

Unimed 
Porto Alegre



Conhecendo o
TEPT

Transtorno de Estresse Pós-Traumático



Desastres climáticos, como o que vivemos no Rio Grande do Sul, podem gerar impactos profundos tanto nas pessoas atingidas diretamente quanto naquelas afetadas indiretamente, desencadeando uma variedade de questões de saúde mental a curto e a longo prazo, incluindo a depressão, a ansiedade e o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), que podem comprometer a qualidade de vida e a capacidade de recuperação desses indivíduos.

Reação aguda ao estresse

O estresse é uma reação natural do nosso organismo às situações de perigo, sendo acionado por um gatilho externo. Em níveis adaptativos, o estresse nos ajuda a lidar com situações que demandam grande esforço emocional ou psíquico, nos deixando mais alertas e concentrando energias para fugir do perigo iminente.

Quando essa experiência se torna crônica ou diante de um evento estressor muito intenso, podem ocorrer prejuízos na saúde mental, gerando uma reação aguda ao estresse através de sintomas cognitivos, emocionais, comportamentais e físicos.

Geralmente esses sintomas diminuem dentro de alguns dias após o evento ou após a remoção da situação ameaçadora.



O que é o TEPT?

O TEPT é uma síndrome potencialmente crônica em que ocorre uma exposição a um ou mais eventos estressores, que geralmente envolvem ameaça à vida ou à integridade física do indivíduo, como no caso das enchentes.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), hoje o TEPT atinge no Brasil cerca de dois milhões de pessoas. Estima-se que a síndrome afeta, aproximadamente, 9% das pessoas em algum momento da vida e 4% dos adultos.

Quem pode desenvolver o TEPT?

Diversas experiências ameaçadoras ou muito intensas podem levar ao surgimento do TEPT:

- Violência física ou sexual;
- Bullying na infância;
- Assaltos ou sequestros;
- Diagnóstico de doença que ameace a vida;
- Acidentes de carro;
- Desastres naturais.

Qualquer pessoa exposta a algum tipo de trauma psicológico pode desenvolver o transtorno, mas **estudos indicam que as mulheres são duas vezes mais atingidas do que os homens.**

Qual a incidência do TEPT?

Nem todo mundo que vivenciou um evento traumático desenvolve o TEPT. Assim como outras condições psicológicas, os fatores de risco e protetivos para o desenvolvimento do transtorno são multifatoriais, sendo consideradas as condições genéticas, ambientais e de personalidade. As experiências de vida e a interpretação dos acontecimentos são singulares, portanto a nossa visão de mundo, crenças e estratégias de enfrentamento têm grande influência.



Sintomas do TEPT

Geralmente o TEPT acomete indivíduos que já apresentam outras condições psicológicas e é caracterizado pelos sintomas:

- Reexperiência traumática: memórias espontâneas, recorrentes e involuntárias, também chamadas de flashbacks do acontecimento traumático;
- Esquiva e isolamento social: afastamento de qualquer estímulo que provoque o ciclo de recordações do trauma;

- Negatividade: sentimentos de incapacidade em se proteger de situações de perigo, sensação de vazio e perda de esperança no futuro;
- Hiperexcitabilidade psíquica e psicomotora: episódios de pânico com sintomas físicos, como taquicardia, calor, dores de cabeça e medo de morrer, e sintomas mentais como insônia, problemas de concentração, irritabilidade, reações de fuga e estado de alerta (hipervigilância);
- Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC): possibilidade de desenvolver ações repetitivas para compensar ou ajustar a tensão e ansiedade.

Importante considerar que os sintomas podem ser observados em intensidades e ocorrências variadas, sendo assim, nem todas as pessoas apresentarão os mesmos sinais.

Em relação à duração do TEPT, em sua maioria, os episódios duram cerca de um mês e reduzem a partir do início do tratamento. Porém, existem casos que podem chegar a cerca de seis meses de duração ou mais.

Como proceder em caso de suspeita de TEPT?

O diagnóstico de TEPT é complexo e deve ser realizado por um profissional de saúde, acompanhado de tratamento de psicoterapia, sendo a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) uma das opções de tratamento mais eficazes, com

ou sem acompanhamento medicamentoso. Portanto, é necessário buscar ajuda profissional assim que se identificar os sintomas.

Como funciona o tratamento para o TEPT?

O tratamento do TEPT tem como objetivo:

- Atuar na redução dos sintomas;
- Possibilitar a melhora das habilidades de interação social;
- Evitar a intensificação dos sintomas e possíveis evoluções como a depressão;
- Auxiliar na regulação emocional para que a pessoa retome o bem-estar em suas atividades de rotina.

Atenção especial aos cuidados com a saúde que podem ser realizados pela própria pessoa:

- Manter um sono regenerador;
- Buscar uma alimentação adequada;
- Exercitar-se com regularidade;
- Priorizar momentos de descanso;
- Praticar exercícios de relaxamento como a meditação;
- Compartilhar seus sentimentos com as pessoas próximas.

Esteja atento aos sintomas, seja para você ou alguém que conheça. Quando falamos em saúde, identificar o momento certo para buscar ajuda profissional é essencial para a efetividade do tratamento e para a superação dos desafios da vida.

Além disso, o autoconhecimento torna-se ainda mais essencial em momentos de crise, ajudando a manter o equilíbrio emocional e favorecendo o autocuidado.



Viver Bem

Unimed 

Porto Alegre