

# Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 18, 2021

## Transtorno do estresse pós-traumático: o que é?

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.

### O que é PTSD?

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.

No entanto, 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.

As pessoas geralmente pensam que você só tem PTSD se sobreviveu a algo excepcionalmente aterrorizante, como um estupro ou uma guerra. Mas muitas outras coisas também podem causar isso.

Por exemplo, você pode contrair PTSD se alguém próximo a você morrer repentinamente ou se você se envolver em um acidente de trânsito.

### Quais são os sintomas?

Se você tem PTSD, você pode:

- ter fortes lembranças de um evento traumático
- tenha **flashbacks**, onde você se sente como se estivesse vivendo o evento novamente

## Transtorno do estresse pós-traumático: o que é?

- tenha **pesadelos** com o evento
- tente não falar ou pensar sobre o que aconteceu
- evite pessoas ou lugares que os lembrem disso
- sinta-se alerta, tenso ou nervoso
- sinta-se irritado e irritado. Isso pode prejudicar seus relacionamentos com familiares e amigos.
- sinta-se muito negativo sobre si mesmo e sobre o mundo e se afaste de outras pessoas.

Você também pode ter **sintomas físicos** se tiver PTSD. Isso pode incluir:

- tontura
- náuseas
- cefaleias
- sensação de que seu coração está batendo muito rápido ou forte
- dificuldade de concentração e
- dificuldade em dormir.

Muitos desses sentimentos são normais após um evento assustador. Mas se você tem PTSD, seus sintomas não desaparecem com o tempo. E eles começam a interferir na sua vida.

O PTSD pode ser difícil para os médicos identificarem. Você pode não gostar de falar sobre o evento traumático pelo qual passou. Mas é importante informar seu médico sobre isso.

Os médicos podem confundir o PTSD com outras doenças, como depressão, se não souberem da experiência traumática pela qual a pessoa passou. E algumas pessoas têm depressão e PTSD.

Também não é incomum ter outras doenças, como transtorno de ansiedade e problemas com drogas ou álcool. Essas condições precisam ser tratadas, assim como o PTSD.

## O que vai acontecer comigo?

Uma das partes mais difíceis de ter PTSD pode ser pedir ajuda. Mas é muito importante. Receber tratamento pode ajudá-lo a se sentir melhor e continuar com sua vida. E nunca é tarde demais para começar o tratamento.

Com o tratamento, muitas pessoas se recuperam. Mas às vezes o PTSD pode ser uma condição vitalícia. Você pode descobrir que seus sintomas vêm e vão. Você pode se sentir melhor às vezes e depois se sentir pior se se deparar com algo que o lembre do que você passou. Se for esse o caso, o tratamento pode ajudá-lo a lidar com isso.

## Onde posso obter ajuda?

Seu médico é a melhor pessoa com quem conversar primeiro. Ele ou ela pode encaminhá-lo a um especialista em PTSD, como um psicólogo.

## Transtorno do estresse pós-traumático: o que é?

O PTSD pode tornar mais difícil lidar com a vida em geral. Você pode sentir que precisa de algum apoio prático ou de alguém com quem conversar. Amigos e familiares podem ajudar. E seu médico poderá falar sobre serviços de apoio e grupos de apoio em sua área.

Para obter mais informações sobre tratamentos para PTSD, consulte nosso folheto *PTSD*: quais tratamentos funcionam?

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](https://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](https://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.

