

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Feb 27, 2023

Ansiedade: quais tratamentos funcionam?

Todo mundo fica ansioso de vez em quando. Mas se você se preocupa tanto que o impede de continuar com sua vida, há tratamentos que podem ajudá-lo a se sentir menos ansioso.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais são os melhores tratamentos para você.

Quais tratamentos funcionam?

Seu médico provavelmente recomendará um "tratamento de conversa" (tratamento psicológico), medicamentos ou ambos para ajudar na sua ansiedade.

O tratamento recomendado pelo médico pode depender do tratamento que você prefere experimentar e da gravidade dos sintomas. Diferentes tratamentos são adequados para diferentes pessoas.

Tratamentos de conversação

Os tratamentos com conversas parecem funcionar bem para a ansiedade. Uma que é muito usada é a chamada **terapia cognitivo-comportamental** (ou **TCC**). Ou você pode fazer um tipo mais geral de psicoterapia.

Se você fizer um tratamento com conversa, seus sintomas devem melhorar e você deve se sentir mais calmo. Mas esses tratamentos não funcionam instantaneamente. E você precisará praticar o que aprendeu nas sessões, enquanto estiver em casa.

Durante esses tratamentos, você trabalha com um terapeuta que foi treinado para ajudar pessoas com problemas de saúde mental.

Normalmente, você vê alguém uma vez por semana durante um período de várias semanas ou meses. Dependendo da gravidade dos sintomas, talvez seja necessário consultar alguém com mais frequência. As sessões normalmente duram de uma a duas horas.

Com a terapia cognitivo-comportamental, você e seu terapeuta trabalham juntos para tentar mudar a maneira como você pensa e como se comporta.

Ansiedade: quais tratamentos funcionam?

Normalmente, o terapeuta tenta descobrir quais pensamentos o deixam preocupado e doente. Por exemplo, toda vez que você quer dirigir, pode pensar: "Eu poderia bater o carro". Ou, toda vez que o telefone toca, você pode pensar: "Alguém deve ter morrido".

Assim, você aprende maneiras de ser mais positivo. Por exemplo, você pode aprender a mudar o pensamento "Meu chefe acha que não tenho jeito" para "Devo ser bom no meu trabalho". Nunca fui demitido, meus colegas gostam de mim e sempre cumpro meus prazos".

Há muitos tipos de tratamento de conversação, e seu terapeuta pode sugerir um específico que possa ajudá-lo, ou até mesmo uma combinação de abordagens.

Outros tipos de terapia que as pessoas consideram úteis para a ansiedade incluem o **treinamento da atenção plena** ou **meditação** e o treinamento de relaxamento aplicado. Se essas terapias não estiverem disponíveis onde você mora, seu médico poderá ajudá-lo a encontrar informações confiáveis sobre elas on-line.

Medicamento

Há vários tipos de medicamentos usados para tratar a ansiedade. O tratamento oferecido a você dependerá de vários fatores, inclusive:

- a gravidade de seus sintomas
- o tipo de sintomas que você tem
- se você tem outra condição além da ansiedade, como depressão
- se estiver tomando algum outro medicamento que possa interagir negativamente com certos medicamentos
- se estiver grávida ou planejando engravidar. Alguns dos medicamentos usados para tratar a ansiedade não são adequados para uso durante a gravidez
- se há efeitos colaterais específicos que podem afetá-lo com alguns medicamentos.

Tratamento de curto e longo prazo

Alguns medicamentos, como os antidepressivos, são usados para tratar a ansiedade em longo prazo. No entanto, como esses medicamentos podem levar algumas semanas para começar a fazer efeito, também pode ser oferecido a você um medicamento de ação mais rápida para ser tomado em curto prazo enquanto o medicamento de longo prazo começa a fazer efeito.

Os antidepressivos podem ajudar a reduzir a sensação de ansiedade e ajudá-lo a dormir melhor e a se sentir mais confortável com as pessoas.

Os antidepressivos podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas. Por exemplo, alguns deles podem causar sonolência, tontura, náusea ou problemas sexuais. Mas se os efeitos colaterais o incomodam, talvez seja possível mudar para outro medicamento e ver se isso o incomoda menos.

Os antidepressivos são um tratamento de longo prazo para a ansiedade. Eles começam a funcionar depois de algumas semanas, mas as pessoas geralmente os tomam por pelo menos seis meses.

Ansiedade: quais tratamentos funcionam?

Os medicamentos chamados **benzodiazepínicos** agem rapidamente e podem ajudá-lo a relaxar e a se sentir menos preocupado. Mas os médicos estão prescrevendo-os menos do que antes. Quando os médicos prescrevem esses medicamentos, geralmente é por apenas algumas semanas, para ajudar enquanto outros medicamentos começam a funcionar.

Isso ocorre porque os benzodiazepínicos podem ter muitos efeitos colaterais, inclusive alguns graves, como dependência, sonolência que pode levar a quedas e lesões, e problemas de memória e aprendizado. Eles também podem causar a morte se tomados com medicamentos opioides.

Você não deve tomar um benzodiazepínico se estiver grávida.

Talvez lhe seja oferecido um tipo de medicamento chamado **anticonvulsivante**. Esses medicamentos são normalmente usados para prevenir convulsões em pessoas com doenças como a epilepsia, mas também podem ajudar com a ansiedade.

Mas esses medicamentos não são usados com tanta frequência quanto os antidepressivos. Eles podem causar efeitos colaterais graves em algumas pessoas, inclusive problemas renais.

Os medicamentos chamados **antipsicóticos** podem ajudar a reduzir a ansiedade e o medo e ajudá-lo a dormir melhor. Mas, assim como os anticonvulsivantes, eles não são usados com tanta frequência quanto os antidepressivos.

Coisas que você pode fazer por si mesmo

O tratamento com conversas não precisa terminar quando você deixa de ir ao terapeuta. Você pode usá-lo como uma forma de aprender a se ajudar. Então, se as velhas formas de pensar e de se comportar voltarem, você poderá ser seu próprio terapeuta.

Algumas pessoas consideram úteis os livros **de autoajuda** e os recursos on-line. **O exercício** regular também ajuda muitas pessoas a se sentirem menos ansiosas.

Você também pode tentar reduzir o consumo de álcool ou de cafeína, especialmente no final do dia.

Melhorar sua higiene do sono pode ajudar com a ansiedade. Uma boa higiene do sono significa fazer coisas que lhe permitam ter uma quantidade saudável de sono de boa qualidade. Isso inclui coisas como:

- não comer ou beber álcool ou cafeína perto da hora de dormir
- Evitar cochilos durante o dia
- fazer exercícios regularmente
- garantir que seu quarto seja um local confortável e relaxante
- não assistir à TV ou usar outros dispositivos com telas (como tablets ou smartphones) na cama.

Seu médico pode sugerir que você participe de um grupo de apoio local para pessoas com ansiedade, ou talvez de um grupo on-line. Compartilhar seus sentimentos e ouvir as histórias

Ansiedade: quais tratamentos funcionam?

de outras pessoas pode ajudá-lo a se sentir menos sozinho e mais capaz de lidar com a situação e continuar com sua vida.

Ansiedade em crianças

Alguns tratamentos também foram testados em crianças. Sabemos que a terapia cognitivo-comportamental e alguns antidepressivos funcionam para crianças com ansiedade. Mas os antidepressivos podem ter efeitos colaterais graves em crianças, por isso não são usados com frequência.

Os tratamentos mais recentes para crianças e adolescentes incluem **aplicativos para smartphones**. Por exemplo, no Reino Unido, o aplicativo Clear Fear (clearfear.co.uk) foi desenvolvido para ajudar os jovens a entender e lidar com o medo e a ansiedade.

Tratamento da ansiedade durante a gravidez

Em geral, os medicamentos não são recomendados para o tratamento da ansiedade durante a gravidez e, especialmente, durante os três primeiros meses (o primeiro trimestre) da gravidez. Em vez disso, recomenda-se o uso de tratamentos de conversação.

No entanto, se os tratamentos com conversa não funcionarem, há alguns medicamentos que são mais seguros do que outros para mulheres grávidas.

Os recursos úteis para mulheres grávidas incluem meditação, materiais de autoajuda (como livros e sites) e técnicas de relaxamento. Os recursos on-line, em particular, estão se tornando uma fonte cada vez mais valiosa de ajuda para mulheres grávidas com ansiedade.

Se você engravidar enquanto estiver tomando medicamentos para ansiedade, informe imediatamente o seu médico para que juntos possam decidir sobre os melhores e mais seguros tratamentos para você durante a gravidez.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2023. Todos os direitos reservados.

