



As benzodiazepinas são utilizadas no tratamento agudo da ansiedade (8 a 12 semanas) e insónia (2 a 4 semanas). O tratamento durante mais tempo, longo prazo ou crónico, está associado a riscos para a saúde.

- *Dependência.*
- *Aumento do risco de fraturas.*  
(Perturbação do equilíbrio e marcha, alterações da visão e sedação).
- *Aumento dos acidentes de viação.*
- *Perturbações da memória, concentração e atenção.*

### **Como suspender benzodiazepinas?**

- Diminuição gradual ao longo de várias semanas (para evitar sintomas de abstinência).
- Procure a ajuda do seu médico assistente.

O que devo fazer, se uso uma benzodiazepina por causa de:

**Insónia:**

Tratamento comportamental

- **Higiene do sono**

Limitar cafeína e álcool, manter quarto escuro e silencioso, colocar o relógio fora do campo de visão, evitar sesta diurnas, aumento do exercício (excluindo perto da hora de deitar).

- **Controlo dos estímulos**

Tentar dormir quando estiver com sono, sair da cama quando se mantiver acordado ou com ansiedade, usar a cama apenas para dormir e não para ler ou ver Tv.

- **Restrição do sono**

Reduzir o tempo de sono para o mínimo possível e ir aumentando gradualmente à medida que a eficiência do sono melhora.

- **Relaxamento**

Praticar exercícios de respiração ou de meditação (ex: loga).

Tratamento farmacológico

Consultar médico assistente acerca de terapias alternativas às benzodiazepinas (antidepressivos, anti-histamínicos ou melatonina).

**Perturbação da ansiedade:**

Na ansiedade ligeira a utilização de benzodiazepinas é inapropriada e desajustada, deverá:

- **Aguardar resolução do factor desencadeante.**
- **Praticar exercício físico.**
- **Procurar ajuda com médico assistente.**

Na ansiedade moderada, grave ou resistente deverá:

- Recorrer ao seu médico assistente, que poderá propor:
  - ✓ Intervenção psicológica (terapia cognitivo-comportamental).
  - ✓ Terapêutica farmacológica (antidepressivos).
  - ✓ Consulta de psiquiatria.

A utilização de antidepressivos deverá ser feita durante um período de vários meses, de forma diária e sem falhas na toma. O seu desmame será gradual.

***Não se auto-medique!***

***Peça ajuda!***