

Transtorno de estresse pós-traumático

Organizadora

SANDRA ODEBRECHT VARGAS NUNES



Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT): Conhecendo os Sinais:

A exposição a eventos traumáticos pode desencadear o TEPT. Avalie sua experiência considerando as seguintes perguntas:

1. Exposição a Ameaça à Vida:

Já enfrentou situações como desastres, incêndios, assaltos ou acidentes graves?

2. Violência ou Abuso:

Sofreu agressões, abuso sexual ou físico, ou ameaças de agressão?

3. História de Trauma:

Possui histórico de traumas ao longo da vida?

4. Experiências Traumáticas Vivenciadas:

Presenciou eventos traumáticos ou foi exposto repetidamente a detalhes aversivos. Você teve lembranças do evento



SONHO CAUSADO PELO VOO DE UMA ABELHA EM VOLTA DE UM ROMÃ , UM SEGUNDO ANTES DE DESPERTAR - SALVADOR DALÍ (1944)

Identificar essas experiências é fundamental para compreender possíveis sintomas de TEPT. Se houver respostas afirmativas, buscar suporte profissional é aconselhável para a prevenção e manejo eficaz dessas condições emocionais.



Monitore os sintomas de transtorno de estresse pós-traumático ⁴

Você teve lembranças do evento traumático, incluindo sentimentos, sensações físicas, sons, cheiros ou imagens, quando não as esperava ou desejava?

☐ Sim☐ Não

Você teve sonhos repetidos perturbadores, que lhe trouxeram lembranças do evento traumático?

☐ Sim☐ Não

Você se vê agindo ou sentindo como se tivesse voltado à situação do evento traumático (*flashbacks*)?

☐ Sim☐ Não

Você teve alguma reação emocional ou física forte quando algo lhe trouxe lembrança do evento traumático?

☐ Sim☐ Não

Você teve reação emocional que lhe perturbou ou teve reação física (sudorese, tremores, palpitações, sufoco, tontura, tenso, abalado) ao lembrar do evento traumático?

☐ Sim☐ Não

Você fez coisas para evitar lembrar ou pensar sobre o evento traumático?

☐ Sim☐ Não

Houve coisas, lugares ou pessoas que você tentou evitar, por que o faziam ter lembranças ou sentimentos perturbadores em relação ao evento traumático?

☐ Sim☐ Não

ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

Você sentiu culpa pelo evento traumático?

☐ Sim☐ Não

Você tem sentimentos ruins durante a grande parte do tempo, como tristeza, raiva, medo culpa, vergonha ou entorpecimento?

☐ Sim☐ Não

Você ficou muito menos interessado por coisas que o interessavam antes do evento traumático?

☐ Sim☐ Não

Você se sentiu distante ou desconectado das outras pessoas ou se fechou para as outras pessoas?

☐ Sim☐ Não

Você tem se sentido incapaz de vivenciar sentimentos bons, como se sentir feliz, alegre, satisfeito, amoroso ou terno em relação às outras pessoas?

☐ Sim☐ Não

Você perdeu o controle da raiva, a ponto de ameaçar ou ferir alguém ou danificar alguma coisa?

☐ Sim☐ Não

Você está tendo problemas para concentrar?

☐ Sim☐ Não

Você tem dificuldades de dormir desde o evento traumático

☐ Sim☐ Não

Se você respondeu sim a algumas dessas perguntas, procure seu médico ou seu profissional de saúde e conte mais sobre isso.



Recuperação e Suporte para o Estresse Pós-Traumático: Além da Medicação e Psicoterapia

A jornada de recuperação do estresse pós-traumático é complexa e exige uma abordagem multifacetada. Além das opções tradicionais de tratamento, novas abordagens inovadoras e complementares podem ser exploradas:



1. Tratamento Farmacoterápico e Psicoterapia:

Medicamentos e terapia são ferramentas fundamentais no tratamento do estresse pós-traumático.

2. Inovações Tecnológicas Computadorizadas:

A integração de tecnologias computadorizadas pode ampliar o alcance do tratamento, oferecendo novas modalidades de suporte.

3. Atividades Físicas como Complemento:

A prática de atividades físicas pode ser uma ferramenta complementar eficaz, contribuindo para a recuperação física e mental.

Recuperação Leva Tempo:

- É crucial reconhecer que a recuperação de experiências traumáticas é um processo gradual.
- Haverá dias melhores e momentos desafiadores, fazendo parte do caminho de cura.
- As experiências traumáticas, embora causem feridas, também têm o potencial de promover crescimento quando tratadas adequadamente.

Como Posso Ajudar Você: Um Compromisso com o Cuidado:

- Comprometemo-nos a fornecer apoio e compreensão durante toda a jornada de recuperação.
- Ofereceremos orientação, compartilharemos conhecimentos e exploraremos estratégias para promover o bem-estar emocional.

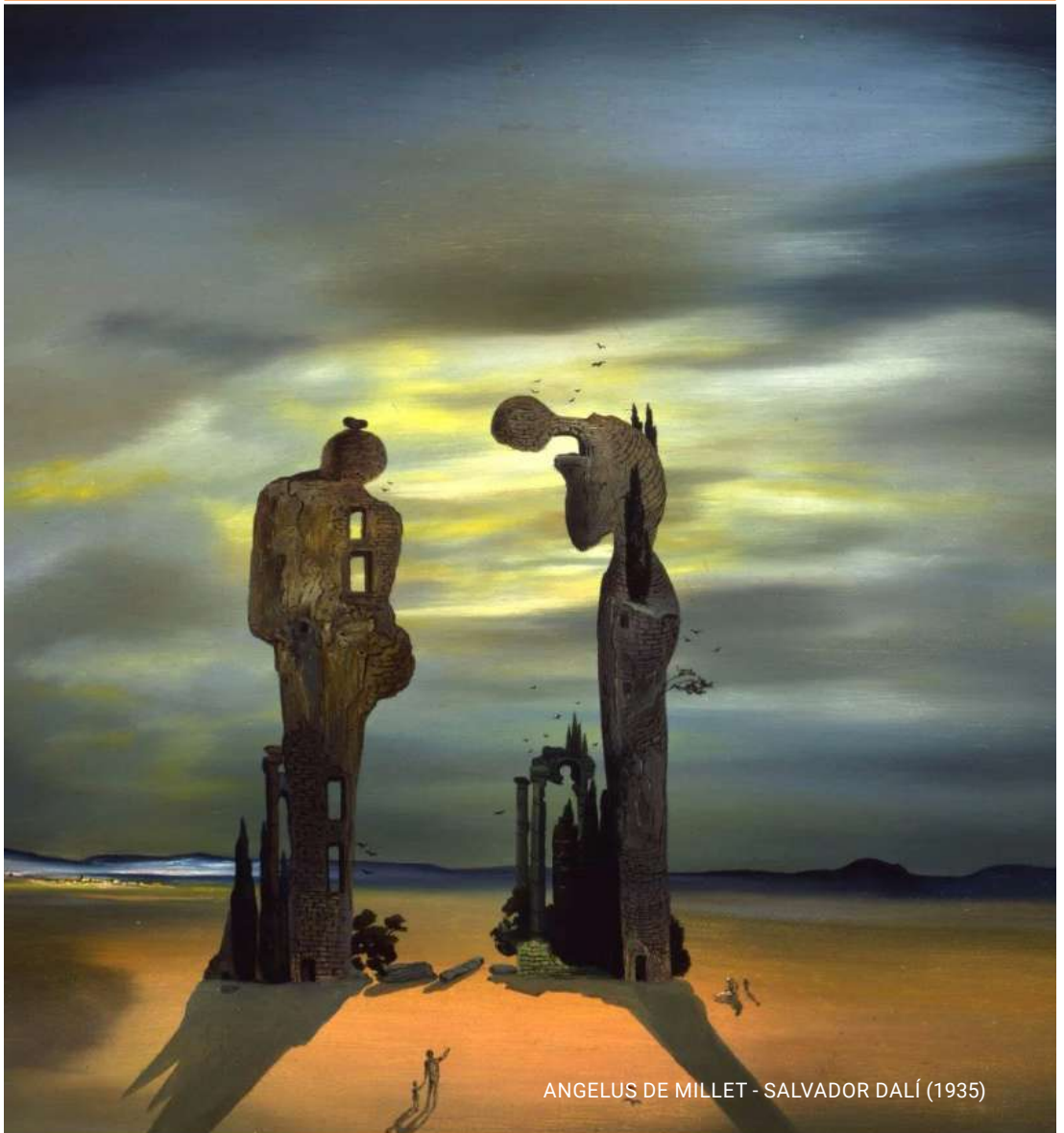
REFERÊNCIAS

1. Mangolini VI, Andrade LH, Lotufo-Neto F, Wang YP. Treatment of anxiety disorders in clinical practice: A critical overview of recent systematic evidence. Clinics. 2019;74(11).
2. American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: Texto Revisado DSM-5-TR. Porto Alegre: Artmed. 2023. 1152p.
3. Organização Mundial de Saúde. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. ... Saúde (OMS) Organ Pan- Americana Saúde 1993;1.6c:410–68.
4. First, Michael B., Williams, Janet B. W., Karg, Rhonda S., Spitzer RL. Entrevista clínica estruturada para os transtornos do DSM-5: SCID-5-CV versão clínica. Vol. xii. 2017. 268 p.
5. Sapolsky RM. Why zebras don't get ulcers [Internet]. Vol. 79, Natural History. 2004. 452 p. Available from: <http://janus.uoregon.edu/record=b3911009>
6. Ashfield J. Taking Care of Yourself and Your Family. 2008. 326 p.
7. American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: Texto Revisado do DSM-5 revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.

Organizadora

SANDRA ODEBRECHT VARGAS NUNES

Medo versus Ansiedade



ANGELUS DE MILLET - SALVADOR DALÍ (1935)

Como diferenciar a Ansiedade do Medo ?

ANSIEDADE

- Transtornos de ansiedade tipicamente superestimam as situações de perigo ou evitam e geralmente tem uma duração de 6 meses².
- A ansiedade está mais associada à tensão muscular e vigilância em preparação para perigos futuros e cuidados para comportamentos de evitação².

MEDO

- Medo é uma resposta emocional a uma ameaça iminente e real².
- O medo frequentemente está associado a estimulação autonômica de uma resposta de luta ou fuga a um perigo, pensamentos de imediato perigo e comportamentos de escapes².



GUERNICA - PABLO PICASSO (1937)

O que significa estresse?

Estresse significa sentir-se muito tenso e preocupado por situações adversas ou ameaça iminente e real.

- O estresse prejudica quando causa sintomas físicos e emocionais
- Uma pequena dose de estresse não tem problema, quando não afeta a saúde
- Quando você fica preso com pensamentos e sentimentos difíceis que você não consegue ter controle

Como posso ficar afetado pelo estresse?

Preocupação em pensamentos e sentimentos difíceis

- Dificuldade de dormir
- Dificuldade de apetite
- Irritabilidade choro
- Preocupações excessivas
- Muito cansado
- Dificuldades de concentrar
- Dores no corpo por tensão e incapacidade de relaxar

Medo Versus Ansiedade: Desvendando as Emoções

O entendimento das nuances entre medo e ansiedade é crucial para uma abordagem eficaz na prevenção e cuidado dos transtornos emocionais. Vamos explorar as diferenças:

1. MEDO: Resposta Imediata a Ameaça:

- O medo é uma resposta emocional aguda diante de uma ameaça iminente e real.
- Associado à ativação autonômica, desencadeando reações de luta ou fuga perante o perigo.
- Frequentemente envolve pensamentos imediatos de perigo e comportamentos de fuga.

2. ANSIEDADE: Superestimação e Evitação Prolongadas:

- Os transtornos de ansiedade caracterizam-se por uma superestimação persistente de situações de perigo.
- Tendência a evitar situações percebidas como ameaçadoras.
- Geralmente, tem uma duração prolongada, persistindo por pelo menos seis meses.

3. ESTRESSE: Tensão e Preocupação em Situações Adversas:

- Estresse implica sentir-se tenso e preocupado diante de situações adversas ou ameaças reais.
- Tornando-se prejudicial quando causa sintomas físicos e emocionais.
- O estresse afeta negativamente a saúde quando não é controlado e leva a dificuldades como insônia, falta de apetite, irritabilidade e mais.

AVALIANDO O ESTRESSE

Sinais e Sintomas

- Dificuldade para dormir.
- Perda de apetite ou aumento.
- Irritabilidade e choro frequentes.
- Preocupações excessivas.
- Fadiga persistente.
- Dificuldades de concentração.
- Tensão física e dores pelo corpo.