

Número de SMS	Dia da semana	Tema	Mensagem
1ª semana			
1	Segunda-feira	Apresentação do acompanhamento telefônico	Olá! Sou o (profissão) (nome) e estarei com você nas próximas semanas por meio de mensagens para acompanhar o processo de retirada gradual do (bzd).
2	Quarta-feira	A desprescrição de BZD	Com a retirada do (bzd), você poderá sentir mudanças temporárias no humor e sono. Enviarei mensagens para ajudar a aliviar os sintomas que podem aparecer.
3	Sexta-feira	Horas de sono	Antes de deitar a noite, deixe o seu quarto o mais agradável possível, com pouco barulho e pouca luz. Vá ao banheiro antes de dormir para evitar acordar!
2ª semana			
4	Segunda-feira	A desprescrição de BZD	A diminuição da dose e retirada do (bzd) é feita pouco a pouco com o apoio da equipe de saúde. Qualquer dúvida entre contato!
5	Quarta-feira	Exercícios físicos	Realizar atividades físicas como ginástica ajudará você nesse processo e melhorará suas noites de sono. Se possível, faça uma avaliação com profissional.
6	Sexta-feira	Horas de sono	Deitar e levantar no mesmo horário ajuda no sono. Procure dormir só o necessário para se sentir descansado.
3ª semana			
7	Segunda-feira	A desprescrição de BZD	Com a retirada do (bzd), alguns sintomas passageiros podem surgir, como: tremores, agitação e irritabilidade. Anote o que sentir e leve às consultas!
8	Quarta-feira	Hábitos alimentares	Como anda sua alimentação? A alimentação com frutas, legumes e verduras fornece energia para o seu dia e ajuda a prevenir os efeitos indesejáveis dos remédios.
9	Sexta-feira	Horas de sono	No jantar, dê preferência por comidas leves. Evite assistir tv e utilizar o celular por pelo menos 2 horas antes de deitar, isso ajudará você a dormir melhor!
4ª semana			
10	Segunda-feira	Hábitos de vida	Já pensou no seu banho de Sol? Tome por 15 minutos antes das 10:00h ou após às 16:00h. Ele evitará o surgimento de doenças nos ossos e falta de vitamina D.
11	Quarta-feira	Envelhecer sem medo	O avanço da idade pode trazer mudanças. Agora é tempo de criar novas rotinas e não parar, sempre podemos nos identificar com coisas novas!

12	Sexta-feira	A desprescrição de BZD	Após retirar o (bzd), com o passar do tempo você se sentirá mais ativa(o) durante o dia e irá dormir melhor a noite, o que melhorará sua qualidade de vida.
5ª semana			
13	Segunda-feira	Horas de sono	Se você não conseguir dormir após 30 minutos de tentativa, levante e faça um alongamento ou meditação. Só vá para a cama quando estiver com sono!
14	Quarta-feira	Atividades coletiva	Converse sobre suas dificuldades com quem você se sente bem e confia, como amigos e psicólogos. Desabafar pode deixar o seu dia mais produtivo e leve!
15	Sexta-feira	Estilo de vida (etilismo)	Evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas também ajuda a diminuir o risco de depressão e ansiedade, além de evitar doenças nos rins, fígado e coração.
6ª semana			
16	Segunda-feira	Hábitos de vida	Pensamentos negativos causam desgaste físico e emocional. Procure ver as coisas de maneira mais leve e positiva, invista seu tempo em alguma atividade nova!
17	Quarta-feira	Hábitos alimentares	Apreceie sua refeição e dê preferência por frutas e verduras da época do ano. Para tornar mais agradável o momento, realize as refeições junto de outras pessoas!
18	Sexta-feira	A desprescrição de BZD	A retirada lenta do (bzd) ajuda a reduzir os riscos de acidentes e quedas.
7ª semana			
19	Segunda-feira	Sentir-se útil	Faz bem termos um planejamento de atividades. Que tal criar objetivos? Mas não se cobre muito, nem sempre vamos conseguir realizar tudo que propomos.
20	Quarta-feira	Envelhecer sem medo	O cabelo pode ficar branco e a caminhada mais lenta, mas agora é o momento de viver o novo e mostrar a nossa capacidade de irmos mais longe, aproveitando cada passo dessa caminhada.
21	Sexta-feira	Exercícios físicos	A atividade física além de prevenir ansiedade, depressão e insônia, aumenta a autoestima e convívio com outras pessoas. Uma caminhada curta já é um bom começo!
8ª semana			
22	Segunda-feira	Estilo de vida	Faça atividades relaxantes como ler, pintar, bordar e escutar músicas tranquilas. Ah, não se esqueça! Não use medicamentos para dormir por conta própria.
23	Quarta-feira	Sentir-se útil	Ajudar o próximo, seja com palavras ou atitudes, produz sensação de bem-estar e gratidão que podem nos trazer um sentimento de satisfação.

24	Sexta-feira	A desprescrição de BZD	Usar (bzd) por muito tempo e sem acompanhamento pode causar um impacto negativo na qualidade de vida, além de aumentar o risco de fraturas por quedas.
9º semana			
25	Segunda-feira	Hábitos alimentares	Evite fumar, consumir álcool e alimentos estimulantes como chocolate, chá preto, café e refrigerante antes de dormir pois atrapalham o sono.
26	Quarta-feira	Horas de sono	Cochilar durante o dia por um longo período, pode atrapalhar seu sono durante a noite.
27	Sexta-feira	Atividades coletiva	Se o desânimo vier, faça alguma atividade ao ar livre que você considere prazerosa e que te ajude a relaxar.
10º semana			
28	Segunda-feira	Exercícios físicos	Faça atividades físicas pela manhã, mas se não for possível, faça no seu horário disponível. Isso ajudará a melhorar a sua saúde e suas noites de sono.
29	Quarta-feira	A desprescrição de BZD	Não volte a tomar o (bzd) por conta própria. Acredite, nosso foco é seu bem-estar!
30	Sexta-feira	Atividade coletiva	Visite locais que você gosta de ir e dentro do possível, mantenha uma vida social ativa.
11º semana			
31	Segunda-feira	Envelhecer sem medo	Faça aquilo que te deixa feliz e lembre-se de valorizar todas suas conquistas para chegar até aqui. Você é uma pessoa única, especial e valiosa.
32	Quarta-feira	Sentir-se útil	Hoje, você já fez algo que lhe deixa satisfeito? Realize atividades que te façam bem, como ir ao supermercado ou visitar a família e amigos.
33	Sexta-feira	Exercícios físicos	Com a ajuda de um profissional descubra a atividade física que mais lhe agrada e faça algum exercício leve, não se esquecendo dos seus limites.
12º semana			
34	Segunda-feira	Hábitos alimentares	Possua uma dieta rica em nutrientes, esses reduzem a ansiedade e melhoram o humor. Evite alimentos industrializados! Cuidar da alimentação é fundamental!
35	Quarta-feira	A desprescrição de BZD	Sintomas ruins como dificuldade de dormir, agitação e náusea podem aparecer durante a retirada do (bzd). Não se preocupe, eles são passageiros!
36	Sexta-feira	Finalização do acompanhamento telefônico	Obrigado por ter recebido e lido as mensagens. O acompanhamento telefônico finalizou, mas lembre-se de continuar indo às consultas agendadas com a equipe!



Referência: Silva, R,A,S et al. **Validação de uma estratégia *m-health* facilitadora no processo de desprescrição de benzodiazepínicos.** Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Programa de Pós-graduação em Ciências Farmacêuticas, Universidade Federal de São João del-Rei, Divinópolis, Minas Gerais, pag 73-75.