Reduzindo o calmante com segurança

Por que vale a pena reduzir

Com o tempo, o corpo se acostuma e o remédio deixa de fazer efeito. O benefício some e os riscos aumentam com meses ou anos de uso.

Pode causar dependência. Além disso, aumenta o risco de quedas e fraturas — principalmente em idosos — e pode prejudicar a memória e a atenção.

Reduzir, com acompanhamento, é um cuidado com a sua saúde. Muita gente passa a dormir e a se sentir melhor do que com o remédio.

Como é a retirada

Nunca pare de repente por conta própria. A redução é feita devagar, em etapas combinadas com a equipe — o ritmo é seu: se um passo ficar difícil, ele pode ser mais lento.

Pode haver dias de mais ansiedade ou sono ruim; costumam ser passageiros. Em caso de dúvidas, procure a equipe de saúde para ajustar o ritmo da retirada.



O que ajuda no lugar do remédio

Psicoterapia

Um dos recursos mais eficazes para tratar a ansiedade, a insônia e as causas por trás do uso do calmante.

Higiene do sono

Para quem usa o calmante por insônia: horários regulares, ambiente adequado e hábitos noturnos saudáveis fazem grande diferença.

Atividade física e relaxamento

Exercícios regulares e técnicas de relaxamento ajudam a controlar a ansiedade e melhorar o sono naturalmente.

Tratar a causa de fundo

Quando ansiedade ou depressão estão por trás do uso, tratá-las diretamente é essencial para conseguir reduzir o calmante com segurança.

Procure ajuda na hora se surgirem pensamentos de morte ou de se machucar. Ligue para o CVV no **188** ou para o SAMU no **192**, ou procure a unidade de saúde ou a emergência.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária