



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA-  
FADESA  
CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

ELLEN JHENIFFER DA CONCEIÇÃO DE OLIVEIRA  
SALOMÃO VASCONCELOS PINTO

**O PAPEL DO PSICÓLOGO NO AUXÍLIO A VÍTIMA DE ESTRESSE PÓS-  
TRAUMÁTICO**

PARAUAPEBAS

2023

**ELLEN JHENIFFER DA CONCEIÇÃO DE OLIVEIRA  
SALOMÃO VASCONCELOS PINTO**

**O PAPEL DO PSICÓLOGO NO AUXÍLIO A VÍTIMA DE ESTRESSE PÓS-  
TRAUMÁTICO**

TCC (trabalho de conclusão de curso) apresentado como requisito para aprovação no curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA).

Orientador: Luiz Antônio da Silva Gonçalves Junior

Alunos: Ellen Jheniffer da Conceição de Oliveira e Salomão Vasconcelos Pinto

PARAUAPEBAS

2023

**Oliveira, Ellen Jheniffer da Conceição; Pinto, Salomão Vasconcelos**

**O papel do psicólogo no auxílio a vítima de estresse pós-traumático;** Luiz A. S.G. Junior, 2023.  
49 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA, Parauapebas – PA, 2023.

Palavras – Chave: Estresse pós-traumático; psicólogo; tratamento; TEPT.

**Nota:** A versão original deste trabalho de conclusão de curso encontra-se disponível no Serviço de Biblioteca e Documentação da Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia – FADESA em Parauapebas – PA.

Autorizo, exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial deste trabalho de conclusão, por processos fotocopiadores e outros meios eletrônicos.



ELLEN JHENIFFER DA CONCEIÇÃO DE OLIVEIRA  
SALOMÃO VASCONCELOS PINTO



## O PAPEL DO PSICÓLOGO NO AUXÍLIO A VÍTIMA DE ESTRESSE PÓS- TRAUMÁTICO

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)  
apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento  
Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das  
exigências do Programa do Curso de Psicologia para a  
obtenção do Título de Bacharelado.

Aprovado em: 28/06/2023.

Banca Examinadora

  
Prof. (a) Esp. Milena Vieira Sousa  
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA

  
Prof. (a) Me. Daniela S. Américo  
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA

  
Orientador (a) Prof. (a) Luiz Antônio da Silva Gonçalves Junior  
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA

Data de depósito do trabalho de conclusão \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Dedicamos este trabalho de conclusão de curso a todas as pessoas que sofrem com o Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT) e lutam diariamente para superar os efeitos devastadores desse transtorno. A nossa dedicação vai especialmente aos corajosos indivíduos que compartilharam suas histórias e experiências. Agradecemos também a todos os profissionais de saúde que dedicam seu tempo e conhecimento para ajudar na prevenção, diagnóstico e tratamento do TEPT. Aos bravos sobreviventes, dedicamos nosso esforço e compromisso. Que este trabalho seja uma luz que ilumine o caminho em direção à paz e ao renascimento. Vocês são verdadeiros heróis, e é uma honra poder dedicar este TCC a cada um de vocês.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço ao meu Deus por ter me colocado nessa jornada de me tornar psicóloga e contribuir com a saúde mental de pessoas. Agradeço também aos meus pais por serem meu alicerce e sempre me amparar em momentos de estresse e angústia, obrigada por serem meu suporte emocional e contribuírem tanto com minha formação. Não posso deixar de fora também meus outros familiares que de alguma forma me motivaram em todos os anos de estudo com curiosidades sobre a Psicologia e motivação para não desistir de algo tão lindo.

À faculdade Fadesa por ter oferecido esse curso de forma excelente. Agradeço também a todos os meus colegas de turma que contribuíram para a construção do aprendizado ao longo do curso, principalmente ao meu colega Salomão que contribuiu gradativamente para este presente trabalho. Expresso gratidão também a todos os professores que nos passaram conhecimento desde o início do curso, e em especial a professora Daniela Américo que nos auxiliou no pré-projeto que deu embasamento ao presente TCC, tal como o orientador Luiz Antônio que nos ajudou na construção do mesmo.

Ellen Jheniffer

Agradeço primeiramente a Deus por ter me mantido durante todo esse tempo, por em todos os momentos bons e ruins estar ao meu lado, agradeço por de fato ter me concedido forças para continuar, ter dado alívio nas más horas, e ter me dado sabedoria para conseguir produzir esse trabalho.

Agradeço a toda minha família pelo carinho, pelas palavras de ânimo e toda ajuda de sempre, em especial minha mãe por ter me dado toda ajuda é motivação necessária durante esse processo e por ser um exemplo para mim como caráter e também como profissional. Agradeço a minha namorada pelo companheirismo, amor e palavras de ânimo nos momentos difíceis.

Agradeço aos meus amigos que passaram por todo esse período estudo comigo, agradeço também minha companheira de trabalho Ellen por termos contribuído bem um com o outro desde o início no desenvolvimento desse trabalho.

Agradeço a cada professor que marcou minha trajetória durante a faculdade, contribuindo com todo o ensino não só educacional, mas também moral, grato pela determinação de cada um em seguir numa profissão tão amável e tão necessária.

Salomão Vasconcelos

“E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.”

(Jesus)

## RESUMO

O Transtorno do Estresse Pós-Traumático é presente na sociedade contemporânea e com a recente pandemia, atenuou-se o surgimento de novos casos de tal transtorno, porém, ainda é tido como um transtorno de pouca relevância para a sociedade, muito do que popularmente se sabe a respeito dele são através de filmes, séries e desenhos, as vezes de uma forma real, mas também de forma caricata, tal transtorno pode ser extremamente prejudicial ao bem-estar da vítima de um evento traumático, visto que se não dada a determinada relevância para com o emocional da pessoa, ela pode vir a ficar paralisada diante de inúmeras situações que podem vir a ocorrer em sua vida. O presente estudo visou trazer mais informações a respeito do TEPT, de maneira mais clara, visando então mostrar que há condições de evitar o desenvolvimento do transtorno, há um tratamento, e existe como ter esperança mediante a casos mais graves. Trata-se de uma revisão bibliográfica. Os resultados revelam que qualquer um pode vir a enfrentá-lo mediante a acontecimentos traumáticos vigentes, não é algo que afeta apenas soldados, mas vítimas de acidentes, pessoas que passaram por abusos, episódios de violência dentre outros episódios traumáticos, e com isso então a pessoa pode vir a ter flashbacks do acontecimento, pode ser paralisada de medo diante de ambientes que a relembrem do momento, e com isso acaba por perder qualidade de vida. Mediante a isso, ressaltamos a importância de profissionais de saúde em um trabalho multiprofissional, visando trazer um melhor tratamento, com a ajuda de familiares e sociedade também, para que as vezes percebam o quanto antes a situação para que a mesma possa vir a ser tratada com maior agilidade, deve haver maior capacitação acerca de conhecimento do tema e métodos para vir a lidar melhor com as vítimas do mesmo nas clínicas e hospitais.

**Palavras-chave:** Estresse pós-traumático; Psicólogo; Tratamento; TEPT.

## ABSTRACT

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) is present in contemporary society, and with the recent pandemic, there has been a decrease in the emergence of new cases of this disorder. However, it is still considered a disorder of little relevance to society. Much of what is commonly known about it comes from movies, series, and cartoons, sometimes portrayed realistically, but often in a caricatured manner. This disorder can be extremely detrimental to the well-being of a victim of a traumatic event, as if the emotional aspect is not given due attention, the person may become paralyzed in the face of numerous situations that may occur in their life. This study aimed to provide clearer information about PTSD, in order to show that it is possible to prevent the development of the disorder, that there is treatment available, and that there is hope even in severe cases. It is a literature review. The results reveal that anyone can face PTSD in the face of current traumatic events. It is not something that only affects soldiers but also victims of accidents, people who have experienced abuse, episodes of violence, and other traumatic events. As a result, the person may experience flashbacks of the event, be paralyzed by fear in environments that remind them of the moment, and ultimately experience a decrease in their quality of life. In light of this, we emphasize the importance of a multidisciplinary approach involving healthcare professionals to provide better treatment, with the support of family and society as well. It is crucial to recognize the situation as early as possible so that it can be treated more effectively. There should be greater training in understanding the subject and methods to better assist the victims in clinics and hospitals.

**Keywords:** Post-traumatic stress, psychologist, treatment; PTSD.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

**TEPT** – Transtorno de Estresse Pós-Traumático

**DSM-5** – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ou, em português, Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

**CBT** – Cognitive-Behavior Therapy ou, em português, terapia cognitiva comportamental

**CID** – Classificação Internacional de Doenças

**OMS** – Organização Mundial de saúde

**EMDR** – Eye Movement desensitization and Reprocessing ou, em português, Dessensibilização e Reprocessamento através do Movimento dos Olhos.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	14
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	16
2.1 O Estresse Pós-Traumático como consequência de um evento estressor .....	16
2.2 O Estresse Pós-Traumático em vítimas da COVID-19.....	18
2.3 Violência doméstica como uma pré-disposição do transtorno.....	21
2.4 O TEPT também atinge alunos .....	23
2.5 Possíveis complicações na vida ao longo prazo e o papel do psicólogo.....	25
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	31
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	33
<b>5. CONCLUSÃO</b> .....	41
<b>6. REFERÊNCIAS</b> .....	45

## 1. INTRODUÇÃO

A “neurose de guerra”, como ficou conhecido o transtorno de estresse pós-traumático, teve seu auge e maior conhecimento após as duas grandes guerras mundiais, onde militares sobreviventes tiveram suas vidas afetadas após o surgimento de paranoias constantes, flashbacks do momento traumático e pensamentos catastróficos, desde então, fala-se mais sobre a presença do TEPT no meio social e seus impactos vigentes no dia a dia do indivíduo (CABRAL, 2018).

Esse transtorno é caracterizado como um distúrbio de ansiedade que pode se desenvolver em pessoas vítimas de violência sexual, tortura, guerras, acidentes, dentre outras situações, e interfere na vida pessoal, social, familiar e até mesmo no relacionamento amoroso do indivíduo, colocando-o inclusive, na posição de necessitar fazer uso de medicamentos para conseguir lidar com todos os sintomas recorrentes. (VARELLA, 2019)

As complicações oriundas do TEPT podem estar presentes à longo prazo, dificultando assim toda a vida do indivíduo em questão, sendo elas manifestações de pensamentos intrusivos que relembram constantemente o fator desencadeador do transtorno, isolamento social e sintomas físicos degradantes como dores de cabeça, taquicardia, distúrbios de sono e irritabilidade (VARELLA, 2019).

É necessário pontar que diante de um evento estressor como a pandemia da COVID-19, diversas pessoas têm se mostrado com o TEPT como uma consequência de um ocorrido que afetou o mundo todo, tendo como sintomas a revivência da experiência traumática, como cuidado excessivo com a saúde de si e de familiares, em relação a máscaras e uso de álcool em gel, dessa maneira gerando um grande medo de perdê-los por conta dos milhares de falecimentos que ocorreram por conta da pandemia, assim como uma certa ansiedade por ficar muito tempo dentro de casa, oriunda da quarentena, o que demonstra mais motivos para falar sobre esse transtorno.

Por não existir a prevenção adequada para o TEPT, os profissionais de saúde, psicólogos e psiquiatras, necessitam trabalhar apenas com tratamentos em casos já avançados, uma vez que por faltar informações sobre o transtorno, a vítima deixa para procurar ajuda somente quando o estado está evoluído, salientando mais uma vez a importância da ciência do mesmo e acompanhamento psicológico logo após um evento estressor.

O presente trabalho tem como objetivo levantar conceitos e dados afim de gerar mais informação para profissionais da área sobre algo tão recorrente, mas pouco pontuado, levando em conta não só o cuidado com a saúde mental após a pandemia, como também eventos estressores que ocorrem no dia-a-dia, assim como analisar as intervenções psicológicas no tratamento de pessoas com Transtorno do Estresse Pós-Traumático, bem como descrever quanto aos diversos campos ou áreas nos quais esse transtorno pode estar associado, e apresentar quais os possíveis prejuízos desse transtorno na vida do sujeito à longo prazo.

Sendo assim, o psicólogo por sua vez, tem um papel muito importante para com as vítimas, contribuindo com psicoterapia abrangente e exploratória, utilizando-se de um método de exposição e dessensibilização, assim como uma psicoterapia de apoio e psicodinâmica no tratamento para ajudá-las a lidar com toda a situação pela qual estão passando, tal qual analisar os tratamentos com mais efetividade para os mesmos, buscar ter conhecimento de todas as áreas que são afetadas pelo estresse pós-traumático e como isso prejudica a vida dos indivíduos em questão (BARNHILL, 2020). Mas como conseguir viver com esse transtorno diante toda a desordem que faz na vida da vítima?

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 O Estresse pós-traumático como consequência de um evento estressor**

Tendo em vista que o profissional de psicologia é aquele responsável por auxiliar no cuidado da mente de todos os indivíduos da sociedade, vale pontuar que a importância do mesmo deve ser vista tal como essencial assim como o cuidado à saúde física é visto, uma vez que o mental pode refletir diretamente no físico.

Nos tempos atuais o psicólogo vem ganhando cada vez mais visibilidade e seriedade dos serviços exercidos, uma vez que a cada dia que passa mais indivíduos necessitam de tais cuidados, porém deve-se ser mostrado ainda mais todos os núcleos em que o profissional se insere e a gama de trabalho que pode exercer em diversas áreas, tal como iremos mostrar seu trabalho com vítimas de estresse pós-traumático.

Para o DSM-5 o Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT) é uma condição psiquiátrica que se caracteriza por uma série de sintomas, podendo ser estes: físicos, cognitivos, emocionais e comportamentais, estes ocorrem após o indivíduo ser exposto a vivências, episódios traumáticos. Eventos como guerra, violência sexual, acidentes de carro, desastres naturais, dentre inúmeros outros podem afetar a vida de qualquer indivíduo que tenha presenciado ou assistido a tal experiência, ou seja, é resultado de um evento traumático.

Dentre os sintomas do TEPT estão pesadelos, flashbacks, ansiedade, hipervigilância, tendo também uma evitação dos estímulos que tenham relação com o momento traumático, há o sentimento de culpa em determinados casos, como também isolamento social e vergonha. Tudo isso, de certa forma abala até mesmo gravemente a qualidade de vida do indivíduo com determinada condição, podendo trazer também problemas em relações pessoais e profissionais.

Importante pontuar que os sintomas estão diretamente correlacionados com a severidade do evento traumático, sendo os eventos traumáticos mais graves, como qualquer um que ameace a vida ou tenha relação com traição, se associam a sintomas mais severos. Outros fatores também podem vir a gerar um grande impacto no desenvolvimento do TEPT, como o suporte social e um trauma anterior (KELLEY, 2012)

Um agente estressor pode variar o tipo e gravidade pela qual irá impactar a vítima, por isso se faz muito importante compreender como o transtorno pode afetar individualmente cada vítima, e assim as intervenções são mais eficazes, uma vez que o tratamento precisa ser “personalizado” e atender as necessidades de cada um (KELLEY, 2012).

O transtorno de estresse pós-traumático pode afetar qualquer indivíduo em qualquer faixa etária, tendo em mente que os sintomas em crianças e adolescentes podem apresentar sintomas diferentes dos adultos, sendo crianças urinando na cama mesmo depois de já ter aprendido a usar o banheiro, não conseguir falar ou se apegar muito a alguém. No caso dos adolescentes, podem vir a apresentar os mesmos sintomas que os adultos e/ou comportamentos que sejam destrutivos ou desrespeitosos com aqueles ao seu redor (PÊGO, 2019).

É importante sinalizar que duas ou mais pessoas podem ser expostas ao mesmo ou parecido acontecimento estressante, mas apenas uma apresentar o transtorno, e isso ocorre por conta de diversos fatores como condição social, um transtorno prévio, como é a personalidade da vítima ou até mesmo algum fator genético que facilitou o trauma (PÊGO, 2019).

Um dos acontecimentos mais recorrentes que fazem surgir o TEPT é a questão do abuso sexual na infância, existe uma dificuldade de lidar com o trauma por causa de sentimento de vergonha e culpa, o que contribui para a não procura de ajuda diante de tal fato. Assim levando a comportamentos de evitação e afastamento de outras pessoas, perpetuando o ciclo de isolamento e dor emocional. Diante deste fato e de algum outro oriundo do transtorno, a vítima tem seus relacionamentos prejudicados com familiares e amigos (MCBRIDE et al, 2019)

Existe uma relação entre vergonha e o transtorno de estresse pós-traumático, a relação entre ambas as questões é bidirecional, ou seja, o TEPT pode levar a sentimentos de vergonha, assim como a vergonha pode intensificar os sintomas do TEPT. Sendo esse transtorno uma doença que afeta muitos indivíduos que sofrem um trauma, a vergonha é uma das emoções mais comuns experimentadas por eles, sendo ela um fator importante para ser observado diante dos indivíduos com o mesmo. Há a sugestão de que a vergonha pode ser uma forma de proteção para o indivíduo, mas o que mais deve ser destacado, é que também pode agravar gradativamente os sintomas do TEPT (LOPEZ-CASTRO et al, 2019)

A falta de apoio social pode aumentar o risco de desenvolvimento de sintomas de depressão e ansiedade, indo além do TEPT, pois há uma grande importância do reconhecimento do trauma e do suporte social para a recuperação das vítimas. Destarte, a compreensão dos sintomas de estresse pós-traumático pode ajudar os profissionais de saúde mental a identificar e tratar a condição em que se encontra o indivíduo. A identificação precoce e o tratamento adequado do transtorno de estresse pós-traumático podem melhorar significativamente a qualidade de vida das vítimas (MCBRIDE et al, 2019)

O transtorno aqui apresentado pode ser uma consequência de uma gama de acontecimentos, porém resolvemos aprofundar em apenas alguns, entre eles a Covid-19 como uma consequência, violência doméstica e como o TEPT atinge alunos, bem como o tratamento dele.

## **2.2 O Estresse Pós-Traumático em vítimas da COVID-19**

No contexto da pandemia de COVID-19, há uma preocupação crescente de que as experiências da doença possam contribuir para os sintomas de TEPT em alguns indivíduos, sendo essa uma doença que chegou a impactar vidas, uma vez que muitos achavam que ia ser apenas uma pequena epidemia que podia ser contida, em questão de meses a doença se espalhou pelo mundo e acarretou em uma quarentena de emergência, a partir disso muitas pessoas foram infectadas onde a maioria delas tiveram sequelas e outra parcela chegou a falecer. A doença severa impactou não só fisicamente a população mundial como psicologicamente também, o que acabou se tornando um evento estressor não só para uma pessoa, mas para uma massa de indivíduos, e por ser algo recente, informações relacionando o TEPT a pandemia é escassa (OLIVEIRA et al, 2022).

Um estudo com mais de 7.100 pessoas infectadas ou recebendo tratamento para a COVID-19 na China descobriu que cerca de 4% apresentavam sintoma de TEPT. Sintomas esses incluindo reviver o trauma por meio de pesadelos ou flashbacks, evitação de estímulos associados à experiência traumática e hiperatividade autonômica, como também aumento da frequência cardíaca e sudorese excessiva.

Outro estudo realizado em Taiwan mostrou que a prevalência de TEPT entre profissionais de saúde que atendem pacientes com COVID-19 foi de 23,8%. Essa alta

incidência pode ser explicada pela exposição repetida e crônica a estressores, como preocupações com a saúde de si e de entes queridos, trabalhar mais, falta de recursos e risco de contágio.

Para os profissionais da saúde existia a preocupação excessiva de adquirir a doença e transmitir para familiares e conhecidos, além de que não estavam expostos a apenas a doença, mas também ao pânico que causava às vítimas que cuidavam todos os dias. Em uma entrevista feita com uma assistente social, denominada Meira, em época de pandemia, ressalta:

“Tem dias que nós entramos na unidade e parece um cenário de guerra, em que você vê a equipe extremamente desgastada, entristecida de estar perdendo tantas vidas, tantos pacientes graves chegando. Para nós, é um sentimento de muita tristeza e parece que não tem fim, a cada dia fica pior” (MEIRA, 2021)

O transtorno de estresse pós-traumático pode ter efeitos duradouros na qualidade de vida e na saúde mental das pessoas afetadas. É importante reconhecer e tratar precocemente os sintomas, com apoio e acompanhamento psicológico para prevenir consequências negativas mais graves. O apoio à saúde mental deve ser considerado uma prioridade após a pandemia que afetou o mundo todo o deixando com sequelas.

Segundo um estudo recente publicado na revista *Escritos de Psicologia*, uma parcela significativa da população adulta pode estar apresentando sintomas de transtorno por estresse pós-traumático como resultado da quarentena decorrente da COVID-19. De acordo com os autores do estudo, a prevalência de sintomas de TEPT foi avaliada em dois momentos: dois meses e dez meses após o início da quarentena (SERRANO-JUAREZ et al, 2021)

Embora variações entre os resultados possam ser observadas, os achados sugerem que a prevalência de sintomas de TEPT é uma preocupação relevante para a saúde mental da população. Os autores apontam que fatores individuais e coletivos influenciam a experiência de TEPT, o que significa que intervenções precisam ser adaptativas e multidimensionais. De acordo com o estudo, o tempo de duração da quarentena pode ser um aspecto preocupante, uma vez que promove incertezas e estresse em longo prazo que afetam a experiência emocional dos indivíduos.

Os resultados indicam que fatores como a idade, o sexo e a presença de transtornos mentais prévios podem aumentar o risco de desenvolvimento de TEPT. Os autores apontam que a pandemia de COVID-19 expôs muitos indivíduos a situações traumáticas, o que pode ampliar os riscos de desenvolvimento de TEPT. As incertezas associadas à progressão da pandemia também podem ter impactado a dimensão cognitiva das pessoas, favorecendo a ocorrência de sintomas de TEPT.

Segundo os autores, a identificação precoce de sintomas de TEPT pode ser importante para orientar as intervenções apropriadas para prevenção e tratamento. O estudo indica a necessidade de atenção às distintas dimensões da sintomatologia de TEPT, incluindo manifestações somáticas, emocionais e cognitivas. Se faz importante investigar fatores que possam contribuir para o desenvolvimento de TEPT em contextos de emergência e desastre. O estudo aponta que intervenções que abordam questões relacionadas aos mecanismos psicopatológicos de TEPT podem ser mais eficientes no tratamento e prevenção dos sintomas.

A avaliação da gravidade dos sintomas de TEPT é um aspecto importante para orientar a seleção das intervenções mais adequadas, de acordo com os autores. A análise das respostas individuais e coletivas à emergência sanitária e às medidas de quarentena pode oferecer informações úteis para a construção de estratégias de prevenção e tratamento de TEPT. O acompanhamento longitudinal dos pacientes e o fornecimento de informações precisas e personalizadas sobre os sintomas podem ser estratégias úteis para o manejo de TEPT em contextos de emergência (SERRANO-JUAREZ et al, 2021)

Quanto aos dados do estresse pós-traumático, estima-se que 9% da população mundial pode desenvolver no decorrer da vida, sendo 4% desenvolvido em adultos anualmente (BARNHILL, 2020). Em relação a COVID-19 foi identificado que 21.94% da população mundial desenvolveu o TEPT após esse evento extremamente traumático, sendo a maioria indivíduos que adquiriram a doença (OLIVEIRA et al, 2022).

Perante ao exposto, se faz de extrema importância a propagação de informações sobre as sequelas emocionais provindas da última pandemia, uma vez que são mais pontuadas as sequelas físicas, sendo que o emocional é tão importante quanto o físico e pode até mesmo refletir nele quando o indivíduo não está bem emocionalmente, o que demonstra claramente os sintomas do TEPT.

O acompanhamento de um profissional psicólogo deveria ser uma das primeiras coisas a serem procuradas após um evento estressor como esse, porém muitas pessoas não estão cientes do risco que estão correndo, já que o emocional não é tão bem cuidado como o físico em nossa população, o que pode vir da desinformação ou até mesmo do pré-conceito de que o psicólogo só cuida de “doidos”, como dito popularmente, assim muitas pessoas se expõem a situações degradantes para si.

### **2.3 Violência doméstica como uma pré-disposição do transtorno**

Ao se falar sobre a violência doméstica, logo se imagina a violência física contra a mulher dentro de sua residência, mas a mesma se caracteriza de diversas formas a qualquer pessoa no ambiente doméstico, sendo elas violência psicológica, física, moral, sexual e patrimonial, não somente contra a mulher, mas também contra o homem, criança ou adolescente.

Pouco se fala sobre a violência em que adolescentes estão expostos dentro de uma casa e quais as sequelas que isso traz ao momento presente e futuro do mesmo, levando em conta a violência psicológica acometida a eles, Álvares et al. (2021) afirma que a violência psicológica pode estar associada ao desenvolvimento de transtorno de estresse pós-traumático em adolescentes, o que pode causar efeitos duradouros neles.

Diante de tal fato é imprescindível que qualquer profissional esteja atento aos sintomas que esses indivíduos podem apresentar, sejam esses profissionais professores, médicos e/ou psicólogo, ressaltando que o combate a qualquer transtorno precisa ser feito de forma multidisciplinar para assim promover uma vida melhor para aquele em sofrimento.

Na fase da adolescência há uma construção de identidade própria que pode ser interrompida por toda a sociedade, principalmente pelos responsáveis que em alguns casos impõem seus gostos e sonhos sobre o adolescente e faz com que ele se sinta perdido, o que com o tempo pode desencadear uma violência psicológica e consequentemente em um estresse pós-traumático causado por esse evento estressor contínuo. Além de que devemos considerar que essa fase da vida é bastante conturbada por conta de mudanças hormonais que deixam os mesmos confusos e irritados com as transformações pelas quais estão passando.

A pressão dos responsáveis, as mudanças corporais e a cobrança de responsabilidade para aqueles que estão caminhando para a vida adulta pode fazer com que esses indivíduos adoeçam e tenham suas vidas interrompidas por algum transtorno, como o TEPT.

Vale ressaltar que a violência psicológica não é menos importante que qualquer outra e deve ser levada em conta como um fator de risco de início de um quadro de TEPT, necessitando de um combate a ela envolvendo toda a sociedade na educação do mesmo (ÁLVARES et al, 2021)

Ainda na mesma linha de pensamento é importante pontuar também sobre a violência física que muito é presenciado e falado no dia a dia, que tem como consequência a instabilidade emocional, insegurança e estresse contínuo que podem evoluir para um quadro de TEPT.

A partir do estresse pós-traumático nascido dessa violência, há o desenvolvimento de gatilhos que podem ser sons altos ou que lembrem o local onde ocorria a violência, cheiros específicos como cigarro se o violentador tivesse tal hábito ou o cheiro de um perfume, assim como ver alguém com um penteado ou roupas parecidas que lembrem o acontecimento ou a pessoa que fazia tal mal (BOUER, 2022). Sinalizamos que tais gatilhos podem ocorrer tanto com o adulto que sofreu quanto com a criança que esteve exposta de alguma maneira, sendo violentada ou vendo alguém sendo violentado.

Esses gatilhos podem ser percebidos no ambiente escolar por educadores, em relação a crianças e adolescentes, mas sua maioria não tem conhecimento sobre tal transtorno e muitas das vezes não sabem o que fazer, o que traz à tona mais uma vez a falta de propagação do que é tal transtorno, assim como se mostra importante psicólogos nas escolas para identificar e tomar providências.

O TEPT pode acometer a vítima nesses casos tanto logo no início da violência como após um determinado tempo que esteja ocorrendo, dificultando seu sono, alimentação, a forma de se relacionar socialmente ou amorosamente, deixando com baixa autoestima, assustada, negativa, com vergonha, culpa e/ou dissociação (BOUER, 2022).

Evidenciamos a importância da conscientização sobre o TEPT como consequência de qualquer acontecimento estressor, incluindo a violência doméstica que é tão recorrente não só em nosso país como no mundo todo. Um acompanhamento psicológico logo no início de uma violência iria prevenir o

transtorno, porém para isso há de existir meios sociais que possam facilitar a retirada de um indivíduo de um lar violento.

## **2.4 O TEPT também atinge alunos**

Adentrando em mais um âmbito onde pode ocorrer o nascimento do transtorno aqui focado, apontamos as problemáticas na área escolar como um risco e procuramos discuti-lo em tal parte do referencial teórico.

O impacto traumático das experiências escolares negativas pode ter efeitos duradouros no bem-estar psicológico dos alunos. Estudos fornecem informações sobre as consequências de longo prazo de experiências adversas nas escolas.

Tendo em vista que dentro da sala de aula alunos podem sofrer maus tratos de seus colegas de classe ou até mesmo do próprio educador, é importante deixar claro para ambos e reforçado para os pais dos possíveis impactos de suas palavras e ações sobre os alunos e priorizem a criação de um ambiente de aprendizado seguro e de apoio.

O bullying pode ser considerado um evento traumático que pode ter efeitos psicológicos duradouros e levar à ocorrência do transtorno de estresse pós-traumático. É importante que se dê mais atenção aos efeitos tardios do bullying, uma vez que esses efeitos podem comprometer a qualidade de vida e o funcionamento social e profissional das vítimas.

Os profissionais da educação e de saúde mental devem estar atentos aos sintomas de transtorno de estresse pós-traumático em pessoas que tenham sido vítimas de bullying, dado que estar exposto a um ambiente desconfortável que gere vergonha e intimidação de forma constante é um grande evento que facilita o desenvolvimento do mesmo.

A prevenção do bullying é fundamental para evitar não só os efeitos imediatos, mas também os efeitos tardios. Promover um espaço seguro e acolhedor deve ser dever das escolas na medida que muitas crianças e adolescentes têm aquele como o momento de interagir socialmente, algo deveras importante no crescimento de todo ser humano, e quando feito de maneira errada pode trazer consequências degradantes para o psicológico.

Ao se falar de episódios que ocorrem nas escolas, salientamos que um evento estressor como ataques violentos a escolas, nos quais está se fazendo presente, igualmente contribui para o desenvolvimento de tal transtorno.

Os massacres ocorridos no Brasil colocam pânico na população em geral, uma vez que todos os cidadãos veem que tal ocorrido pode acontecer mais próximo de si do que se imagina, e a ameaça de novos massacres prejudica o desenvolvimento escolar dos alunos, pois vivem sob constante insegurança e medo de que a qualquer momento possa ocorrer um episódio violento em seu ambiente escolar (OLIVEIRA, 2023). O temor de passar por isso assola os estudantes:

"O meu colega começou a chorar, parece que teve uma crise de ansiedade. Como ele participa muito da Igreja, citou um versículo bíblico e chorou. Ficou muito assustado e com medo. (...) falaram que tinha alguém gritando e que mandou abrir o portão. Ele desesperou, pensou que estava acontecendo naquele momento. (...) na van, minha colega falou sobre esse massacre. Na sala, meus colegas também comentaram. Eu fiquei em alerta. (...) fico preocupada, não sei se vai acontecer. O que vou fazer se for verdade? Não tenho ideia?" Relata uma aluna de 12 anos (OLIVEIRA, 2023)

Os sintomas mais comuns entre as vítimas e testemunhas de um massacre incluem a revivência do ocorrido, caracterizada por pensamentos obsessivos e pesadelos recorrentes, além de alta emotividade negativa, que leva a hipervigilância contínua e dificuldades para dormir e se concentrar em sala de aula e fora dela. Também é comum evitar situações que possam recordar o massacre e, em alguns casos, ocorrem traços dissociativos, como a sensação de que o evento não aconteceu (HIERRO, 2019)

As crianças têm uma capacidade de desenvolvimento e aprendizagem que as permite superar o trauma melhor do que se imagina, especialmente com apoio social adequado, deixando claro o quão importante é a rede de apoio dela em um momento tão delicado quanto esse. Assim, importância de uma intervenção adequada que permita reintegrar toda a experiência dentro do desenvolvimento social da criança para minimizar os efeitos a longo prazo se faz imprescindível (NIETO, 2019)

É importante destacar que mesmo aqueles que não estavam presentes no massacre e não têm relação direta com as vítimas podem sofrer os impactos quando expostos a imagens, notícias ou relatos sobre o evento, o que é bastante fácil de ocorrer já que as redes sociais, como um meio de comunicação, divulgam todos os

ocorridos do dia a dia, mostrando que não só aqueles do convívio da vítima são afetados (FRANCO, 2019)

"Tem um fio que nos une que é a empatia, a questão humana. Todo mundo fica tocado, assustado. Não é um impacto menos importante e ele deve ser visto e considerado." (FRANCO, 2019)

Vale evidenciar o massacre de Suzano como exemplo, um ocorrido que chocou todo o Brasil e trouxe à tona um maior olhar para esse tipo de violência que alunos de escolas públicas e privadas estão expostos a qualquer momento, nesse tipo de caso o trauma que pode chegar a vir como um TEPT precisa ser trabalhado de maneira coletiva (FRANCO, 2019)

"De repente Suzano, uma cidade pacata, ficou associada ao massacre - alguns passaram a se referir 'ao drama de Suzano'. É uma marca, uma ferida, e isso é sério. O tecido social sofreu um rombo. (...) "É importante pensar em formas de unir os alunos, as escolas, as várias comunidades envolvidas. É daí, do coletivo, que virá a força de reconstrução." (FRANCO, 2019)

Quando acontece algo do tipo em um determinado local, é relevante o oferecimento de atenção aos vizinhos da escola e aos demais moradores das redondezas, uma vez que a cidade foi marcada pelo ocorrido, resultando em uma ferida profunda no meio social. E para lidar com o trauma de maneira eficaz, é necessário trabalhá-lo tanto no nível individual quanto no coletivo, assim olhando para o todo, além de ser importante encontrar formas de unir os alunos, as escolas e as diversas comunidades envolvidas, pois é por meio do coletivo que a força de reconstrução irá surgir (FRANCO, 2019)

Desta maneira, pontuamos que o TEPT pode facilmente vir a surgir coletivamente diante de uma circunstância como a citada acima, constatando mais uma vez como o conhecimento e tratamento do mesmo deve ser algo discutido por toda a população em razão de todos estarem expostos a qualquer momento.

## **2.5 Possíveis complicações na vida ao longo prazo e o papel do psicólogo**

As complicações à longo prazo causadas por um evento estressor são muitas, vão desde a falta de concentração no trabalho ou escola, problemas ao se relacionar com a família, companheiros e/ou amigos, até depressão ou problemas com álcool.

Isso se dá pela falta de como saber lidar frente ao TEPT, e assim muitas pessoas adiam a procura por ajuda, o que agrava muito mais o transtorno fazendo com que ele evolua gradativamente e se torne cada vez mais sério, assim atrapalhando toda a vida da vítima.

O transtorno de estresse pós-traumático pode ficar muito mais sério do que uma dor de cabeça ou lembrança persistente do trauma quando se diz nas complicações à longo prazo, o indivíduo com tal transtorno pode vir a ter episódios psicóticos, onde o mesmo pode ter alucinações e ilusões relacionadas, demonstrando claramente o quão é importante a procura por tratamento o mais rápido possível.

O TEPT pode afetar a memória das pessoas de diferentes maneiras, causando desde déficits em habilidades cognitivas básicas até alterações na capacidade de recordar detalhes traumáticos específicos. Pacientes com TEPT frequentemente apresentam dificuldades em processar e reter informações verbais, visuais e espaciais, além de terem menor capacidade de memória de trabalho (EMYGDIO et al, 2019)

Levando para o lado da neurologia, pode ocorrer da exposição repetida a eventos traumáticos levar à sensibilização da amígdala, ao aumento da ativação do sistema de resposta ao estresse e à diminuição da plasticidade cerebral, o que pode contribuir para a dificuldade de memória em pacientes com TEPT (MACEDO et al, 2018)

A progressão neurológica do transtorno de estresse pós-traumático tem sido alvo de diversas pesquisas. O transtorno de estresse pós-traumático pode afetar não apenas a cognição, mas também outras funções vitais, por isso há a importância de estudar a neuroprogressão do transtorno de estresse pós-traumático para o desenvolvimento de novas terapias, uma vez que a mesma está associada a diferentes regiões cerebrais, sendo assim o estudo da neuroprogressão no transtorno de estresse pós-traumático pode ajudar a identificar biomarcadores para o diagnóstico e, conseqüentemente, tratamento da doença (ANTONELLI-SALGADO et al, 2021)

A neuroprogressão do transtorno de estresse pós-traumático pode ser prevenida ou retardada com a adoção de hábitos saudáveis e o tratamento adequado da doença (ANTONELLI-SALGADO et al, 2021)

Após vivenciar um evento traumático, sobreviventes e pessoas próximas às vítimas frequentemente experimentam sentimentos como estresse agudo, choque, tristeza e lamentação. Em um momento tão delicado como esse é importante um

acompanhamento profissional em saúde mental nesse período, para permitir a expressão das emoções em sessões de terapia e evitar possíveis comportamentos prejudiciais, como o abuso de álcool ou até mesmo uma compulsão alimentar, e quando isso não é feito os sintomas podem se prolongar por uma vida inteira, não somente daquele que presenciou o evento como toda a sua rede de apoio, podendo haver até a necessidade de medicações para amenizar esses sintomas (FELLET et al, 2019)

Quando os sentimentos negativos persistem por mais de um mês e estiverem associados a outros sintomas, como pesadelos, medo e sintomas depressivos, se pode concluir que talvez haja o desenvolvimento de estresse pós-traumático na vítima ou pessoa próxima a ela.

O meio pelo qual é possível prevenir uma evolução para tal transtorno citado, é utilizar o episódio violento como uma oportunidade para fortalecer relacionamentos e comportamentos positivos, promovendo o "crescimento pós-traumático". O apoio psicológico é fundamental para que as pessoas possam enxergar a tragédia por uma perspectiva diferente, assim sendo amparadas, protegidas e capazes de cuidar de si mesmas, valorizando a vida, a família e ter a busca pela felicidade (FELLET et al, 2019)

Um relato que mostra claramente como o TEPT age na vida da vítima é o caso de um homem de 26 anos chamado Miguel que sofreu um acidente de carro com a namorada enquanto se distraiu com uma música que estava cantando, o homem teve sua perna quebrada e a sua companheira veio a óbito, desde então a vítima se isolou negando ver seus amigos, não consegue mais dirigir, além de sentir raiva quando escuta qualquer música que seja. Esse é um exemplo das consequências do transtorno que deixa o indivíduo sem esperanças de que a vida volte a ser como antes (CALDEIRA, 2021)

Existem diversas consequências negativas na saúde mental em decorrência de traumas acumulativos ao longo da vida. Trazendo outra história de vida de um paciente, identifica-se que diversos episódios de violência e adversidades tiveram impacto em sua saúde psicológica, e há a importância de avaliar o histórico de traumas em pacientes com problemas de saúde mental (ARCOSY, 2020)

A identificação e o tratamento adequado de traumas acumulativos são fundamentais para o bem-estar psicológico e físico dos pacientes. Por isso se faz importante que profissionais de saúde estejam capacitados para lidar com a

complexidade desses casos, assim como deve existir políticas públicas voltadas para prevenção e tratamento de traumas acumulativos. (ARCOSY, 2020)

A prevenção de novos traumas tem que ser uma das questões a serem abordadas no cuidado com pacientes que já passaram por eventos traumáticos, e se faz necessário a adoção de uma abordagem multidisciplinar no tratamento desses casos. A experiência com traumas acumulativos pode levar a mudanças cognitivas, comportamentais e emocionais duradouras. É imprescindível que a saúde mental seja valorizada e tratada com seriedade por profissionais, pacientes e políticas públicas como um todo (ARCOSY, 2020)

Terapias têm sido utilizadas com sucesso no tratamento do TEPT incluindo a terapia de exposição, que ajuda os pacientes a se confrontarem com estímulos relacionados ao trauma de maneira segura e gradual, e a terapia do processamento cognitivo, que ajuda os pacientes a reconstruírem sua narrativa sobre o traumático e a processar as emoções associadas a ele.

Em resumo, o TEPT é uma condição grave que pode afetar significativamente a vida de uma pessoa, mas pode ser tratado com uma abordagem integrada que envolve terapia e medicação. É essencial buscar ajuda profissional se há alguma suspeita do transtorno ou quando se conhece alguém que possa estar sofrendo com essa condição.

Quando há o diagnóstico de TEPT, um dos tratamentos que podem ser utilizados é a ressignificação da história autobiográfica por meio da narrativa de estórias que pode ser uma estratégia eficaz para promover a recuperação da memória de forma integrada e restaurar a capacidade de adaptação do indivíduo após uma experiência traumática (SANTOS et al, 2022, p. 701). A narrativa de estórias pode facilitar a reorganização da memória autobiográfica, permitindo que as emoções e cognições relacionadas ao evento traumático sejam processadas de maneira mais adaptativa para o mesmo (SANTOS et al, 2022, p. 706).

Sendo assim, a terapia narrativa de estórias pode ser uma abordagem promissora para o tratamento do TEPT, pois permite ao paciente reconstruir sua história de vida de forma mais saudável e resiliente (SANTOS, 2022, p. 711).

Outro tipo de tratamento que podemos evidenciar é o EMDR que é uma terapia breve e focal, em português a sigla tem o significado de Dessensibilização e Reprocessamento através do Movimento dos Olhos, é uma abordagem psicoterapêutica que desbloqueia memórias dolorosas através de estimulação

bilateral do cérebro que tem como intuito desbloquear memórias dolorosas e ajudar a equilibrar o indivíduo emocionalmente e fisicamente. Desta forma permite que os indivíduos integrantes do grupo possam ressignificar memórias fragmentadas, lidar com sentimentos de culpa e medo, e gradualmente reduzir a intensidade e a presença da memória traumática, tornando-a menos incômoda e intrusiva (MENDONÇA, 2021)

No contexto do grupo, é possível compartilhar ideias que ajudem na simbolização e elaboração do ocorrido. Ações como a criação de um memorial, o plantio de árvores ou a exposição de fotos das vítimas têm um significado importante, representando uma homenagem e demonstrando respeito por suas memórias, e pode vir a surtir efeito.

Além do trabalho em grupo, é recomendado buscar a psicoterapia breve focal individual, com cerca de 12 sessões, focada na vivência da experiência traumática. Esse tipo de abordagem visa prevenir o desenvolvimento de transtorno de estresse pós-traumático e evitar o surgimento posterior de ansiedade intensa ou quadros depressivos a longo prazo.

Destaca-se que o acompanhamento psicológico precoce e o suporte adequado reduzem significativamente o risco de desenvolvimento do TEPT, no entanto, quando os sintomas persistem e afetam negativamente os aspectos emocionais, físicos e sociais da pessoa, é indicada uma avaliação por um médico psiquiatra para determinar a necessidade de suporte medicamentoso.

Por fim destacamos a psicoeducação como um meio de prevenção para que não venha a ser necessário o tratamento, posto que pode vir a ajudar com este transtorno. Sendo assim a psicoeducação é uma forma de fornecer informações aos pacientes sobre seus transtornos mentais e seus sintomas, destacando que a mesma pode ajudar a reduzir o estigma em relação ao TEPT e aumentar a conscientização sobre eles (DIAS et al, 2023)

A psicoeducação pode ajudar a melhorar o engajamento dos pacientes no tratamento e a aumentar a adesão às prescrições médicas, também podendo capacitar os pacientes a tomar decisões informadas e a adotar comportamentos saudáveis para o manejo de seus transtornos mentais (DIAS et al, 2023)

Além de que a psicoeducação pode ajudar a reduzir o impacto dos transtornos mentais na qualidade de vida dos pacientes e de seus familiares, podendo até mesmo ajudar a prevenir recaídas e a promover a recuperação dos pacientes com esses transtornos (DIAS et al, 2023)

O apoio social e a confiança nos relacionamentos interpessoais são fatores importantes para a recuperação desses pacientes, a intervenção terapêutica por sua vez, deve considerar as necessidades individuais dos pacientes, com foco em ajudá-los a lidar com as consequências negativas das experiências traumáticas (FAVARETTO, 2022)

Diante disso a psicoeducação pode até mesmo vir a ser uma intervenção eficaz para complementar o tratamento farmacológico no transtorno de estresse pós-traumático, se for o caso de alguma vítima, assim pode-se ser adaptada às necessidades individuais dos pacientes para maximizar seus benefícios no tratamento do TEPT e promover uma vida digna para todos aqueles que sofrem dessa condição (DIAS et al, 2023)

### 3. METODOLOGIA

O trabalho em questão se trata de uma revisão bibliográfica conceituada em revisar pesquisas feitas por outros autores para assim haver embasamento e maiores informações sobre o assunto, sendo o resultado de um pré-projeto.

O propósito do presente estudo é desenvolver uma pesquisa de caráter exploratório, tendo como base explorar bibliografias, exemplos e citações, com o desígnio de aprofundar os conteúdos acerca do tema vigente, utilizando-se de uma abordagem qualitativa onde o foco é examinar evidências oriundas de dados verbais e visuais, sendo assim os resultados surgem de dados empíricos.

No presente trabalho há inclusão de obras, artigos, revistas científicas com relação ao tema, estes que podem ser encontrados na internet, abordando então o TEPT em alguns âmbitos e qual seu impacto em determinadas áreas, assim como livros e DSM-5.

No material de pesquisa inserido há publicações de artigos realizados a partir de 2012 até o corrente ano, abordando conteúdos em múltiplos idiomas, utilizando-se de autores que gerem um aprofundamento acerca do tema, cujo âmbito não necessariamente seja o psicológico.

Obras, artigos, revistas datadas antes de 2012 não fazem parte do material estudado para esse presente estudo, ou quaisquer artigos também que fujam do tema e público alvo. Não utilizando também de materiais desatualizados e mal avaliados.

A coleta de dados do presente trabalho foi feita através do estudo de documentos e registros, sendo eles artigos, livros e revistas psicológicas, e de caráter médico, para melhor ressaltar e abranger o transtorno de estresse pós-traumático em diversas áreas em que se manifesta.

No que diz respeito a análise de dados, a pesquisa tem como início a busca por informações comprovadas por meio da internet, levando em conta a leitura dos mais variados textos sobre o TEPT onde existiu uma leitura seletiva das informações coletadas para separar as mais relevantes e coerentes para o projeto.

Tendo caráter bibliográfico e ético, foi zelado a legitimidade das informações retiradas de diversos autores, assim sempre informando de onde foram retiradas as mesmas, levando em conta os preceitos éticos da Associação Brasileira de Normas **NBR 6023** ao que trata da necessidade da utilização de referências nos estudos.

Houve a análise e levantamento de dados de conceitos e áreas em que o TEPT se aplica, assim como seus diversos meios de tratamento e atuação do psicólogo frente ao transtorno apresentado.

Para trazer atualidade, apresentamos a COVID-19 como um agente estressor de suma importância para ser discutido, onde ainda há pouco material que relacione os dois como um grande problema atual que precisa ser conscientizado e debatido como um grande risco a população não só brasileira como mundial.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Como resultados temos uma contribuição com mais informações sobre o TEPT, ampliando os horizontes dele ao ir além do que é falado comumente, assim incluindo a última pandemia como um fator estressor. Sendo discutido, também, mais a fundo sobre o papel do psicólogo frente as consequências à longo prazo nas quais algumas vítimas passam e têm suas vidas completamente mudadas.

Propondo um trabalho com o desígnio de levantar pesquisas e dados tanto para profissionais da saúde quanto pessoas leigas para que possuam conhecimento abrangente sobre tal transtorno. Além de apresentar formas de tratamento, o que é viável frente às escassas de informações sobre o TEPT, o que leva algumas pessoas a prolongarem a procura de um profissional já que muitas das vezes não conseguem definir o que estão passando no momento, assim acarretando para uma piora do quadro clínico.

Ao procurar profundamente sobre o TEPT são encontradas algumas pesquisas que tem como objetivo conceituar, mostrar os riscos e o tratamento, tanto em artigos quanto em livros. Por não haver uma gama de pesquisas sobre, não é possível achar demasiadas obras sobre o assunto, todavia o material disponibilizado foi usado de forma que diversas informações fossem reunidas em um só projeto, para assim haver um maior estudo sobre o transtorno.

Importante ressaltar que o transtorno citado ao longo deste trabalho, torna-se de fato patológico quando uma situação em específico tem o poder de incapacitar a vítima numa proporção muito grande impedindo que a mesma viva normalmente, sendo considerado agudo quando a maioria dos sintomas acontecem de 1 a 3 meses, e a partir dos 3 meses já começa a ser considerado crônico e extremamente prejudicial a saúde mental do indivíduo.

Nas pesquisas feitas, foram identificadas que, segundo a OMS, cerca de 2 milhões de pessoas no Brasil sofrem com tal transtorno, mas estima-se que haja muito mais casos que não são diagnosticados em todo o território. Quando se fala nas condições financeiras onde a vítima se vê numa posição em que consiga continuar exercendo o seu trabalho, é dever da empresa diante do diagnóstico fazer com que aquele ambiente fique o mais harmônico possível para beneficiar o funcionário e conseqüentemente o ambiente de trabalho, porém se a mesma não estiver em

condições de continuar, pode vir a pedir afastamento por tempo determinado com auxílio-doença ou até mesmo aposentadoria por invalidez, segundo o INSS.

Com todo o acervo de pesquisas, foi possível conceituar, exemplificar e listar diversos meios de tratamentos para um transtorno tão recorrente que muitas vezes pode passar despercebido e atingir qualquer pessoa independente de faixa etária ou episódio estressor, sendo uma pesquisa de linguagem simples e objetiva que pode vir a ser usado em trabalhos posteriores por conta do leque de informações aqui citados.

Em nossa atualidade existe a carência de novos materiais sobre o transtorno de estresse pós-traumático de uma maneira que abranja conceitos, estudo de caso, áreas em que pode estar associado, tratamento e relacionar com acontecimentos do dia a dia que possam ser um agente estressor que pode vir a desencadear o TEPT, principalmente no mundo pós-pandemia que necessita de mais acervo de estudos e conscientização dos riscos para a população como um todo, pois muitas pessoas podem estar vivenciando tal transtorno sem estar ciente que é uma sequela da COVID-19.

Para melhor pontuar esse tópico, iremos citar e explicar pesquisas de suma importância para a construção do presente trabalho que facilitou o estudo e entendimento de todas as informações aqui trazidas.

Oliveira et al, (2020) em seu estudo: Psychosocial impacts of the COVID-19 pandemic among settled women: A longitudinal study, busca investigar os impactos psicossociais da pandemia de COVID-19 entre mulheres assentadas. A pandemia trouxe consigo diversas consequências para a saúde mental e bem-estar das pessoas, e o objetivo deste estudo é analisar especificamente como esses impactos afetaram as mulheres assentadas ao longo do tempo.

O estudo adotou uma abordagem longitudinal, acompanhando um grupo de mulheres assentadas ao longo de um determinado período de tempo. Foram coletados dados por meio de questionários e entrevistas estruturadas, abrangendo aspectos como saúde mental, bem-estar emocional, relações sociais, impactos econômicos e mudanças nos papéis familiares. Os dados foram coletados em diferentes momentos durante a pandemia, permitindo uma análise comparativa e a observação de mudanças ao longo do tempo.

Os resultados do estudo revelaram que as mulheres assentadas enfrentaram uma série de desafios psicossociais durante a pandemia. Houve um aumento significativo nos níveis de estresse, ansiedade e depressão, bem como uma redução

no bem-estar emocional geral. Além disso, as mulheres relataram dificuldades em manter suas relações sociais, experimentaram perdas econômicas significativas e enfrentaram mudanças nos papéis familiares, incluindo um aumento na carga de trabalho doméstico e cuidados com os filhos.

A pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo na saúde mental e bem-estar das mulheres assentadas. Os resultados deste estudo destacam a importância de abordagens holísticas e de gênero na saúde pública durante crises de saúde, a fim de fornecer suporte adequado e específico para as necessidades das mulheres assentadas. Ademais, políticas e programas sociais devem ser desenvolvidos para mitigar os impactos econômicos e promover a resiliência dessas mulheres em tempos de crise.

Este estudo longitudinal destaca os impactos psicossociais negativos da pandemia de COVID-19 entre mulheres assentadas. Os resultados ressaltam a necessidade de intervenções específicas e abordagens multidisciplinares para mitigar esses impactos e promover a saúde mental e o bem-estar das mulheres assentadas durante e após a pandemia. Aliás, as descobertas podem contribuir para a formulação de políticas públicas mais eficazes e programas de apoio direcionados a essa população vulnerável.

Outro estudo utilizado foi o de Barnhill (2020): Transtorno de estresse pós-traumático, o presente artigo aborda o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), um distúrbio de saúde mental que ocorre após a exposição a eventos traumáticos. O autor fornece informações detalhadas sobre os sintomas, diagnóstico, causas e tratamento do TEPT, com base nas evidências e conhecimentos atuais.

São discutidos os principais sintomas associados ao TEPT, incluindo flashbacks, pesadelos, evitação de estímulos relacionados ao trauma, hiperatividade, irritabilidade, dificuldade de concentração e distúrbios do sono. O autor explora a variedade de formas como esses sintomas podem se manifestar e como eles afetam a vida cotidiana das pessoas com TEPT.

O processo de diagnóstico do TEPT é abordado em detalhes, enfatizando a importância da avaliação clínica criteriosa e do cumprimento dos critérios diagnósticos estabelecidos pelos manuais de diagnóstico, como o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) e a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID).

O artigo conclui reforçando a importância do reconhecimento e tratamento adequados do TEPT, enfatizando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar e personalizada. O autor destaca a relevância do apoio psicossocial e do suporte contínuo para ajudar os indivíduos com TEPT a se recuperarem e a alcançarem uma melhor qualidade de vida.

Álvares et al (2021), em seu estudo: Associação entre a violência psicológica e o transtorno de estresse pós-traumático em adolescentes de uma corte, mostra que os resultados do estudo demonstraram uma associação significativa entre a exposição à violência psicológica e a presença de sintomas de TEPT em adolescentes. Os jovens que relataram ter vivenciado violência psicológica apresentaram uma maior probabilidade de desenvolver TEPT em comparação com aqueles que não foram expostos a esse tipo de violência. Além disso, foi observado que a exposição crônica à violência psicológica estava associada a um risco ainda maior de TEPT.

A associação entre a violência psicológica e o TEPT em adolescentes é discutida à luz das teorias psicológicas e dos efeitos adversos da exposição à violência. Os resultados destacam a importância de identificar e abordar precocemente a violência psicológica na vida dos adolescentes, a fim de prevenir o desenvolvimento de TEPT e promover sua saúde mental e bem-estar.

Este estudo evidencia a associação entre a violência psicológica e o TEPT em adolescentes, ressaltando a necessidade de intervenções e políticas públicas voltadas para a prevenção e o combate à violência psicológica nessa faixa etária. A identificação precoce e o suporte adequado às vítimas de violência psicológica são fundamentais para reduzir o impacto do TEPT e promover o desenvolvimento saudável dos adolescentes. Além disso, os resultados do estudo podem contribuir para a elaboração de estratégias de intervenção mais eficazes e direcionadas a essa população vulnerável.

Bouer (2020) em seu estudo: Violência doméstica pode causar transtorno de estresse pós-traumático, discute a relação entre a violência doméstica e o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). O autor destaca como lidar com a violência doméstica pode ser caótico e estressante, podendo levar ao desenvolvimento do TEPT em indivíduos expostos a esse tipo de violência.

O objetivo do artigo é fornecer informações sobre essa relação e a importância de buscar ajuda e apoio para enfrentar a violência doméstica e suas consequências.

O autor explora a conexão entre a violência doméstica e o TEPT, enfatizando que a exposição a eventos traumáticos repetidos, como abuso físico, emocional ou sexual no contexto doméstico, pode levar ao desenvolvimento do transtorno. São discutidos os sintomas característicos do TEPT e como eles podem se manifestar em vítimas de violência doméstica.

São apresentados os possíveis efeitos adversos do TEPT decorrente da violência doméstica na saúde mental das vítimas. O autor destaca que o TEPT pode causar uma série de sintomas perturbadores, como flashbacks, pesadelos, ansiedade, depressão e dificuldades nos relacionamentos interpessoais. É enfatizada a importância de buscar ajuda profissional para lidar com essas questões.

O autor destaca a importância de buscar ajuda e apoio diante da violência doméstica e do TEPT. São fornecidas informações sobre os recursos disponíveis, como serviços de apoio a vítimas de violência, terapia especializada e grupos de apoio. O objetivo é encorajar as pessoas afetadas a não enfrentarem essa situação sozinhas e a procurarem suporte adequado.

Já no estudo de Hierro (2019): Estresse pós-traumático, o drama dos sobreviventes de massacres, aborda o estresse pós-traumático e o impacto emocional vivido pelos sobreviventes de massacres. A autora destaca como esses eventos traumáticos podem deixar marcas profundas nas vítimas, afetando sua saúde mental e emocional.

O objetivo do artigo é fornecer uma visão sobre o estresse pós-traumático e como ele se manifesta nos sobreviventes de massacres, chamando a atenção para a importância do suporte e tratamento adequados.

São apresentados relatos e testemunhos de sobreviventes de massacres, evidenciando o sofrimento psicológico e emocional vivenciado por eles. A autora destaca como as lembranças vívidas e a angústia constante podem afetar a qualidade de vida e a capacidade dos sobreviventes de se reintegrarem à sociedade.

A importância do suporte adequado aos sobreviventes de massacres é discutida, ressaltando a necessidade de oferecer apoio emocional, psicológico e social a essas pessoas. É enfatizada a importância dos serviços de saúde mental, terapia especializada e redes de suporte para ajudar os sobreviventes a lidarem com o estresse pós-traumático e iniciarem um processo de recuperação.

O artigo conclui destacando a necessidade de reconhecer e abordar as consequências do estresse pós-traumático nos sobreviventes de massacres. A autora

ressalta a importância de se oferecer suporte contínuo e tratamento adequado, a fim de promover a cura e a resiliência desses indivíduos que enfrentaram experiências tão traumáticas.

Caldeira (2021) em: Você conhece o transtorno de estresse pós-traumático?, são exploradas as possíveis causas do TEPT, destacando os eventos traumáticos como desastres naturais, abuso físico, sexual ou emocional, violência, acidentes graves e experiências de guerra.

A autora também discute os fatores de risco associados ao desenvolvimento do TEPT, como predisposição genética, falta de suporte social e experiências adversas na infância.

São apresentadas as opções de tratamento para o TEPT, incluindo terapia cognitivo-comportamental, terapia de exposição, terapia de dessensibilização e reprocessamento por movimentos oculares (EMDR) e o uso de medicamentos. A autora enfatiza a importância de procurar ajuda profissional e destaca a disponibilidade de suporte psicoterapêutico e farmacológico para pessoas com TEPT.

O artigo conclui ressaltando a importância de reconhecer os sintomas do transtorno de estresse pós-traumático e buscar ajuda adequada. A autora destaca a necessidade de conscientizar sobre o TEPT, tanto para que os indivíduos afetados possam receber o tratamento necessário, quanto para que a sociedade em geral possa compreender e oferecer apoio a pessoas com essa condição.

Santos et al (2022), em seu estudo Memória e Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT): narrar histórias e ressignificar a história autobiográfica, aborda a relação entre memória e Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT), explorando como a narrativa de histórias e a ressignificação da história autobiográfica podem ser importantes no processo de recuperação de indivíduos com TEPT.

Os autores discutem como o TEPT afeta a memória autobiográfica e destacam a importância de trabalhar com a narrativa e a construção do significado para promover a cura e a resiliência.

Assim exploram a relação entre o TEPT e a memória autobiográfica, discutindo como o transtorno pode afetar a recordação e a organização das memórias traumáticas. Eles abordam as características da memória traumática e como as lembranças intrusivas e disfuncionais podem desencadear sintomas do TEPT. A importância da integração da memória traumática na história de vida é enfatizada.

Os autores destacam a narrativa como uma ferramenta terapêutica para indivíduos com TEPT. Eles discutem como a construção de uma narrativa coerente e significativa pode auxiliar na ressignificação dos eventos traumáticos e no processo de cura. A importância de abordar as experiências traumáticas em um contexto de significado pessoal e social é enfatizada.

São explorados os benefícios do trabalho terapêutico centrado na narrativa para o processo de recuperação de indivíduos com TEPT. Os autores destacam a importância de uma abordagem que promova a expressão emocional, a reflexão sobre o significado do trauma e a reconstrução da história pessoal. Eles discutem a necessidade de um ambiente terapêutico seguro e de apoio para facilitar esse processo.

Já no estudo de Pêgo (2019): Transtorno de Estresse Pós-Traumático: impactos e tratamento, aborda o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), discutindo seus impactos e opções de tratamento.

A autora explora as causas, os sintomas e os efeitos psicológicos do TEPT, bem como as abordagens terapêuticas disponíveis para auxiliar na recuperação dos indivíduos afetados. O objetivo é fornecer informações e conscientização sobre o TEPT, a fim de promover uma melhor compreensão dessa condição e o acesso a cuidados adequados.

São exploradas as possíveis causas do TEPT, como eventos traumáticos, abuso físico, sexual ou emocional, violência, desastres naturais e experiências de guerra. A autora descreve os sintomas característicos do TEPT, incluindo flashbacks, pesadelos, evitação de gatilhos traumáticos, hiperatividade, insônia e dificuldades de concentração.

A autora discute os efeitos psicológicos do TEPT, como ansiedade, depressão, irritabilidade e transtornos do sono. Ela também aborda os impactos sociais, destacando a interferência nos relacionamentos, no trabalho e na qualidade de vida geral dos indivíduos afetados. A importância de compreender e reconhecer esses impactos é ressaltada.

São apresentadas as opções de tratamento disponíveis para o TEPT, incluindo terapia cognitivo-comportamental, terapia de exposição, terapia de dessensibilização e reprocessamento por movimentos oculares (EMDR) e o uso de medicamentos. A autora destaca a importância de buscar apoio profissional qualificado e de personalizar o tratamento de acordo com as necessidades individuais.

O artigo conclui enfatizando a importância de reconhecer e abordar o Transtorno de Estresse Pós-Traumático de forma adequada. A autora destaca a necessidade de conscientização sobre o TEPT, tanto para que os indivíduos afetados possam buscar ajuda, quanto para que a sociedade em geral possa oferecer suporte e compreensão. A disponibilidade de opções de tratamento eficazes é ressaltada, encorajando os leitores a buscar cuidados adequados para o TEPT.

## 5. CONCLUSÃO

Levando em conta todas as informações apresentadas no presente trabalho, percebe-se que o Transtorno de Estresse Pós-Traumático é algo mais recorrente do que se imagina, podendo afetar qualquer pessoa onde pode emergir de qualquer evento estressor, seja um acidente automobilístico, bullying, exposição a qualquer ato violento e até mesmo pode ser uma consequência da pandemia da COVID-19.

Diante de toda a desordem que o TEPT causa na vida da sua vítima, faz-se necessário uma grande atenção psicológica e psiquiátrica com tratamentos que venham ser efetivos para a diminuição do sofrimento da mesma, assim promovendo uma vida digna apesar da bagunça mental que ela esteja passando naquele momento.

Destacamos também a importância de uma pesquisa abrangente e que seja de fácil acesso não só para profissionais de saúde como também para pessoas leigas, como esse trabalho, pois por não ser um transtorno muito comentado, muitos indivíduos não sabem o que é e nem como tratar, assim a inocência a respeito de tal assunto traz grandes malefícios para alguém que esteja em sofrimento sem ter conhecimento de fato, desde modo acaba por não procurar ajuda psicológica e/ou psiquiátrica.

Destarte as informações apresentadas no presente trabalho, percebe-se que o Transtorno de Estresse Pós-Traumático é algo mais recorrente do que se imagina, e não se limita apenas a soldados, podendo afetar qualquer pessoa onde pode emergir de qualquer evento estressor, seja um acidente automobilístico, bullying, exposição a qualquer ato violento podendo ser também uma consequência da pandemia da COVID-19, não se restringindo a nenhuma idade, contexto social ou gênero.

Visto que há toda uma desordem ocasionada pelo TEPT na vida da vítima, entende-se que, faz-se necessário uma grande atenção psicológica e psiquiátrica com tratamentos que venham ser efetivos para a diminuição do sofrimento da mesma, assim promovendo uma vida digna apesar da bagunça mental que ela esteja passando naquele momento.

Evidenciamos também a importância de uma pesquisa abrangente e que seja de fácil acesso não só para profissionais de saúde como também para pessoas leigas, como esse trabalho, pois por não ser um transtorno muito comentado, muitos indivíduos não sabem o que é e nem como tratar.

Há uma certa inocência a respeito de tal assunto, trazendo então grandes malefícios para alguém que esteja em sofrimento, pois em muitos casos a pessoa nem tem conhecimento de fato do que está ocorrendo em si, desde modo, o mesmo acaba por não procurar ajuda psicológica e/ou psiquiátrica.

Por ser um transtorno que não acontece com tanta frequência igual aos outros o TEPT em muitas vezes é deixado de lado, por pensamentos que como: “se não vejo acontecer então não devo me importar”, buscamos trazer o entendimento do que realmente é para dar proximidade das pessoas com um transtorno que acontece e pode atingir a qualquer um, independentemente de gênero ou classe social.

Também por ser algo de certa forma estereotipado trouxemos informações pertinentes ao transtorno visando a educação ao público sobre algo pertinente, mas que em muitas ocasiões só se tem noção do básico e não é dada a certa relevância ao tema, mostrando que não é só o que é tratado em filmes, desenhos e séries, mas algo muito mais profundo e que pode em algum momento acontecer na vida de alguém próximo sem que o mesmo perceba do que se trata.

Infere-se que para cada pessoa e cada trauma existe uma forma de lidar, visto que o trauma pode ter levado um ente querido consigo, então, torna-se complicado dizer que existe uma cura, mas, mesmo com tanta subjetividade que tal transtorno pode trazer, a partir desse presente trabalho, vimos que não é impossível fazer um tratamento, que geralmente são feitos visando uma diminuição da dor do indivíduo em questão.

No trabalho em questão, analisou-se a situação do globo vigente, o memento caótico pós-pandêmico, visto que durante a pandemia inúmeras pessoas vivenciaram eventos traumáticos, seja com ela ou envolvendo alguém próximo, por se tratar de uma situação recente, trouxemos em pauta essa questão para que se fosse dada relevância necessária para possíveis surgimentos do TEPT.

Por ser algo tão recente, foi-se debatido então sobre o tema para que se fosse analisado e tratado da maneira mais eficaz visando o não surgimento do transtorno ou o melhor tratamento possível antes que a pessoa pudesse vir a perder sua qualidade de vida.

Vimos no presente trabalho que os tratamentos podem ser com dessensibilização, técnica da TCC, reprocessamento por movimentos oculares dentre outros, e que em caso de acompanhamento psiquiátrico o uso de inibidores seletivos de recaptacção de serotonina são usados aliados a terapia.

Ressalta-se a importância do apoio familiar social na recuperação do Transtorno do Estresse pós-Traumático, visto que familiares, amigos, psicólogos dentre outros profissionais de saúde são fundamentais no suporte a vítima, pois, esses devem oferecer um ambiente seguro em que o indivíduo possa expressar suas emoções da melhor forma possível.

Embora o TEPT possa vir a ter um impacto significativo na vida dos indivíduos participantes do episódio traumático, destaca-se a importância de que há sim oportunidade de recuperação aliado a resiliência. Com tratamento adequado, apoio e autocuidado contínuo, as pessoas com TEPT podem encontrar uma melhora significativa em seus sintomas, retomar suas atividades e reconstruir suas vidas após o trauma.

O papel do psicólogo no auxílio da vítima do TEPT é então tornar possível a reabilitação do indivíduo na vigente sociedade, trazendo de volta sua autonomia, buscando restituir sua qualidade de vida pós trauma.

Destaca-se que o profissional da psicologia pode e deve então ter auxílio integrativo em suas práticas psicoterápicas, envolvendo o apoio social e educação dos membros envolta da vítima do TEPT, o mais importante é então primeiro compreender com o que se está lidando, conhecendo mais sobre o que de fato é esse transtorno, para que assim haja uma promoção da conscientização trazendo então uma identificação precoce para que assim possa haver o tratamento adequado.

Por último pontuamos que a luta contra o estresse pós-traumático é uma luta conjunta, de forma multidisciplinar, não só psicólogo e psiquiatra devem intervir com terapias e medicamentos, é também questão de políticas públicas e até mesmo da educação à crianças ou adolescentes que podem vir a explicar sobre assunto de maneira adequada para haver a conscientização, uma vez que os mesmos estão propícios a desenvolver por diversos fatores, seja morando em um lar destrutivo, estando expostos a situações como acidentes de carro, violências, massacres em escolas, bullying, entre outros diversos acontecimentos.

Destarte, concluímos que o presente trabalho ao levantar informações relevantes sobre o estresse pós-traumático, bem como seu tratamento, faz-se então um estudo completo e abrangente com o objetivo de servir como meio de conscientização não só para profissionais da saúde, educadores etc, mas para pessoas leigas também, por isso a utilização de palavras claras e concretas, uma vez que essa propagação de informações é de extrema importância na sociedade atual e

não deve ser um assunto excluído ou esquecido frente o mundo atual que nos põe em situações de risco a qualquer instante.

## 6. REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, P. P. DE .; WILLIAMS, L. C. DE A.; D'AFFONSECA, S. M.. Efeitos tardios do bullying e transtorno de estresse pós-traumático: uma revisão crítica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 29, n. Psic.: Teor. e Pesq., 2013 29(1), p. 91–98, jan. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/9CSyDcyzjxBhyP6txFNyfVp/?lang=pt>. Acesso em: 23 mar. 2023.

ALBUQUERQUE, P. P. DE .; WILLIAMS, L. C. A.. Impact of the Worst School Experiences in Students: A Retrospective Study on Trauma . *Paidéia (Ribeirão Preto)*, v. 25, n. Paidéia (Ribeirão Preto), 2015 25(62), p. 343–351, set. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/zhRBr3qTbyJR9hC8rNTMqhM/abstract/?lang=pt>. Acesso em 23 mar. 2023.

ALMEIDA, Aline. TEPT: O que o transtorno de estresse pós-traumático tem a ver com o trabalho. *D+ Saúde*, [S. l.], p. 1-3, 27 out. 2022. Disponível em: <https://blog.medicinatrabalhosp.com.br/tept/#:~:text=No%20ambiente%20de%20trabalho%2C%20%C3%A9,suas%20atividades%20sem%20maiores%20problemas>. Acesso em: 2 jun. 2023.

ÁLVARES, L. G. G. S. et al.. Associação entre a violência psicológica e o transtorno de estresse pós-traumático em adolescentes de uma coorte. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 12, p. e00286020, 2021.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

AMORIM, Raphael. 8 Métodos de Coleta de Dados mais utilizados. *Luby*, 5 abr. 2022. [S. l.]. Disponível em: <https://luby.com.br/inteligencia-de-negocios/ciencia-de-dados/metodos-de-coleta-de-dados/>. Acesso em: 27 set. 2022.

ANTONELLI-SALGADO, T. et al.. Neuroprogression in post-traumatic stress disorder: a systematic review. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, v. 43, n. 3, p. 167–176, jul. 2021. Disponível

em:<https://www.scielo.br/j/trends/a/ZfpYCr34S8Gr8ykFkGSHj9J/?lang=en#>. Acesso em: 01 jun. 2023.

ARCOSY, C. VON . et al.. Possible outcomes of cumulative trauma in mental-health: a case report. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 3, p. 201–204, jul. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/dJCsq9gQ89y4jwf5tMvCLvG/?lang=en#>. Acesso em: 23 mai. 2023.

BARNHILL, John. Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). In: BARNHILL, John. *DISTÚRBIOS DE SAÚDE MENTAL*. Nova York: Manual MSD, abril 2020. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/disturbios-de-saude-mental/ansiedade-e-transtornos-relacionados-ao-estresse/transtorno-de-estresse-pos-traumatico#>. Acesso em: 27 out. 2022.

BLANCO, Bazan M.; CANTO-DE-SOUSA, Matos A. L. Ansiedade, memória e o transtorno de estresse pós-traumático. *CES PSICOLOGIA*, 11 (2), 6 abr. 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4235/423557504005/html/>. Acesso em 17 out. 2022.

BOUER, Jairo. VIOLÊNCIA DOMÉSTICA PODE CAUSAR TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO. Jairo Bouer, [S. l.], p. 1-1, 20 out. 2020. Disponível em: <https://doutorjairo.uol.com.br/leia/violencia-domestica-pode-causar-transtorno-de-estresse-pos-traumatico/#:~:text=Viol%C3%Aancia%20dom%C3%A9stica%20pode%20causar%20transtorno%20de%20estresse%20p%C3%B3s%20traum%C3%A1tico,-%C3%89%20preciso%20tomar&text=Lidar%20com%20a%20viol%C3%Aancia%20dom%C3%A9stica,vezes%20%C3%A9%20ca%C3%B3tico%20e%20estressante>. Acesso em: 5 jun. 2023.

BRANDÃO, Rui. TEPT: o que é e como tratar Transtorno do Estresse Pós-Traumático?. Zenklub, [S. l.], p. 1-4, 4 nov. 2021. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/transtornos/transtorno-de-estresse-pos->

traumatico/#:~:text=O%20TEPT%2C%20apesar%20de%20pouco,milh%C3%B5es%20de%20pessoas%20no%20Brasil. Acesso em: 2 jun. 2023.

CABRAL, Danilo Cezar. Traumas de guerra. Super Interessante, 16 mai. 2018. [S. l.]. Disponível em: <https://super.abril.com.br/cultura/traumas-de-guerra/>. Acesso em: 13 set. 2022.

CALDEIRA, Fernanda. Você conhece o transtorno de estresse pós-traumático?. In: CALDEIRA, Fernanda. Medicina da Família e Comunidade. [S. l.]: Sanar, 29 mar. 2021. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/voce-conhece-o-transtorno-de-estresse-pos-traumatico-colunistas>. Acesso em: 27 set. 2022.

CASTELLANOS, Thiago. Coleta de dados qualitativos – conheça os principais métodos. QuestionPro, 2 ago. 2014. [S. l.]. Disponível em: <https://www.questionpro.com/blog/ptbr/coleta-de-dados-qualitativos/amp/>. Acesso em: 27 set. 2022.

DOENÇAS mentais podem garantir aposentadoria ou auxílio-doença. Anasps, [S. l.], p. 1-1, 22 jul. 2022. Disponível em: <https://www.anasps.org.br/doencas-mentais-podem-garantir-aposentadoria-ou-auxilio-doenca/>. Acesso em: 2 jun. 2023.

EMYGDIO, N. B. et al.. Efeitos do Transtorno de Estresse Pós-Traumático na Memória. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 39, n. Psicol. cienc. prof., 2019 39, p. e174817, 2019.

ESTADÃO, Publicidade. ESTADÃO / E+ / BEM-ESTAR Transtorno de Estresse Pós-Traumático pode ser desenvolvido após tragédias; entenda. Estadão, [S. l.], p. 1-1, 11 fev. 2019. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/emails/bem-estar/transtorno-de-estresse-pos-traumatico-pode-ser-desenvolvido-apos-tragedias-entenda/>. Acesso em: 9 jun. 2023.

FAVARETTO, T. C. et al.. Understanding the psychodynamic functioning of patients with PTSD and CPTSD: qualitative analysis from the OPD 2 interview. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 35, p. 9, 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/prc/a/ZsJXPZF6hfsLmdR4RLxCsrw/?lang=en#>. Acesso em: 23 mai. 2023.

FELLET, João. Massacre em escola de Suzano: os cuidados para impedir que traumas afetem a saúde mental. BBC News Brasil, [S. l.], p. 1-1, 15 mar. 2019. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-47544292>. Acesso em: 9 jun. 2023.

FOA E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. A. (2019). Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies. (2nd ed.). New York: Guilford Press.

HAMMOUD, Maitê. Tragédias e traumas: as consequências para a saúde mental. In: HAMMOUD, Maitê. Problemas Psicológicos. São Paulo: Mundo Psicólogos, 20 mar. 2019. Disponível em: <https://br.mundopsicologos.com/artigos/tragedias-e-traumas-as-consequencias-para-a-saude-mental>. Acesso em: 23 mai.2023.

HIERRO, Lola. Estresse pós-traumático, o drama dos sobreviventes de massacres. In: Estresse pós-traumático, o drama dos sobreviventes de massacres. Ilustração: JAVIER GALÁN. Madri: El País, 14 mar. 2019. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2018/11/06/internacional/1541528094\\_805836.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2018/11/06/internacional/1541528094_805836.html). Acesso em: 23 mar. 2023.

HUANG, Y., & Zhao, N. (2020). Mental Health Burden for the Public Affected by the COVID-19 Outbreak in China: Who Will Be the High-Risk Group? *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 23–34. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32286091/>. Acesso em: 13 mar. 2023.

KELLEY L. P., Weathers, F. W., Mason, E. A., Pruneau, G. (2012). Association Of Life Threat and Betrayal With Posttraumatic Stress Disorder Symptom Severity. *J. Traum. Stress*, 4(25), 408-415. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jts.21727>. Acesso em 29 mai. 2023.

LOPEZ-Castro, T., Saraiya, T., Zumberg-Smith, K., Dambreville, N. (2019). Association Between Shame and Posttraumatic Stress Disorder: A Meta-analysis. *JOURNAL OF TRAUMATIC STRESS*, 4(32), 484-495. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jts.22411>. Acesso em: 29 mai. 2023.

MACEDO, T. et al.. Does CBT have lasting effects in the treatment of PTSD after one year of follow-up? A systematic review of randomized controlled trials. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, v. 40, n. Trends Psychiatry Psychother., 2018 40(4), p. 352–359, out. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trends/a/84J8cHFMz8W74VSK8zjczvd/?lang=en>. Acesso em: 23 mar. 2023.

MACHIORI, Brenda. Estresse pós-traumático pela covid-19 afeta, sobretudo, os profissionais da Saúde. *Jornal da USP*, [S. l.], p. 1-1, 4 jun. 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/estresse-pos-traumatico-pela-covid-19-afeta-sobretudo-os-profissionais-de-saude/>. Acesso em: 5 jun. 2023.

MARTINS, Everton. Coleta de dados: o que é, metodologias e procedimentos. *Mettzer*, 5 jun. 2019. [S. l.]. Disponível em: <https://blog.mettzer.com/coleta-de-dados/>. Acesso em: 27 set. 2022.

MCBRIDE, O., Hyland, P., Murphy, J., Eklit, A. (2019). Network Analysis Of Posttraumatic Stress Experiences Of Adults Seeking Psychological Treatment For Childhood Sexual Abuse. *JOURNAL OF TRAUMATIC STRESS*, 1(33), 10-18. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jts.22381>. Acesso em 29 mai.2023.

MENDONÇA, Gisele. O que é a terapia EMDR? Conheça a abordagem para tratamento de traumas. *Vittude*, [S. l.], p. 1-1, 8 jul. 2021. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/fala-psico/o-que-e-a-terapia-emdr-conheca-a-abordagem-para-tratamento-de-traumas/>. Acesso em: 9 jun. 2023.

OLIVEIRA, Aline. Coleta De Dados: Quais São Os Métodos e Como Fazer?. *MindMiners*, 22 mar. 2022. [S. l.]. Disponível em: <https://mindminers.com/blog/coleta-de-dados-como-fazer/amp/>. Acesso em: 27 set. 2022.

OLIVEIRA, J. L. DE . et al.. Psychosocial impacts of the COVID-19 pandemic among settled women: A longitudinal study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 31, p. e3831, jan. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/MJ8CCc5kHSFBgzMWNXzLzxP/>. Acesso em 12 mai. 2023.

OLIVEIRA, Rayllan. Alunos convivem com medo e crises de ansiedade após ameaças e ataques em escolas. *O tempo*, [S. l.], p. 1-1, 10 abr. 2023. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/cidades/alunos-convivem-com-medo-e-criSES-de-ansiedade-apos-ameacas-e-ataques-em-escolas-1.2847300>. Acesso em: 9 jun. 2023.

PAULA, G. G. M. DE .; SANTOS, A. J.. Memória e Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT): narrar estórias e ressignificar a história autobiográfica. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, v. 25, n. Rev. latinoam. psicopatol. fundam., 2022 25(4), p. 690–713, out. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/WFMWRCTdnKgXRb7vfj6sjkM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 23 mar. 2023.

PÊGO, Beatriz. Transtorno de Estresse Pós-Traumático: impactos e tratamento. *Jaleko*, [S. l.], p. 1-1, 2 jan. 2019. Disponível em: <https://blog.jaleko.com.br/transtorno-de-estresse-pos-traumatico/>. Acesso em: 5 jun. 2023.

SAÚDE, Sistema Único. Transtornos de estresse pós traumático: protocolo clínico. *SUS*, [S. l.], p. 1-11, 1 jan. 2015. Disponível em: <https://www.saude.sc.gov.br/index.php/documentos/atencao-basica/saude-mental/protocolos-da-raps/9206-estresse-pos-traumatico/file>. Acesso em: 18 mai. 2023.

SERRANO-JUAREZ, Carlos Alberto et al . Prevalencia de síntomas de trastorno por estrés post-traumático en población adulta a dos y diez meses del inicio de la cuarentena por COVID-19. *Escritos de Psicología, Málaga* , v. 14, n. 2, p. 63-72, dic. 2021 . Disponível em <[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1989-38092021000200003&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092021000200003&lng=es&nrm=iso)>. Acesso em 01 jun. 2023. Epub 23-Mayo-2022. <https://dx.doi.org/10.24310/espiescpsi.v14i2.12923>.

VARELLA, Bruna. Transtorno de estresse pós-traumático. Drauzio, 5 mar. 2018. [S. l.]. Doenças e sintomas. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/transtorno-do-estresse-pos-traumatico/>. Acesso em: 13 set. 2022.

XIONG, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., et al. (2020). Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55–64. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32799105/>. Acesso em 13 mar. 2023.

ZHU, J., Sun, L., Zhang, L., Wang, H., Fan, A., Yang, B., et al. (2020). Prevalence and Influencing Factors of Anxiety and Depression Symptoms in the First-Line Medical Staff Fighting Against COVID-19 in Gansu. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 386. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7202136/>. Acesso em 13 mar. 2023

## Página de assinaturas



**Milena Sousa**  
782.675.873-49  
Signatário



**Daniela Americo**  
005.484.062-78  
Signatário



**Luiz Junior**  
935.207.192-15  
Signatário

Coordenação de Psicologia

**Coordenação Psicologia**  
005.484.062-78  
Signatário



**Ellen Oliveira**  
050.868.232-00  
Signatário



**Salomão Vasconcelos**  
054.748.323-62  
Signatário

## HISTÓRICO

- 12 jul 2023** 20:46:11  **Salomão Vasconcelos** criou este documento. (E-mail: salo1011@hotmail.com, CPF: 054.748.323-62)
- 11 set 2023** 21:46:06  **Milena Vieira Sousa** (E-mail: milenavieirasousa@gmail.com, CPF: 782.675.873-49) visualizou este documento por meio do IP 191.246.250.155 localizado em Belém - Para - Brazil
- 11 set 2023** 21:46:14  **Milena Vieira Sousa** (E-mail: milenavieirasousa@gmail.com, CPF: 782.675.873-49) assinou este documento por meio do IP 191.246.250.155 localizado em Belém - Para - Brazil
- 06 set 2023** 10:33:45  **Daniela S Americo** (E-mail: danielaamericoa@gmail.com, CPF: 005.484.062-78) visualizou este documento por meio do IP 45.7.26.164 localizado em Parauapebas - Para - Brazil



- 14 set 2023**  
20:28:57  **Daniela S Americo** (E-mail: [danielaamericoa@gmail.com](mailto:danielaamericoa@gmail.com), CPF: 005.484.062-78) assinou este documento por meio do IP 170.239.200.213 localizado em Curionopolis - Para - Brazil
- 19 jul 2023**  
23:13:43  **Luiz Antônio Da Silva Gonçalves Junior** (E-mail: [luizantonio.fadesa@gmail.com](mailto:luizantonio.fadesa@gmail.com), CPF: 935.207.192-15) visualizou este documento por meio do IP 45.187.162.45 localizado em Dom Eliseu - Para - Brazil
- 14 set 2023**  
21:32:39  **Luiz Antônio Da Silva Gonçalves Junior** (E-mail: [luizantonio.fadesa@gmail.com](mailto:luizantonio.fadesa@gmail.com), CPF: 935.207.192-15) assinou este documento por meio do IP 45.7.26.118 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 31 ago 2023**  
21:17:18  **Coordenação de Psicologia** (E-mail: [psicologia@fadesa.edu.br](mailto:psicologia@fadesa.edu.br), CPF: 005.484.062-78) visualizou este documento por meio do IP 170.239.200.62 localizado em Curionopolis - Para - Brazil
- 27 nov 2023**  
12:18:36  **Coordenação de Psicologia** (E-mail: [psicologia@fadesa.edu.br](mailto:psicologia@fadesa.edu.br), CPF: 005.484.062-78) assinou este documento por meio do IP 170.239.200.211 localizado em Curionopolis - Para - Brazil
- 27 nov 2023**  
13:30:02  **Ellen Jheniffer da Conceição de Oliveira** (E-mail: [ellen06jheniffer@gmail.com](mailto:ellen06jheniffer@gmail.com), CPF: 050.868.232-00) visualizou este documento por meio do IP 177.87.165.199 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 27 nov 2023**  
13:30:23  **Ellen Jheniffer da Conceição de Oliveira** (E-mail: [ellen06jheniffer@gmail.com](mailto:ellen06jheniffer@gmail.com), CPF: 050.868.232-00) assinou este documento por meio do IP 177.87.165.199 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 27 nov 2023**  
13:30:43  **Salomão Vasconcelos** (E-mail: [salospsi@gmail.com](mailto:salospsi@gmail.com), CPF: 054.748.323-62) visualizou este documento por meio do IP 45.168.111.13 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 27 nov 2023**  
13:32:14  **Salomão Vasconcelos** (E-mail: [salospsi@gmail.com](mailto:salospsi@gmail.com), CPF: 054.748.323-62) assinou este documento por meio do IP 45.168.111.13 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 14 set 2023**  
19:23:37  **Salomão Vasconcelos** (E-mail: [salo1011@hotmail.com](mailto:salo1011@hotmail.com), CPF: 054.748.323-62) visualizou este documento por meio do IP 170.239.200.213 localizado em Curionopolis - Para - Brazil

