

# Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 06, 2021

## Transtorno de personalidade: quais tratamentos funcionam?

Os transtornos de personalidade podem causar dificuldades na forma como interagimos com outras pessoas. Existem vários tipos de transtorno de personalidade e eles afetam as pessoas de maneiras diferentes. Mas todas elas afetam a forma como pensamos, lidamos com nossos sentimentos e nos relacionamos com os outros.

### O que são transtornos de personalidade?

Se você achar que pensa ou se comporta de maneira diferente da maioria das pessoas de maneiras que o afligem e que não consegue controlar, você pode ser afetado por um transtorno de personalidade.

Os transtornos de personalidade são bastante comuns e existem vários tipos, que apresentam sintomas diferentes. Mas todos eles afetam as pessoas de maneiras semelhantes, incluindo:

- a maneira como você pensa e compreende a si mesmo, as outras pessoas e o mundo ao seu redor
- o quanto você pode controlar seus humores e emoções
- a maneira como você se relaciona com outras pessoas, incluindo familiares e amigos
- o quanto você pode controlar como você se comporta e fala com as pessoas. Os médicos chamam isso de “controle de impulsos”.

Pode ser angustiante ouvir de um médico que você pode ter um transtorno de personalidade. Mas isso não significa que você seja uma pessoa 'má' ou que alguém esteja julgando você. Na verdade, pode ser muito útil finalmente entender por que você pensa e se comporta de algumas maneiras e que acha difícil controlar.

Não está claro o que causa os transtornos de personalidade. Algumas pessoas simplesmente nascem com elas como parte dos genes que herdaram de seus pais. Mas algumas coisas que acontecem com as pessoas podem aumentar a probabilidade de transtornos de personalidade.

### Quais tratamentos funcionam?

#### Confiança e continuidade

Pode ser difícil começar a obter ajuda com um transtorno de personalidade. Primeiro, você ou seu médico precisam perceber que há um problema. Mas isso é só o começo do processo.

Muitas pessoas com transtornos de personalidade acham difícil confiar nas pessoas, especialmente se falar sobre seus sentimentos as deixa ansiosas. E algumas pessoas com transtornos de personalidade podem relutar em pedir ajuda mesmo quando precisam.

O que parece mais importante para as pessoas com essa condição é que elas estabeleçam um relacionamento de confiança de longo prazo com um médico ou profissional de apoio com quem se sintam seguras e a quem possam recorrer quando tiverem dificuldades.

Isso não significa que você possa ligar ou visitar seu médico sempre que quiser. Seu médico terá muitos outros pacientes, bem como uma vida própria. Você precisará concordar com as regras de quando e como entrar em contato com seu médico no início do tratamento.

Você também deve estar envolvido em seu tratamento desde o início. Por exemplo, seu médico desejará que você se envolva na tomada de decisões sobre o que deseja do tratamento e como alcançá-lo. Sua família também pode estar envolvida, bem como grupos de apoio em sua área.

#### Tratamento para pessoas em perigo imediato

Algumas pessoas precisam de ajuda urgente imediatamente. Isto inclui as pessoas:

- que correm risco de automutilação ou suicídio
- que talvez não consigam cuidar de seus filhos, ou
- que podem negligenciar ou prejudicar seus filhos.

Se você precisar de ajuda urgente por algum desses motivos, seu médico deve encaminhá-lo imediatamente aos serviços psiquiátricos de emergência.

Muitas pessoas com transtornos de personalidade abusam de álcool ou drogas. Isso geralmente ocorre porque pode fazer com que se sintam menos ansiosos a curto prazo. Mas isso faz com que as pessoas se sintam pior com o tempo, pois as drogas ou o álcool causam outros problemas de saúde mental.

Se você está abusando de drogas ou álcool, pode precisar de um tratamento de desintoxicação (desintoxicação) antes que qualquer outro tratamento possa começar.

#### Psicoterapia

Quando você não corre perigo imediato, o principal tratamento para transtornos de personalidade é a psicoterapia. Isso significa reunir-se regularmente com um psiquiatra ou psicólogo, para discutir como você se sente e conversar sobre maneiras de ajudá-lo.

## Transtorno de personalidade: quais tratamentos funcionam?

A psicoterapia é adaptada para tudo o que mais o ajudará. Provavelmente incluirá ajuda sobre como lidar com outras pessoas e como controlar seus impulsos. Mas também pode incluir coisas como:

- conselhos sobre uma boa dieta
- ajuda com o abuso de substâncias, e
- ajude sobre como fazer o melhor por seus filhos.

### Medicamento

Existem alguns medicamentos que podem ajudar pessoas com transtornos de personalidade. Eles podem ajudá-lo a se sentir menos ansioso e ter mais controle sobre seu humor. Dependendo de suas necessidades individuais, seu médico pode recomendar um ou mais dos seguintes medicamentos:

- **Antidepressivos.** Esses medicamentos geralmente são usados para ajudar na depressão. Mas eles também podem ajudar com alguns transtornos de personalidade.
- Os **antipsicóticos** podem ajudar se você tiver pensamentos estranhos que não consegue controlar.
- Os **estabilizadores de humor** fazem o que o nome sugere. Eles podem ajudá-lo a controlar seu humor.
- **Os anticonvulsivantes** geralmente são usados para ajudar pessoas com epilepsia. Mas eles podem ajudar pessoas com transtornos de personalidade a se sentirem mais calmas.

Todos os medicamentos causam efeitos colaterais em algumas pessoas. Seu médico deve explicar os que você pode ter. Se você achar que seus medicamentos causam efeitos colaterais desagradáveis, converse com seu médico. Você pode mudar para um medicamento diferente.

Se você é uma menina ou mulher em idade fértil, seu médico geralmente não deve prescrever um estabilizador de humor chamado valproato, a menos que não haja outras opções. Isso ocorre porque o valproato causa defeitos congênitos graves em bebês.

Se você precisar tomar valproato, seu médico deve discutir os riscos com você e fazer um plano com você para não engravidar.

### Serviços especializados

Em algumas áreas, serviços especializados para pessoas com transtornos de personalidade reúnem muitos dos tratamentos discutidos acima. Esses serviços não estão disponíveis em todos os lugares. Mas pergunte ao seu médico onde você pode obter a melhor ajuda.

## O que vai acontecer?

Não é possível dizer o que acontecerá com você como indivíduo. O tratamento não pode “curar” os transtornos de personalidade. Mas isso pode ajudar as pessoas a lidar com sua ansiedade e problemas sociais, entre outras coisas.

## Transtorno de personalidade: quais tratamentos funcionam?

E talvez o mais importante seja que o tratamento pode ajudar as pessoas a se entenderem e a se sentirem mais à vontade consigo mesmas.

O tratamento leva tempo e você precisará ter consultas regulares de acompanhamento com seu médico e profissional de saúde mental.

Os transtornos de personalidade são comuns e afetam todos os tipos de pessoas comuns. E há muita ajuda e conselhos disponíveis se você pesquisar on-line, inclusive de pessoas que estão felizes em compartilhar suas próprias histórias para ajudar outras pessoas como elas. Seu médico pode direcioná-lo para um grupo de apoio em sua área.

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](https://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](https://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 2025. Todos os direitos reservados.

