



Intervenções Farmacológicas e não Farmacológicas para Transtorno de Estresse Pós-Traumático

Maria Vilani Maia Sequeira¹, Paola Falcão Bonates Roiz², Davi Machado Thomaz Vasconcelos³, Tayla Janylle Martins Bonfá⁴, Bárbara de Oliveira Baptista Savariego⁵, Júlio César da Silva de Almeida⁶, Stephanie Suzano Lobo⁷, Gabrielle Pesenti Coral⁸, Fabiana Costa Ferreira⁹, Adriana Fonseca Garcia¹⁰, Livia Gobbi Souza¹¹, Carolina Vital de Brito Vieira¹², Matheus Saunier Barbosa De Mello¹³, Letícia Nunes Pereira Matos¹⁴, Thainara Pereira da Silva¹⁵



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n4p1437-1455>

Artigo recebido em 19 de Março e publicado em 29 de Abril de 2025

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Introdução: O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é uma condição psicológica que surge após a exposição a eventos traumáticos, afetando suas relações e o funcionamento diário. Embora o tratamento tradicional envolva intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas, o suporte psicossocial também desempenha um papel fundamental na recuperação, ajudando a reduzir o isolamento e promovendo a reintegração social do paciente. **Objetivos:** Discutir a importância das intervenções psicossociais no tratamento do TEPT, destacando o papel das redes de apoio social, terapia de grupo e programas comunitários. **Materiais e Métodos:** Foram consultados diversos repositórios, incluindo a Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PubMed e a base de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A pesquisa envolveu a análise de uma ampla gama de fontes, como artigos científicos, dissertações, teses, monografias e periódicos especializados, com o intuito de reunir informações pertinentes e atualizadas sobre o tema em estudo. **Resultados e Discussões:** O apoio psicossocial tem se mostrado crucial para a recuperação de pacientes com TEPT. Terapias de grupo, redes familiares e programas comunitários fornecem uma rede de suporte emocional que auxilia na redução do sofrimento e no fortalecimento da resiliência. Além disso, intervenções precoces e o suporte contínuo garantem que os pacientes possam lidar com os sintomas de forma mais eficaz e prevenir o agravamento do quadro. **Conclusão:** A combinação de abordagens farmacológicas e psicoterapêuticas com intervenções psicossociais é essencial para o tratamento do TEPT. As redes de apoio social desempenham um papel vital na recuperação, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor para os pacientes.



Palavras Chaves: Transtorno de Estresse Pós-Traumático; Manejo Farmacológico; Tratamento Farmacológico; Abordage Terapêutica; Farmacoterapia.

Pharmacological and Non-Pharmacological Interventions for Post-Traumatic Stress Disorder

ABSTRACT

Introduction: Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) is a psychological condition that arises after exposure to traumatic events, affecting relationships and daily functioning. Although traditional treatment involves pharmacological and psychotherapeutic interventions, psychosocial support also plays a key role in recovery, helping to reduce isolation and promoting the patient's social reintegration. **Objectives:** To discuss the importance of psychosocial interventions in the treatment of PTSD, highlighting the role of social support networks, group therapy, and community programs. **Materials and Methods:** Several repositories were consulted, including the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PubMed, and the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) database. The research involved the analysis of a wide range of sources, such as scientific articles, dissertations, theses, monographs, and specialized journals, in order to gather relevant and updated information on the topic under study. **Results and Discussion:** Psychosocial support has been shown to be crucial for the recovery of patients with PTSD. Group therapies, family networks, and community programs provide an emotional support network that helps reduce distress and strengthen resilience. In addition, early interventions and ongoing support ensure that patients can cope with symptoms more effectively and prevent worsening of the condition. **Conclusion:** The combination of pharmacological and psychotherapeutic approaches with psychosocial interventions is essential for the treatment of PTSD. Social support networks play a vital role in recovery by providing a safe and supportive environment for patients.

Keywords: Posttraumatic Stress Disorder; Pharmacological Management; Pharmacological Treatment; Therapeutic Approach; Pharmacotherapy.

Instituição afiliada – Centro Universitário Luterano De Manaus¹, Faculdade Santa Teresa de Boa Vista², Universidade Federal do Delta do Parnaíba³, Universidade Nilton Lins⁴, Universidade Nilton Lins⁵, Universidade do Estado do Amazonas⁶, Universidade Nilton Lins⁷, Universidade do Vale do Rio dos Sinos⁸, Universidade Nilton Lins⁹, Centro Universitário Fametro¹⁰, Universidade do Estado do Amazonas¹¹, Universidade Nilton Lins¹², Universidade Nilton Lins¹³, Universidade Nilton Lins¹⁴, Centro Universitário Fametro¹⁵

Autor correspondente: *Maria Vilani Maia Sequeira* [Email: vilanisequeira59@gmail.com](mailto:vilanisequeira59@gmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é uma condição psicológica grave e complexa que surge após a exposição a eventos traumáticos extremos, como abusos, acidentes graves, desastres naturais, guerras ou violência. Esta condição afeta profundamente o indivíduo, levando à manifestação de sintomas como flashbacks, pesadelos, hipervigilância, ansiedade excessiva, entre outros, que podem interferir significativamente na capacidade de funcionamento diário e nas relações interpessoais. O impacto do TEPT não é limitado apenas à pessoa afetada, mas também afeta familiares, amigos e até a comunidade em que o indivíduo vive. Dado o caráter debilitante desse transtorno, é fundamental que o tratamento envolva uma abordagem ampla e integrada que vá além das intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas, incorporando também suporte psicossocial, que tem mostrado resultados positivos na recuperação dos pacientes (Zhang *et al.*, 2023).

Embora a farmacoterapia, como o uso de antidepressivos e ansiolíticos, e terapias psicoterapêuticas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desempenhem papéis importantes no tratamento do TEPT, o apoio psicossocial tem se mostrado igualmente crucial para uma recuperação eficaz e duradoura. O tratamento de uma condição tão complexa requer uma abordagem que leve em consideração o impacto social e emocional do trauma, já que os sintomas de TEPT, frequentemente, causam isolamento, dificuldade de confiança e distúrbios nos relacionamentos interpessoais. O apoio social, seja através da terapia de grupo, programas comunitários ou redes familiares de suporte, pode desempenhar um papel essencial na redução do sofrimento emocional e na promoção de um processo de cura mais robusto. A interação com outras pessoas que compartilham experiências semelhantes pode proporcionar ao paciente uma sensação de pertencimento e validação, elementos cruciais para a recuperação emocional (Lewis *et al.*, 2023).

O suporte social, por sua vez, pode ajudar a criar um ambiente de acolhimento e compreensão, onde o paciente se sente seguro para expressar suas emoções, entender seus sintomas e aprender a lidar com as consequências

do trauma. A terapia de grupo, por exemplo, oferece um espaço para que os indivíduos com TEPT compartilhem suas histórias, desenvolvam empatia mútua e aprendam uns com os outros sobre estratégias de enfrentamento. Esse tipo de interação, além de reduzir o isolamento social, reforça a ideia de que os pacientes não estão sozinhos em sua jornada de recuperação. Além disso, os grupos de apoio e programas comunitários podem atuar como uma rede de segurança emocional, ajudando os pacientes a restabelecer seus laços sociais e comunitários, promovendo, assim, um processo de reintegração saudável à sociedade (Al Jowf *et al.*, 2023).

Outro aspecto fundamental que será discutido neste artigo é a importância das intervenções precoces no tratamento do TEPT. Quanto mais rapidamente um paciente receber apoio psicológico adequado após a vivência de um evento traumático, menores serão as chances de os sintomas evoluírem para um quadro crônico e debilitante. Programas de intervenção precoce podem incluir aconselhamento imediato, grupos de apoio e ações voltadas para ajudar o indivíduo a processar o trauma de maneira mais saudável. Isso pode minimizar o impacto do transtorno e impedir que os sintomas se agravem. Por outro lado, o apoio contínuo, mesmo após a conclusão de tratamentos formais, é essencial para garantir a manutenção da recuperação. A continuidade do suporte social ao longo do tempo é importante para que o paciente consiga lidar com os altos e baixos da recuperação e evitar recaídas ou exacerbações dos sintomas (Zhang *et al.*, 2023).

Este artigo visa, portanto, discutir a importância das intervenções psicossociais no tratamento do TEPT, destacando o papel das redes de apoio social, terapia de grupo e programas comunitários.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como exploratório e analítico, com abordagem descritiva, e utiliza a técnica da Revisão Integrativa da Literatura (RIL). A RIL possibilita a obtenção de um amplo panorama de conhecimento e resultados práticos, por meio da análise de publicações realizadas ao longo de diferentes anos e com diversas metodologias. Assim, ela integra conceitos e evidências relacionadas a questões metodológicas, proporcionando uma visão abrangente

sobre o tema investigado.

A coleta de dados foi realizada a partir de periódicos indexados às Bibliotecas Virtuais em Saúde (BVS): Biblioteca Científica Eletrônica Online (SCIELO), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), por meio da junção de três Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) cruzados com o operador booleano “AND”: “Transtorno de Estresse Pós-Traumático AND “Manejo Farmacológico” AND “Tratamento Farmacológico” AND “Abordagem Terapêutica” AND “Farmacoterapia”.

Etapas de desenvolvimento da pesquisa.



Fonte: Autoria Própria.

Foram estabelecidos os seguintes critérios de elegibilidade para a seleção dos artigos: publicações originais, revisões sistemáticas e integrativas, de acesso gratuito, publicadas entre 2020 e 2025, e redigidas em português ou inglês. Foram excluídos materiais não científicos, pesquisas incompletas, resumos, monografias, dissertações e teses.

A seleção dos artigos ocorreu em duas etapas: inicialmente, foi realizada uma análise dos títulos, seguida pela revisão dos resumos. Apenas os artigos que correspondiam à temática proposta foram lidos na íntegra para confirmar sua relevância para o estudo. Para a coleta de dados, foi criado um instrumento específico que possibilitou a extração de informações diretamente das bases de dados selecionadas para a revisão.

Utilizou-se os quatro DeCS: “AND” “Transtorno de Estresse Pós-Traumático AND “Manejo Farmacológico” AND “Tratamento Farmacológico” AND “Abordagem Terapêutica” AND “Farmacoterapia”. Nas bases de dados,

foram encontrados 1250 artigos no total. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, o número de publicações foi reduzido para 180. Após uma análise minuciosa das pesquisas, 22 publicações foram selecionadas para compor este estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Intervenções Farmacológicas no Tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático

O tratamento farmacológico do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) envolve uma abordagem cuidadosa e personalizada, visando minimizar os sintomas debilitantes associados ao transtorno, como flashbacks, insônia, hipervigilância e alterações de humor. Os principais medicamentos utilizados para o tratamento do TEPT incluem os antidepressivos, particularmente os inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRS), ansiolíticos, estabilizadores de humor e antipsicóticos. Dentre os ISRS mais comumente prescritos, destacam-se a sertralina e a paroxetina, que têm mostrado eficácia na redução dos sintomas de reexperiência do trauma, irritabilidade e ansiedade, sintomas centrais do TEPT (Zhao *et al.*, 2023).

Os ISRS atuam aumentando a disponibilidade de serotonina no cérebro, um neurotransmissor crucial para a regulação do humor e da ansiedade. Ao inibir a recaptação da serotonina nas sinapses, esses medicamentos contribuem para a estabilização do estado emocional do paciente, promovendo uma redução dos sintomas depressivos e ansiosos. No entanto, apesar de sua eficácia, os ISRS podem estar associados a efeitos adversos como disfunção sexual, náuseas, insônia e ganho de peso, além de um risco potencial de aumento de pensamentos suicidas em alguns pacientes, especialmente nos estágios iniciais do tratamento. A monitorização cuidadosa durante o uso desses medicamentos é, portanto, essencial para maximizar os benefícios e minimizar os riscos (Wilker *et al.*, 2023).

Além dos ISRS, os ansiolíticos, como as benzodiazepinas, podem ser utilizados em casos de agitação extrema ou insônia associada ao TEPT. No entanto, o uso de benzodiazepinas é limitado devido ao risco de dependência, especialmente em tratamentos prolongados. As benzodiazepinas agem no

sistema nervoso central, promovendo um efeito calmante e ansiolítico, mas sua eficácia é mais limitada a curto prazo, e seu uso em TEPT é frequentemente desaconselhado como primeira linha de tratamento devido à possibilidade de abuso e dependência (Duran *et al.*, 2020).

Outro grupo de medicamentos utilizados são os estabilizadores de humor, como o lítio e certos anticonvulsivantes, que podem ser eficazes para pacientes com TEPT que apresentam comorbidades, como transtornos de humor (ex: transtorno bipolar) ou impulsividade extrema. Embora os estabilizadores de humor ajudem a regular as oscilações emocionais e a controlar a impulsividade, eles podem causar efeitos colaterais como ganho de peso, tremores e alterações na função renal, exigindo monitoramento constante durante o tratamento (Al Jowf *et al.*, 2023).

Além disso, os antipsicóticos, particularmente os atípicos, como a quetiapina, têm sido usados em casos de TEPT com sintomas psicóticos ou severa desregulação emocional. Esses medicamentos ajudam a controlar sintomas de agressividade, delírios e alucinações, mas estão associados a efeitos colaterais significativos, como ganho de peso, diabetes tipo 2 e disfunções motoras, o que limita seu uso a pacientes com quadro mais grave (Choudhary *et al.*, 2023).

A eficácia do tratamento farmacológico no TEPT é bem documentada, mas também apresenta desafios consideráveis. A resistência ao tratamento é uma preocupação frequente, com muitos pacientes não apresentando uma resposta completa aos medicamentos ou experimentando efeitos colaterais que comprometem a adesão ao tratamento. Além disso, o tratamento farmacológico é frequentemente mais eficaz quando combinado com terapias psicológicas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), para promover uma recuperação mais completa. A abordagem farmacológica deve ser cuidadosamente monitorada ao longo do tempo, considerando a possibilidade de efeitos adversos a longo prazo, como o risco de dependência e os efeitos colaterais persistentes, que podem prejudicar a qualidade de vida do paciente (Lewis *et al.*, 2023).

Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC) no Tratamento do TEPT

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma das abordagens mais

eficazes no tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), sendo reconhecida por sua capacidade de ajudar os pacientes a enfrentar os efeitos debilitantes dessa condição. O TEPT ocorre após a vivência de eventos traumáticos intensos, como violência, acidentes ou desastres naturais, e é caracterizado por sintomas como flashbacks, pesadelos, hipervigilância e dificuldades emocionais. A TCC oferece um tratamento estruturado, baseado em técnicas que visam modificar padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos desadaptativos, além de promover o enfrentamento saudável das memórias traumáticas. Entre as principais abordagens da TCC, destacam-se a reestruturação cognitiva e a exposição graduada, que juntas ajudam o paciente a reduzir os sintomas do transtorno e a recuperar o controle sobre sua vida (Gill *et al.*, 2023).

A reestruturação cognitiva tem como objetivo principal ajudar os pacientes a identificar e modificar crenças negativas e distorcidas que surgem após o trauma. Muitas vezes, as pessoas com TEPT têm pensamentos exagerados ou irracionais, como "não posso confiar em mais ninguém" ou "o mundo é um lugar perigoso". Esses pensamentos contribuem para o medo constante e a ansiedade. Na terapia, o paciente é encorajado a desafiar essas crenças, substituindo-as por interpretações mais realistas e funcionais. Esse processo ajuda a diminuir a intensidade das emoções negativas, como o medo e a culpa, e a promover uma visão mais equilibrada do mundo, permitindo ao paciente reduzir os sintomas de revivência do trauma (Laplaud *et al.*, 2023).

A exposição graduada, por sua vez, é uma técnica essencial da TCC que visa reduzir a ansiedade associada às memórias traumáticas por meio de uma exposição controlada e progressiva aos gatilhos do trauma. Essa abordagem ajuda o paciente a confrontar, de maneira gradual e controlada, as lembranças ou situações que provocam medo e desconforto. O tratamento começa com estímulos mais fáceis de lidar e vai avançando para situações mais desafiadoras, permitindo que o paciente se familiarize com esses gatilhos e perceba que as reações de pânico diminuem com o tempo. Essa técnica é particularmente eficaz para reduzir os sintomas de revivência, como flashbacks, que são comuns no TEPT (Bisson *et al.*, 2022).

Além da reestruturação cognitiva e da exposição, a TCC também ensina aos pacientes técnicas de enfrentamento para lidar com a ansiedade e a

evitação, que são características típicas do TEPT. Pacientes com esse transtorno frequentemente evitam certos lugares, atividades ou até mesmo interações sociais, temendo reviver a experiência traumática. A terapia ajuda o paciente a identificar esses comportamentos de evitação e oferece alternativas saudáveis para lidar com a ansiedade sem recorrer a estratégias prejudiciais. Técnicas como o relaxamento, a respiração profunda e a prática de mindfulness são ensinadas para reduzir o estresse e aumentar a capacidade de enfrentar situações difíceis de maneira mais tranquila e controlada (Sturt *et al.*, 2023).

Diversos estudos comprovam a eficácia da TCC no tratamento do TEPT, mostrando que ela pode levar a uma redução significativa nos sintomas relacionados ao transtorno. Pacientes que passam por esse tipo de terapia frequentemente experimentam uma diminuição dos sintomas de revivência, hipervigilância e evitação, além de um aumento na qualidade de vida. O impacto positivo é duradouro, com muitos indivíduos continuando a apresentar melhorias mesmo após o término do tratamento. A TCC tem se mostrado eficaz não apenas em casos de TEPT mais simples, mas também em situações de trauma complexo, como abusos prolongados ou traumas múltiplos, o que a torna uma abordagem versátil e amplamente aplicável a diversas condições traumáticas (Wilker *et al.*, 2023).

A flexibilidade da TCC permite que ela seja adaptada a diferentes contextos e tipos de trauma, tornando-se uma ferramenta valiosa para diferentes populações. Por exemplo, veteranos de guerra, sobreviventes de abuso sexual ou vítimas de desastres naturais podem se beneficiar de protocolos específicos que atendem às suas necessidades e características particulares. Além disso, a TCC pode ser combinada com outras abordagens terapêuticas, como a terapia de grupo ou intervenções baseadas em mindfulness, para potencializar os resultados e proporcionar um tratamento mais holístico e completo (Yuan *et al.*, 2023).

A terapia Cognitivo-Comportamental é uma das opções mais eficazes para o tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático. Através da combinação de técnicas como a reestruturação cognitiva e a exposição graduada, a TCC permite que os pacientes confrontem e superem o impacto do trauma, reduzindo significativamente os sintomas do transtorno e melhorando sua qualidade de vida. Sua adaptação a diferentes contextos e tipos de trauma,

juntamente com os resultados positivos comprovados em estudos, reforça sua importância como tratamento de primeira linha para aqueles que lutam contra as consequências do TEPT (Lewis *et al.*, 2023).

Terapias Baseadas em Mindfulness e Técnicas de Relaxamento

Terapias baseadas em mindfulness e técnicas de relaxamento têm ganhado destaque como abordagens eficazes no tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), principalmente devido ao foco no manejo da reatividade emocional e no aumento da consciência do momento presente. Dentre essas terapias, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e as práticas de mindfulness têm mostrado resultados promissores, especialmente no auxílio aos pacientes a lidarem com as emoções intensas e a reduzir os padrões de evitação que muitas vezes acompanham o TEPT (Wilker *et al.*, 2023).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é uma abordagem que se baseia no princípio de que a luta constante contra pensamentos e sentimentos dolorosos, típicos do trauma, tende a agravar os sintomas do TEPT. Ao invés de tentar suprimir ou evitar as emoções difíceis, a ACT encoraja os pacientes a aceitá-las sem julgamento e a se comprometerem com ações que estejam alinhadas com seus valores. Essa terapia visa aumentar a flexibilidade psicológica, ou seja, a capacidade de experimentar emoções difíceis sem que elas controlem o comportamento do indivíduo. Ao focar no presente e aceitar as experiências internas, a ACT ajuda os pacientes a se distanciar das memórias traumáticas, permitindo que se envolvam em atividades significativas, sem serem paralisados pelos efeitos do trauma (Al Jowf *et al.*, 2023).

O mindfulness, por sua vez, é uma prática que envolve prestar atenção ao momento presente de forma intencional e sem julgamento. No contexto do TEPT, o mindfulness permite que os pacientes se conectem com suas emoções e pensamentos de uma maneira mais consciente, sem se deixar dominar por eles. Isso é particularmente importante, pois o TEPT é frequentemente caracterizado por uma reatividade emocional excessiva e uma dificuldade de se desligar de pensamentos intrusivos relacionados ao trauma. Ao praticar mindfulness, os indivíduos aprendem a observar seus pensamentos e sentimentos sem se identificar com eles ou reagir automaticamente, o que pode ajudar a reduzir a intensidade das lembranças traumáticas e a promover um

estado de maior calma (Allen *et al.*, 2022).

Além de terapias como a ACT e o mindfulness, técnicas de relaxamento têm se mostrado extremamente benéficas no manejo do estresse e da ansiedade associados ao TEPT. A respiração profunda é uma das técnicas mais simples e eficazes para ajudar a reduzir a tensão e a ansiedade. Através da prática de respirações lentas e controladas, os pacientes ativam o sistema nervoso parassimpático, promovendo um estado de relaxamento profundo. Isso não só alivia a ansiedade imediata, mas também contribui para a regulação emocional a longo prazo, permitindo que os indivíduos se sintam mais calmos e centrados ao enfrentarem situações difíceis (Alzoubi *et al.*, 2022).

A meditação também desempenha um papel importante na redução dos sintomas do TEPT. Técnicas meditativas, especialmente aquelas que incorporam elementos de mindfulness, ajudam os indivíduos a desenvolverem uma maior aceitação das suas experiências internas e a cultivarem uma atitude de compaixão e paciência consigo mesmos. Ao criar um espaço interno de tranquilidade, a meditação permite que os pacientes observem seus pensamentos e emoções de maneira desapegada, sem se deixar dominar por eles. A prática regular de meditação tem demonstrado benefícios na redução da ansiedade, da reatividade emocional e das reações físicas associadas ao estresse (Bisson *et al.*, 2021).

O yoga, outra técnica de relaxamento, também tem mostrado benefícios consideráveis no tratamento do TEPT. Através de movimentos suaves e controlados, o yoga promove o alinhamento do corpo e a conscientização corporal, o que pode ajudar a liberar tensões físicas acumuladas, muitas vezes associadas a estados emocionais de estresse e trauma. Além disso, a prática de yoga integra a respiração controlada, favorecendo a ativação do sistema de relaxamento do corpo. Para pacientes com TEPT, o yoga também oferece uma forma de reconectar-se com o corpo de maneira positiva, ajudando a reduzir a dissociação e o desconforto corporal frequentemente experienciados por indivíduos que passaram por traumas (Phelps *et al.*, 2022).

Combinadas, essas terapias e técnicas proporcionam uma abordagem holística e multifacetada para o tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático. Ao integrar práticas de mindfulness, aceitação e relaxamento, os pacientes são capacitados a lidar com as memórias traumáticas de maneira mais

saudável, desenvolvendo uma maior capacidade de enfrentar as adversidades emocionais sem se deixarem consumir por elas. A flexibilidade dessas técnicas permite que sejam adaptadas para atender às necessidades individuais de cada paciente, seja por meio da terapia individual, em grupo, ou como complemento a outros tratamentos, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

Intervenções Psicossociais e Suporte Social no Tratamento do TEPT

As intervenções psicossociais desempenham um papel fundamental no tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), oferecendo suporte emocional e social essencial para a recuperação dos indivíduos que enfrentam os efeitos debilitantes desse transtorno. Embora as terapias individuais, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), sejam frequentemente as mais destacadas no tratamento do TEPT, o apoio social e as intervenções comunitárias também são cruciais para a promoção da recuperação a longo prazo. O TEPT pode levar ao isolamento social, dificuldades de relacionamento e um profundo sentimento de desconexão com os outros, tornando essencial o envolvimento em redes de apoio que possam ajudar a restaurar a sensação de segurança, pertencimento e compreensão (Al Jowf *et al.*, 2023).

O apoio social desempenha um papel vital na redução dos efeitos negativos do TEPT, contribuindo para a diminuição da ansiedade, da depressão e de outros sintomas associados ao transtorno. Uma das formas mais eficazes de suporte social é a terapia de grupo, que proporciona aos indivíduos com TEPT a oportunidade de se conectar com outros que compartilham experiências semelhantes. Participar de grupos terapêuticos oferece um ambiente seguro onde os pacientes podem compartilhar suas histórias, ouvir relatos de outras pessoas e receber apoio emocional de indivíduos que realmente compreendem suas dificuldades. O compartilhamento de experiências cria um senso de empatia e validação, que pode reduzir o estigma associado ao transtorno e ajudar a fortalecer a confiança e a autoestima dos pacientes. Além disso, as terapias de grupo permitem que os pacientes aprendam com os outros sobre estratégias eficazes de enfrentamento e formas de lidar com os sintomas, promovendo um senso de comunidade e apoio mútuo (Wilker *et al.*, 2023).

Além das terapias de grupo, as intervenções comunitárias são essenciais



no tratamento do TEPT. Grupos de apoio, organizações e programas comunitários oferecem uma rede de suporte adicional que vai além do consultório terapêutico. Esses programas proporcionam aos indivíduos com TEPT a oportunidade de se envolver em atividades que reforçam o vínculo social e a reintegração na comunidade. O envolvimento em tais iniciativas pode ajudar a reduzir a sensação de alienação e solidão que muitas vezes acompanha o transtorno, promovendo o sentimento de que os indivíduos não estão sozinhos em sua jornada de recuperação. A participação em programas comunitários pode incluir atividades sociais, workshops, eventos culturais e outras formas de interação social que ajudam a restaurar a confiança e a comunicação com os outros. Esses espaços também oferecem oportunidades para os pacientes se reconectarem com a sociedade, ampliando suas habilidades de interação e contribuindo para o fortalecimento das redes de suporte (Yuan *et al.*, 2023).

As redes de suporte familiares e de amigos desempenham um papel igualmente importante no processo de recuperação do TEPT. A presença de um sistema de apoio forte e compreensivo pode ser determinante para a superação dos sintomas do transtorno. Muitas vezes, os pacientes com TEPT enfrentam desafios significativos em seus relacionamentos interpessoais, devido a sentimentos de desconfiança, raiva, culpa ou retraimento. O apoio contínuo de familiares e amigos próximos é essencial para ajudar o paciente a lidar com esses desafios, promovendo um ambiente seguro e acolhedor que favoreça a cura. A comunicação aberta e empática dentro da família pode ser um fator-chave na redução do isolamento e no fortalecimento da rede de suporte emocional. Em muitos casos, familiares podem ser orientados a participar de sessões de terapia ou grupos de apoio para aprender sobre o TEPT e como oferecer o melhor suporte possível ao paciente, o que pode melhorar significativamente a dinâmica familiar e aumentar a eficácia do tratamento (Sturt *et al.*, 2023).

Além disso, os programas de intervenção precoce desempenham um papel crucial na prevenção do agravamento do TEPT. Quanto mais cedo o tratamento for iniciado após a experiência traumática, maior a chance de prevenir o desenvolvimento do transtorno ou, ao menos, de reduzir seus efeitos debilitantes. A intervenção precoce permite que os indivíduos recebam o apoio necessário antes que os sintomas se tornem crônicos e mais difíceis de tratar.

Programas de apoio que ofereçam ajuda logo após o trauma podem incluir aconselhamento psicológico imediato, grupos de apoio e o fornecimento de informações e recursos sobre como lidar com o impacto inicial do evento traumático. Essa abordagem ajuda os indivíduos a processar o trauma de forma saudável e reduz as probabilidades de desenvolvimento do TEPT em sua forma mais severa (Allen *et al.*, 2022).

Por outro lado, o apoio contínuo ao longo do tempo é igualmente essencial para garantir que o paciente não enfrente recaídas ou agravamento do quadro. O tratamento do TEPT não é um processo linear, e muitos pacientes enfrentam desafios contínuos ao longo da recuperação. Manter o apoio psicológico e social ao longo de meses ou até anos após o evento traumático é fundamental para garantir a estabilidade emocional do paciente e ajudar a prevenir a reativação dos sintomas. Programas de acompanhamento, que podem incluir terapia de manutenção, grupos de apoio ou sessões regulares de aconselhamento, garantem que os indivíduos se sintam apoiados durante todo o processo de recuperação e possam lidar com os altos e baixos que surgem durante a jornada (Zhang *et al.*, 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tratamento eficaz do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) vai além das intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas, envolvendo também um robusto apoio psicossocial. As redes de suporte social, como amigos, familiares, grupos terapêuticos e programas comunitários, desempenham um papel crucial na recuperação dos indivíduos afetados pelo transtorno. A terapia de grupo, o envolvimento em intervenções comunitárias e o apoio contínuo proporcionam um ambiente seguro e acolhedor, essencial para reduzir o isolamento, melhorar as habilidades de enfrentamento e promover a reintegração social dos pacientes.

Além disso, intervenções precoces e acompanhamento contínuo garantem que os pacientes recebam o suporte necessário ao longo de sua recuperação, prevenindo o agravamento dos sintomas e contribuindo para a estabilidade emocional a longo prazo. Portanto, uma abordagem integrada que combine suporte social, terapias psicológicas e programas de apoio é



fundamental para garantir uma recuperação mais eficaz, duradoura e significativa para aqueles que enfrentam o TEPT.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



ALJOWF, G. I. et al. To Predict, Prevent, and Manage Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): A Review of Pathophysiology, Treatment, and Biomarkers. **Int J Mol Sci**; v.24, n.6, p.5238, 2023.

ALLEN, A. R. et al. Internet-delivered cognitive behaviour therapy for post-traumatic stress disorder: a randomised controlled trial and outcomes in routine care. **Behav Cogn Psychother**; v.50, n.6, p.649-655, 2022.

ALZOUBI, K. H. et al. Carnitine prevents memory impairment induced by post-traumatic stress disorder. **Restor Neurol Neurosci**, v.40,n.1, p. 53-61, 2022.

BISSON, J. I. et al. Preventing the onset of post traumatic stress disorder. **Clin Psychol Rev**. v.86 p.102, 2021.

CHOUDHARY, T. et al. Effect of transcutaneous cervical vagus nerve stimulation on declarative and working memory in patients with Posttraumatic Stress Disorder (PTSD): A pilot study. **Journal of Affective Disorders**, v. 339, p. 418–425, 2023.

DURAN, EP. et al. Perfil de pacientes com diagnóstico de transtorno de estresse pós-traumático atendidos em um ambulatório de ansiedade e trauma. **Rev. Ciênc. Méd. Biol.**, Salvador, v. 19, n. 4, p. 597-601, 2020

GILL, J. L. et al. A pilot study of closed-loop neuromodulation for treatment-resistant post-traumatic stress disorder. **Nature Communications**, v. 14, p. 2997, 2023.

LAPLAUD, N. et al. Management of post-traumatic stress disorder symptoms by yoga: an overview. **BMC Complementary Medicine and Therapies**, v. 23, p. 258, 2023.

LEWIS, N. V. et al. Trauma-specific mindfulness-based cognitive therapy for women with post-traumatic stress disorder and a history of domestic abuse: intervention refinement and a randomized feasibility trial (coMforT study). **Pilot and Feasibility Studies**, v. 9, p. 112, 2023.

MELEGKOVITS, E. et al. The effectiveness of trauma-focused psychotherapy for complex post-traumatic stress disorder: A retrospective study. **European Psychiatry**, v. 66, n. 1, p. e4, 1–9, 2022.

PHELPS, AJ, et al. Australian guidelines for the prevention and treatment of posttraumatic stress disorder: Updates in the third edition. **Aust N Z J Psychiatry**; v.56, n.3, p.230-247, 2022

STURT, J. et al. Reconsolidation of traumatic memories protocol compared to trauma-focused cognitive-behavioral therapy for post-traumatic stress disorder in UK military veterans: a randomized controlled feasibility trial. **Pilot and Feasibility Studies**, v. 9, p. 175, 2023.



WILKER, S. et al. Epigenetics of traumatic stress: The association of NR3C1 methylation and posttraumatic stress disorder symptom changes in response to narrative exposure therapy. **Translational Psychiatry**, v. 13, p. 14, 2023.

YUAN, H. et al. Effects of intermittent theta-burst transcranial magnetic stimulation on post-traumatic stress disorder symptoms: A randomized controlled trial. **Psychiatry Research**, v. 329, p. 115533, 2023.

ZHAO, Z. et al. Amygdala downregulation training using fMRI neurofeedback in post-traumatic stress disorder: a randomized, double-blind trial. **Translational Psychiatry**, v. 13, p. 177, 2023.

ZHANG, L. et al. A randomized control trial establishing the effectiveness of using interactive television-based art, music, and poetry therapies for treating the post-traumatic stress disorder of children exposed to traumatic events. **Psychiatry Research**, v. 330, p. 115582, 2023.