

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 07, 2021

Transtorno do estresse pós-traumático: quais tratamentos funcionam?

O transtorno de estresse pós-traumático (PTSD) pode afetar pessoas que estiveram envolvidas em um ou mais eventos assustadores ou perigosos. Mas isso não afeta apenas as pessoas diretamente envolvidas. Por exemplo, você também pode contrair PTSD se tiver testemunhado um evento traumático ou se tiver se envolvido de outra forma, talvez como membro dos serviços de emergência.

Examinamos as melhores e mais atualizadas pesquisas para produzir essas informações. Você pode usá-las para conversar com seu médico e decidir quais são os tratamentos certos para você.

Quais tratamentos funcionam?

É normal se sentir assustado ou ansioso depois que algo traumático acontece com você. Embora esses sentimentos sejam perturbadores, eles geralmente desaparecem após algumas semanas. Mas se esses sentimentos durarem mais de um mês e impedirem que você continue com sua vida, você pode ter PTSD.

A maioria das pessoas com PTSD apresenta sintomas logo após passar por um evento traumático. Mas, para algumas pessoas, os sintomas só começam meses ou anos depois.

Se um evento traumático aconteceu recentemente e seus sintomas não forem graves, seu médico pode recomendar esperar algumas semanas antes de iniciar o tratamento para ver se os sintomas melhoram (isso é chamado de espera vigilante).

Mas se seus sintomas forem graves ou se você tiver sintomas por mais de três meses, seu médico recomendará o tratamento.

Tratamentos de fala (psicoterapias) e medicamentos chamados antidepressivos podem ajudar no PTSD. Os médicos geralmente recomendam primeiro um tratamento de fala, pois estudos sugerem que esses tratamentos são os mais eficazes para o PTSD. Mas você pode conversar com seu médico sobre o tipo de tratamento que você prefere.

Seu terapeuta deve incentivar sua família ou cuidadores a participarem de entender e apoiar você durante o tratamento.

Transtorno do estresse pós-traumático: quais tratamentos funcionam?

Tratamentos de conversação

Um tratamento de fala chamado **terapia cognitivo-comportamental focada no trauma** pode ajudar pessoas com PTSD. Esse tipo de terapia se concentra em ajudá-lo a entender seus pensamentos e sentimentos relacionados ao evento traumático e encontrar maneiras práticas de lidar com eles.

A terapia cognitivo-comportamental focada no trauma pode ajudá-lo a se sentir menos ansioso, ter menos sintomas de PTSD e até mesmo se recuperar completamente.

Mas pode ser difícil falar sobre eventos traumáticos. Às vezes, as pessoas abandonam a terapia por causa disso.

Como alternativa, você pode fazer uma **terapia cognitivo-comportamental** que não se concentre diretamente no trauma. Em vez disso, ajuda você a abordar seus sentimentos e pensamentos de maneira mais geral e a encontrar maneiras práticas de lidar com isso, incluindo como controlar o estresse.

Outro tratamento útil da fala para o PTSD é chamado de **dessensibilização e reprocessamento do movimento ocular**.

Com esse tratamento, seu terapeuta pede que você se lembre de algo sobre o evento traumático pelo qual passou. Enquanto você faz isso, seu terapeuta pode fazer movimentos no ar com o dedo.

Você segue os movimentos com os olhos. A ideia é que lembrar um evento enquanto você está distraído ajuda a reorganizar suas memórias e torná-las menos perturbadoras.

Em vez de movimentos com os dedos, seu médico também pode usar outras distrações, como tocar as mãos ou os dedos dos pés ou tons musicais.

Para cada um desses tratamentos de conversação, você se reunirá regularmente com um terapeuta (pelo menos uma vez por semana). Você provavelmente terá pelo menos oito a 12 sessões, com mais sessões se precisar delas.

Tratamentos medicamentosos

Às vezes, os antidepressivos são usados para tratar o PTSD se os tratamentos de fala não ajudarem (ou não ajudarem o suficiente) ou se uma pessoa preferir não fazer um tratamento de fala. Existem vários tipos de antidepressivos. Você pode conversar com seu médico sobre qual deles pode ser adequado para você.

Você pode se sentir um pouco melhor dentro de uma ou duas semanas após iniciar um antidepressivo. Mas geralmente leva de seis a oito semanas para se sentir muito melhor. Portanto, é importante não parar de tomá-los cedo. Quando um antidepressivo está funcionando, os médicos geralmente recomendam tomá-lo por pelo menos 12 meses.

Algumas pessoas têm efeitos colaterais dos antidepressivos, como boca seca, tontura, problemas estomacais ou problemas para dormir. Seu médico o ajudará a encontrar o antidepressivo que funciona melhor para você e que causa menos efeitos colaterais.

Transtorno do estresse pós-traumático: quais tratamentos funcionam?

Alguns antidepressivos podem ocasionalmente causar efeitos colaterais mais graves. Seu médico deve discutir isso com você e lhe dizer o que procurar.

Alguns antidepressivos podem causar sintomas de abstinência se você parar de tomá-los repentinamente ou se sua dose for reduzida. Converse com seu médico primeiro se decidir parar de tomar um antidepressivo.

Para obter mais informações básicas sobre PTSD, consulte nosso folheto *PTSD: o que é?*

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

