).

FERREIRA, L. F. **Transtornos mentais e comportamentais e práticas integrativas e complementares**. Universidade Estadual de Goiás, 2023. Disponível em: <http://www.btdt.ueg.br/handle/tede/1599>.

GALINDO, D.; LEMOS, F. C. S.; RODRIGUES, R. V. **Do Poder Psiquiátrico: uma Analítica das Práticas de Farmacologização da Vida**. UFCG, 2014. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/35675>.

HIGA, G. J. O. **Precarização do trabalho em hospital geral e suspeição de transtornos mentais comuns em trabalhadores de enfermagem**. UERJ, 2021. Disponível em: <https://www.btdt.uerj.br:8443/handle/1/20616>.

MACHADO, L. Z.; MARCON, C. E. M. *Carta às Editoras sobre o artigo de Melo et al. Cadernos de Saúde Pública*, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/pdH6WTh46FX4WcDRqjcWLn/>.

OLIVEIRA, D. de; SANTOS, L. S. B.; BUENO, R. *Uso indiscriminado de psicotrópicos e o aumento das emergências psiquiátricas. Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 2024. Disponível em: <http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1164>.

PITON, V. A.; ANDRÉ, G. S. S. *Revisão de literatura sobre as consequências do uso excessivo de ansiolíticos e antidepressivos por jovens e adolescentes. Brazilian Journal of Health Review*, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/66306/47306>.

SANTOS, A. D. de A.; SANTOS, A. A.; SILVA, C. F. A. *Os riscos da automedicação pelo uso de benzodiazepínicos para o tratamento da ansiedade. Revista Unipacto Multidisciplinar*, 2024. Disponível em:

<http://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/download/2155/2330>.

SANTOS, T. R. F. R. ***As relações de trabalho e de gênero na percepção dos profissionais que atuam no CAPS AD no município de Aracaju***. UFS, 2017. Disponível em: <https://ri.ufs.br/jspui/handle/123456789/6226>.

SILVA, N. K. G.; SOUSA, V. A. de; SOUSA, F. D. A. *Perfil de ansiedade e automedicação de alunos concluintes de cursos da área de saúde em uma faculdade no alto sertão da Paraíba*. **Revista Acadêmica Visão**, 2021. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/academica/article/download/78898/43490>.

SILVESTRE, S. D. ***Idosos e Medicação: comparando usuários do SUS e da Saúde Suplementar***. Universidade Estadual de Maringá, 2014. Disponível em: [http://200.144.25.14/ensino/mestrado\\_acade/dissertacoes/SILVESTRE,%20S%20D.%20Idosos%20e%20medica%C3%A7%C3%A3o%20-%20comparando%20usu%C3%A1rios%20do%20SUS%20e%20da%20Sa%C3%BAde%20Suplementar.pdf](http://200.144.25.14/ensino/mestrado_acade/dissertacoes/SILVESTRE,%20S%20D.%20Idosos%20e%20medica%C3%A7%C3%A3o%20-%20comparando%20usu%C3%A1rios%20do%20SUS%20e%20da%20Sa%C3%BAde%20Suplementar.pdf).

SIMÕES-BARBOSA, R. H. et al. Abuso de drogas e transtornos alimentares entre mulheres: sintomas de um mal-estar de gênero? ***Cadernos de Saúde Pública***, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2017.v33n1/e00120816/>.

SOBRINHO, N. V. et al. ***Uso de ansiolíticos entre universitários e riscos da automedicação***. **Observatório de Saúde Mental**, 2022. Disponível em: <https://observatoriodesaudeamental.com.br/documents/TCC%20-%20NATASHA%20V.%20SOBRINHO%20-%202022.pdf>.

TORCATO, C. E. O metilfenidato, a escola e a cultura farmacológica contemporânea. **Revista Teias**, 2016. Disponível em: <https://lehd.ufflch.usp.br/sites/lehd.ufflch.usp.br/files/upload/paginas/2016.%20TORCATO.%20ritalina.pdf>.