

CARTILHA

# TRANSTORNO DE ESTRESSE

*Pós-Traumático*

Fernanda Caroline Moraes  
Jeysiani Francielli de Souza Silva





# **Apresentação:**

**Esta cartilha foi produzida pelas alunas do Centro de Psicologia da Universidade Cidade Verde e tem como objetivo garantir que todos tenham acesso à informação e uma vida mais saudável.**

**Como podem ocorrer situações inesperadas, como desastres, epidemias, etc., é necessário abordar o tema estresse pós-traumático e esclarecer estratégias de prevenção e resposta.**

**Nesta cartilha você encontrará informações gerais sobre o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), bem como sintomas, tratamentos e redes de apoio para procurar ajuda.**

763-568-5503 • P

# Sumário

1.CAPA..... PÁGINA 1

2.APRESENTAÇÃO..... PÁGINA 2

3.SUMÁRIO..... PÁGINA 3

4.0 QUE É..... PÁGINA 4

5.ESTATÍSTICAS..... PÁGINA 5

6.CAUSAS/SITUAÇÕES..... PÁGINA 6

7.SINTOMAS..... PÁGINA 7

8.PRINCIPAIS SINTOMAS..... PÁGINA 8

9.TRATAMENTO..... PÁGINA 9

10.PREVENÇÃO/MANEJO..... PÁGINA 10

11.COMO POSSO AJUDAR..... PÁGINA 11

12.SERVIÇOS QUE PODEM SER ACIONADOS..... PÁGINA 12

13. REFERÊNCIAS..... PÁGINA 13

# O QUE É



**O transtorno de estresse pós-traumático é uma doença que se desenvolve em pessoas que sofreram eventos traumáticos, assustadores ou perigosos (como espancamentos, sequestros, acidentes de carro, desastres ambientais ou epidemias).**

**Isso acontece quando o sujeito vivencia situações traumáticas que envolvem sua vida ou a do outro.**

No transtorno de estresse pós traumático, quando a pessoa lembrar do acontecimento, as angústias e sensações do incidente irão reaparecer, como o cheiro e o sofrimento, como se ela estivesse vivendo tudo outra vez.

# Estatísticas

**Nos últimos anos, o transtorno de estresse pós-traumático afetou quase 4% da população mundial, sendo mais comum entre as mulheres. No Brasil, o transtornos de estresse pós-traumático afeta aproximadamente 6,5% da população.**

# SITUAÇÕES QUE PODEM LEVAR AO ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO.

- ✓ **Brigas**
- ✓ **Acidentes**
- ✓ **Desastres Naturais**
- ✓ **Assalto**
- ✓ **Abuso Sexual**
- ✓ **Morte repentina de alguém próximo**
- ✓ **Qualquer evento destrutivo que o faça se sentir vulnerável e desesperado.**

# Sintomas

**Os sintomas começam a aparecer três meses após o trauma, mas também podem começar a aparecer vários anos depois.**

**O tempo em que os sintomas permeiam pode variar de pessoa para pessoa, algumas se recuperam em seis meses, já outras os sintomas podem durar mais tempo ou até mesmo se tornar crônico.**

# Principais Sintomas



**Reexperiência traumática:** Memórias, sonhos e pesadelos involuntários e repentinos envolvendo eventos traumáticos.

**Escapar e esquivar:** Afastar-se de quaisquer situações, atitudes, objetos e atividades que possam causar memórias do evento traumático.

**Distanciamento emocional:** Fugir dos pensamentos, sentimentos, associados ao trauma, perda de sentimentos por atividades que antes eram prazerosas.

**Hiperexcitabilidade psíquica:** Afeta o sistema nervoso, como respostas de fuga exageradas, ataques de pânico (coração acelerado, suor, febre, medo da morte), alterações no sono, desatenção, irritabilidade, medo de lugares geralmente considerados inseguros.



# Tratamento

É necessário lembrar que as pessoas são diferentes, e que cada um vive o evento traumático de maneiras diferentes. Tratamentos que funcionam com uma pessoa podem não funcionar para outra. Porém, é muito importante que um psicólogo ou psiquiatra trate o paciente de acordo com a situação e dependendo do caso deve ser acompanhado por ambos profissionais.

- ✓ **Psicoterapia é muito eficaz e deve ser fornecida para todos os pacientes sintomáticos.**
- ✓ **Medicamentos podem ser usados para tratar os sintomas físicos.**
- ✓ **Yoga**
- ✓ **Meditação**



## *Qual o manejo adequado?*

É difícil pensar em métodos de prevenção, pois algumas situações são inevitáveis na vida. Pode ser difícil dar o primeiro passo para o tratamento, o indivíduo deve estar disposto a se tratar para que possa haver melhora. Como muitas pessoas com doenças mentais, as pessoas que sofrem de transtorno de estresse pós-traumático acabam sendo rotuladas negativamente. Se você sabe de alguém que tem sintomas, a melhor maneira de ajudar é não julgar, mas orientar a pessoa a buscar um tratamento profissional, porque quanto mais cedo tratar mais fácil será.

# Como Posso *ajudar?*

Ofereça apoio



Seja compreensivo



Esteja disposto a ouvir



Incentive essa pessoa  
a procurar ajuda  
profissional.



# Quais serviços podem ser acionados?

Você pode encontrar uma unidade básica de saúde mais próxima de sua casa para iniciar a psicoterapia e cuidados psiquiátricos.



Se você ou alguém próximo a você sofre de fortes sintomas físicos (como ataque cardíaco, febre, etc.), você também pode procurar a UPA 24H ou entrar em contato com o samu 192. O CAPS também pode ser procurado em casos mais complexas.

# Referências:

FILHO, José Waldo S Câmara; SOUGEY, Everton B. Transtorno de estresse pós-traumático: formulação diagnóstica e questões sobre comorbidade. Recife; Rev Bras, Psiquiatr, 2001;23(4):221-8.

Transtornos de estresse pós traumático: protocolo. RAPS. S/N. Santa Catarina; 2015

Caderno técnico de tratamento do transtorno de estresse pós-traumático – TEPT / Ministério da Justiça e Segurança Pública, Secretaria Nacional de Segurança Pública -- Brasília : Ministério da Justiça e Segurança Pública, Secretaria Nacional de Segurança Pública – SENAP, 2019.

THAIS WESTERICH IZOTTON. Efetividade da EMDR no tratamento do transtorno de estresse pós-traumático: Uma revisão integrativa, Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 6, p. 15852-15871 nov./dez. 2020. ALBUQUERQUE, Anelise Salaza. Caderno técnico de tratamento do transtorno de estresse pós-traumático. Brasília; SENAP, 2019.