



Transtorno de Estresse Pós-Traumático

Orientações sobre Saúde Mental

1. Definição

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é um transtorno psiquiátrico que pode ocorrer após a exposição ou apenas presenciar eventos traumáticos, como violência, acidentes, desastres naturais ou abuso. Caracteriza-se por uma resposta exagerada ao trauma, incluindo revivescências do evento, evitamento de situações associadas e hiperexcitação.

2. Prevalência

- Afeta cerca de 3 a 4% da população mundial.
- Mais comum em veteranos de guerra, sobreviventes de abuso e desastres.
- Mulheres têm maior risco de desenvolver TEPT do que homens.

3. Sintomas Principais

Os sintomas do TEPT podem ser divididos em quatro categorias:

1. Revivescências do Trauma:

- Flashbacks e pesadelos.
- Lembranças intrusivas e angustiantes.
- Reatividade emocional intensa diante de gatilhos.

2. Esquiva:

- Esquiva de lugares, pessoas ou atividades relacionadas ao trauma.
- Dificuldade em falar sobre o ocorrido.

3. Alterações Cognitivas e de Humor:

- Sentimento de culpa ou vergonha.
- Pensamentos negativos persistentes.
- Redução do interesse em atividades prazerosas.

4. Hiperexcitação:

- Insônia e dificuldade de concentração.
- Irritabilidade e explosões de raiva.
- Estado de alerta constante.



4. Comorbidades – doenças associadas

O TEPT está frequentemente associado a outros transtornos, como:

- **Depressão**
- **Ansiedade generalizada**
- **Transtornos de uso de substâncias (alcoolismo e drogas)**
- **Transtorno do pânico**

5. Prejuízos na Qualidade de Vida

- **Dificuldades no trabalho e nos estudos** (baixa produtividade, dificuldades de memória).
- **Problemas nos relacionamentos** (isolamento social, dificuldades em confiar nos outros).
- **Impactos na saúde física** (dores crônicas, distúrbios do sono, problemas cardiovasculares).

6. Possíveis Tratamentos

O TEPT pode ser tratado com diversas abordagens:

1. Terapia:

- **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):** Ajuda a modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais.
- **Terapia de Exposição:** Auxilia na dessensibilização a gatilhos traumáticos.
- **EMDR (Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares):** Técnica específica para traumas.

2. Medicamentos: (sempre com orientação médica)

- **Antidepressivos (ISRS e IRSN):** eficazes e úteis quando temos a depressão como comorbidade.
- **Ansiolíticos:** eficazes e seguros.

3. Estilo de Vida e Suporte Social:

- **Exercícios físicos regulares.**
- **Técnicas de relaxamento (mindfulness, meditação).**
- **Grupos de apoio e suporte social.**

7. Prognóstico

O TEPT pode ser crônico, mas **com tratamento adequado, muitos pacientes conseguem recuperar a qualidade de vida.** A adesão à terapia e o suporte emocional são fundamentais para o controle dos sintomas.

Conclusão: O Transtorno de Estresse Pós-Traumático é uma condição séria, mas tratável. A busca por ajuda profissional e o apoio social são essenciais para a recuperação e bem-estar.

Precisa de apoio em Saúde Mental?

Se você está enfrentando dificuldades emocionais, saiba que há suporte disponível:

Centro de Valorização da Vida (CVV) - Apoio Emocional 24h

Ligue grátis: 188

Site: cvv.org.br

Atendimento em Saúde Mental pelo SUS, acesse: <https://bit.ly/3xmsHRw>.

