

TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO: TRAUMA E IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

Renan Rodrigues Da Silva Efigenio¹; Daniele Alves Lopes da Vitoria; Marieli Soares Rezende¹; Larissa Bessert Pagung²

1 – Acadêmicos do curso de Psicologia

2 – Professor Multivix – Cariacica

Resumo: A partir desse estudo apresentamos uma revisão bibliográfica sobre o tema transtorno de estresse pós-traumático: trauma e impactos na saúde mental. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica consultando os bancos de dados Google Acadêmico e Scielo com os seguintes descritores: trauma psíquico, saúde mental e estresse. A partir da bibliografia consultada compreende-se que a exposição do indivíduo a eventos estressores podem desencadear o transtorno de estresse pós-traumático, acarretando uma série de sintomas como: alterações de humor, crenças e emoções negativas, excitação exagerada, comportamento de esquiva de pessoas e lugares, lembrança persistente do trauma, trazendo sérios prejuízos à saúde mental. O tratamento do TEPT inclui a psicoterapia e possível intervenção medicamentosa.

PALAVRAS-CHAVES: Trauma psíquico, Saúde mental, Estresse.

INTRODUÇÃO

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é uma psicopatologia frequente em indivíduos que foram expostos, testemunharam e tiveram conhecimento sobre um evento que envolva morte, ameaça à integridade física ou sérios ferimentos, estando o indivíduo sujeito a experiência medo e aversão. Os sintomas característicos incluem a reverência constante do episódio traumático, esquivamente de pessoas, lugares e situações que remetem o indivíduo ao trauma, hiperexcitabilidade e alterações de humor (NETO, et al., 2019).

De acordo com Bezerril (2021), as histórias dos transtornos psíquicos passaram por diversos estudos e denominações, os indícios de estresse pós-traumático foram notados em veteranos de guerra que apresentavam sintomas decorrentes de trauma e inicialmente foi chamado de neurose traumática. Intensificado os estudos da condição, psiquiatras notaram semelhanças comportamentais e de convívio social entre os pacientes, passando assim a ficar conhecido como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

Este artigo busca apresentar o conceito do trauma, em como discutir seus impactos na saúde mental, a fim de aprimorar o entendimento a respeito dos efeitos da manifestação do transtorno, e incentivar a produção de conteúdo voltado para este assunto.

MÉTODO

O presente artigo apresenta uma revisão bibliográfica que segundo o *Manual de produção de textos acadêmicos* (2013), é uma análise minuciosa e ampla das publicações de determinada área de conhecimento, através de fontes de pesquisa como Google acadêmico e Scielo, e dos seguintes descritores: trauma psíquico, saúde mental e estresse, utilizando o filtro do ano de publicação (2015-2021) produziu-se esta revisão bibliográfica.

RESULTADOS

De acordo com os 30 artigos revisados dentre esses 8 foram utilizados como base de pesquisa, e com isso foi possível identificar que o TEPT traz prejuízos significativos à saúde mental, devido o indivíduo está exposto a estímulos aversivos podendo desenvolver trauma psíquico. Gomes (2018), salienta que situações como assalto, sequestro, tempestades. Tais eventos estressores traumáticos podem desencadear O TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO.

Não necessariamente os estímulos aversivos vão impactar na saúde mental, o sujeito pode ser exposto a um reforçador negativo sem trazer algum tipo de dano ao seu bem-estar. Esses prejuízos podem ocorrer por longo período, meses e até anos, geralmente os indivíduos ficam isolados com algum tipo de fobia social. Existem diagnósticos para o TEPT que possui alguns critérios, feito normalmente por um psicólogo levando esse indivíduo a um processo de dessensibilização o fazendo reviver novamente aquele evento estressor sendo um dos principais recursos para tratar traumas, (CASTRO, 2018).

Compreende-se que o TEPT apresenta danos na saúde mental afetando a emoção, o comportamento e principalmente a cognição do sujeito, sendo assim acarreta alguns tipos de transtornos como o transtorno de ansiedade, fobias e depressão, podendo levar a pessoa cometer suicídio (GAINE, 2018).

Levantados os pontos acima, durante a discussão, pretende-se explorar alguns pontos a fim de fomentar o diálogo sobre o tema.

O CONCEITO DE TRAUMA

Ao presenciar um evento potencialmente traumático o indivíduo pode ser incapaz de acomodar em sua memória os elementos sensoriais e emocionais envolvidos no acontecimento, dessa forma esses eventos permanecem isolados da sua compreensão sem a condição de integrar conscientemente a situação, tornando a Experiência vivenciada em uma narrativa pessoal que se encontra fragmentada da realidade num fenômeno denominado dissociação ou trauma (GOMES, 2018). Segundo Gomes (2018) O conceito de trauma oscila desde a caracterização de eventos apenas desagradáveis aqueles verdadeiramente catastróficos". Em alguns casos as pessoas que vivenciam um evento traumático podem continuar com um nível funcional adequado durante o período pós-impacto, contudo podem estabelecer cicatrizes emocionais que alterem seu nível de funcionamento e

Qualidade de vida por muito tempo após vivenciar a situação (GOMES, 2018).

A exposição a um evento traumático pode gerar um nível elevado de tensão e ansiedade afetando a memória da pessoa exposta ao evento traumático, e se tornar parte da vida da vítima. No entanto Gomes (2018) relata que se a intervenção rápida e adequada for realizada essa situação poderá ser reduzida para permitir que o sujeito retorne a um nível normal de funcionalidade. O autor relata que não existe um evento traumático comum a todas as pessoas, sendo necessário que o evento seja percebido como traumático pelo indivíduo, considerando que um evento traumático pode não ser encarado da mesma forma por diferentes meios culturais (GOMES, 2018).

O CONCEITO DE SAÚDE E SAÚDE MENTAL.

Os conceitos de saúde e saúde mental são considerados complexos e sofrem influência social e política por vezes defendida como área específica da medicina. Todavia, a partir da consolidação do cuidado multidisciplinar em saúde outras áreas do conhecimento têm assimilado conceitos referentes à saúde (GAINO, 2018).

“De acordo com a organização mundial da saúde
OMS, “A Saúde é um estado de completo bem
estar físico, mental e social, e não consiste apenas
na ausência de doença ou de enfermidade”
(GAINO, 2018, p.109). “

Para Gaino (2018) essa definição expandiu a compreensão de saúde a partir da valorização de aspectos físicos, mentais e sociais. Entretanto, o autor relata que a definição da (OMS) têm sido alvo de intensa crítica ao longo de 60 anos de existência devido principalmente ao princípio de bem-estar como parte completa do indivíduo, representando um sentido irreal quando se considera as limitações humanas e ambientais, tornando impossível alcançar a proposta. O resultado Dessa discussão gerou um novo paradigma, o da saúde como produção social. No ano de 1986 foi realizada a Conferência Nacional de Saúde, nessa ocasião foi sugerido incluir múltiplos fatores para se definir saúde, destacando a importância de dieta, educação, trabalho, moradia e serviços públicos. Aplicando mais complexidade no entendimento de um conceito nacional de saúde, com princípios a universalidade, integralidade e equidade. O componente bem-estar encontra-se Presente na definição de saúde mental entendido como constructo da subjetividade humana que sofre influência da cultura (GAINO, 2018).

A OMS define saúde mental como "um estado de bem estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para a sua comunidade" (GAINO, 2018 p.110).

O conceito adotado no sistema de saúde nacional incluiu com prioridade o cuidado à saúde mental, entretanto a discussão aponta que essa perspectiva não se naturalizou entre os profissionais de saúde que continuam sendo influenciados fortemente pelo paradigma biomédico (GAINO, 2018).

Para se contrapor a essa tendência a OMS recomenda considerar os aspectos psicológicos indiferentes à saúde, além da ideia de produção social de uma vida saudável. Define-se que o bem-estar físico e mental necessita de boas condições de vida, envolvendo alimentação, moradia e aspectos subjetivo (GAINO,2018).

ESTRESSE PÓS TRAUMÁTICO E SUAS REPERCUSSÕES NA SAÚDE MENTAL

O transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) é definido pela manifestação de sintomas característicos que surgem depois da exposição a um evento estressor traumático, relacionado ao presenciar diretamente um evento real ou ameaçador que envolve mortes, ferimentos ou ameaças a própria integridade física ou psicológica. Também podendo ser relacionada a outras pessoas (GOMES, 2018).

Para Gomes (2018) a origem e intensidade vivenciadas no evento traumático

Exercem influência na manifestação ou não dos sintomas, assim como sua prevalência. Destaca-se que fatores preexistentes aparentam gerar uma vulnerabilidade no desenvolvimento do transtorno de estresse pós-traumático, dentre os mais comuns estão a depressão, ansiedade, exposições anteriores a Outras experiências traumáticas, abusos físicos e psicopatologia presentes em membros da família.

Santos (2020) relata que o transtorno de estresse pós-traumático tem origem a partir da experiência prévia a eventos estressores traumáticos que possibilitam a elevação dos níveis de estresse, sendo esse o mais importante mecanismo para sua manifestação. O autor destaca que a principal complicação do TEPT consiste em uma forte ideação suicida e tentativas de suicídio.

Portanto o diagnóstico deve seguir as diretrizes contidas no DSM-V e possui caráter fundamentalmente clínico, com sintomas manifestados após a exposição a um evento potencialmente traumático. Leva-se em consideração os seguintes critérios: medo intenso, horror ou sensação de impotência diante da situação, revivescência

Do evento traumático, esquiva de elementos ligados ao trauma, excitabilidade elevada. Tais sintomas devem estar presentes a mais de um mês na vida do sujeito e interferir em intensidade elevada no seu funcionamento social, ocupacional ou outras áreas relevantes. O diagnóstico não deve ser realizado no primeiro mês após o evento para não ser confundido com uma reação aguda ao estresse (SANTOS, 2020)

Segundo Gomes (2018) os indivíduos que tenham sido expostos a eventos potencialmente traumáticos, especialmente violência familiar e maus tratos na infância, são mais propensos a desenvolver TEPT, além de suas consequências serem mais prejudiciais do que eventos ocorridos em outras fases da vida.

O mesmo autor ainda sinaliza que a mudança mais marcante do conceito de estresse pós-traumático consiste em teorizar que o evento traumático se encontra fora do indivíduo, não como uma fraqueza referente à subjetividade de quem manifesta o transtorno. Portanto o conceito de trauma é o ponto de partida para compreender a condição clínica do transtorno do estresse pós

Traumático (GOMES, 2018).

Os sintomas associados ao TEPT consistem em reviver persistentemente o evento traumático, tentativas de se esquivar de estímulos associados ao trauma, excitação aumentada persistentemente, responsabilização sobre a ocorrência do evento. Portanto para o diagnóstico é necessário a persistência do quadro por mais de um mês e que este gere perturbação e sofrimento clinicamente significativo, no qual o indivíduo revive a tragédia com toda a intensidade e sofrimento causados originalmente pelo trauma (GOMES, 2018).

Para Santos (2020) a manifestação e permanência dos sintomas do TEPT, varia de acordo com o grupo estudado e com o trauma vivenciado inexistindo a classificação de um nível mundial a respeito da ocorrência do TEPT.

O autor sugere que é fundamentalmente necessário programar práticas de prevenção sobre os transtornos mentais ocasionados por eventos estressores. Destacando nesse sentido que em níveis elevados e uma exposição prolongada o estresse pode ser traumático e representa a principal influência no transtorno de estresse pós-traumático. Sendo essa evidência reforçada a partir de pesquisas neurobiológicas de pessoas acometidas por TEPT que apresentam como resposta ao estresse uma hiperativação do sistema nervoso central.

Segundo relata Castro (2016) o DSM-IV classifica o transtorno de estresse pós-traumático pela reação emocional a algum evento traumático como uma condição clínica debilitante. Tendo como principais sintomas a reverência persistente do evento traumático, excitabilidade aumentada e alterações negativas na cognição e no humor, presentes a mais de um mês provocando sofrimento ou prejuízo na vida da pessoa.

Levando em consideração os impactos na saúde mental do sujeito que vivenciam o TEPT, Soares (2021) aponta possibilidades de tratamento como a psicoterapia, que segundo o autor visa evitar que a memória traumática seja ratificada, já o tratamento medicamentoso pode ser favorável para aliviar alguns sintomas como agitação, insônia e depressão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo objetivou compreender o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), e como os eventos traumáticos podem impactar na saúde mental do indivíduo, e quais outras formas de prejuízos podem se desenvolver a partir de evento traumático.

Conclui-se que o TEPT se trata de uma psicopatologia que afeta o sujeito exposto ou que vivencia algum estímulo aversivo e esse evento desencadeia um trauma tendo como principais sintomas o medo, insegurança, fobia alterações de humor, lembranças persistentes do evento traumático, excitação exagerada, crenças e emoções negativas, comportamento de esquiva de pessoas, lugares, ou situações que remetem ao trauma.

Durante a presente pesquisa bibliográfica notou-se um número reduzido de artigos que abordassem as formas de tratamento e as possíveis técnicas para se trabalhar dentro no contexto da psicoterapia, no entanto de forma geral dentre as possíveis formas de tratamento estão à psicoterapia e a intervenção medicamentosa, e seu diagnóstico deve possuir caráter fundamentalmente clínico, seguindo as diretrizes do DSM-V.

REFERÊNCIAS:

BEZERRIL, Juliana Evangelista, PEIXOTO, Maria Eduarda. **Transtorno de estresse pós traumático frente aos diagnósticos e tratamentos.** Unifimes, 2021.

CASTRO, Elisa Kern. ZANCAN, Renata Klein. ARMILIATO, Maria Julia. **Avaliação do transtorno de estresse pós traumático em sobreviventes de câncer infantil.** Revista, Quaderns de psicologia, volume 18, numero 2, 2016.

GAINO, Loraine Vivian, SOUZA, Jacqueline de Souza.

TULIMOSKY, Talissa Daniele. **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo.** Revista eletrônica, Saúde Mental Álcool Drog. 2018.

MARQUES, Fabio Ferreira. PERES, Caio Henrique Rezio. CARDOSO, Rhaissa Rosa de Jesus. RODRIGUES, Bráulio Brandão. **Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de covid-19.** Revista Brasileira De Educação Médica. 2020.

NASSAR, Pedro. PORTO, Porto. OLIVEIRA, Maria Cristina. FERNANDES, Vladimir. FRANCISCO, Marcio. CARVALHO, Aymê Christina. SILVA, Andre. **Transtorno de estresse pós traumático em veteranos de guerra: uma revisão integrativa.** Revista, Psicologia, Saúde e Doenças. 2018.

NETO, Edigio De Carli. SOARES, Luis Víctor De Assis. Dias, Vitor Evangelista. **Principais Transtornos Psíquicos na Contemporaneidade vol 2.** Livro. 2019.

SANTOS, Vanessa Cruz. ANJOS, Karla Ferras. **Transtorno de estresse pós traumático no contexto da covid-19.** Revista Brasileira de Saúde Funcional. Volume 11, agosto de 2020.

SOUZA, Celia Mendes. VIZZOTTO, Marília Martins. **Relação entre violência e transtorno de estresse pós traumático.** Revista, Psicologia, Saúde e Doenças. 2018.

SOARES,Santos Daiele Cristina; DOS SANTOS, Luíz Augusto;DONADON,Marina Fortunata. **Transtorno de Estresse Pós-traumático e prejuízos cognitivos, intervenções e Tratamentos: Uma Revisão de Literatura.** Revista, Eixo.2021