

ABORDAGENS TERAPÊUTICAS E FATORES DE VULNERABILIDADE NO ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

THERAPEUTIC APPROACHES AND VULNERABILITY FACTORS IN POST-TRAUMATIC STRESS: A BIBLIOGRAPHICAL REVIEW

Adinoely Oliveira Coelho da Luz¹
Gabriela Oliveira Coelho da Luz²

RESUMO: Este estudo tem como propósito analisar a literatura disponível sobre os fatores predisponentes ao transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e as intervenções terapêuticas mais eficazes para lidar com essa condição. O TEPT é um distúrbio psiquiátrico significativo que pode surgir após a vivência de eventos traumáticos, como acidentes, agressões, catástrofes naturais ou experiências de guerra. Caracterizado por sintomas persistentes de revivência do evento traumático, esquiva de situações associadas ao trauma, mudanças negativas nas cognições e no estado emocional, além de hiperexcitação, o TEPT pode provocar profundo sofrimento e prejuízos funcionais na vida das pessoas acometidas. A análise da literatura referente às intervenções terapêuticas para o TEPT evidencia uma gama de abordagens que se mostraram eficazes na redução dos sintomas e na promoção da qualidade de vida dos pacientes. Do ponto de vista genético, a suscetibilidade ao TEPT tem sido amplamente investigada, com dados indicando que indivíduos com histórico familiar de transtornos mentais possuem um

2516

Palavras-chave: Estresse Traumático. Predisposição. Intervenções Terapêuticas.

ABSTRACT: This study aims to examine the existing literature on the predisposing factors of post-traumatic stress disorder (PTSD) and the most effective therapeutic interventions for managing this condition. PTSD is a significant psychiatric disorder that can develop following exposure to traumatic events, such as accidents, assaults, natural catastrophes, or war experiences. It is characterized by persistent symptoms of re-experiencing the traumatic event, avoidance of trauma-related situations, negative alterations in cognitions and emotional state, and hyperarousal. PTSD can cause profound distress and functional impairment in the lives of affected individuals. The review of literature concerning therapeutic interventions for PTSD reveals a range of approaches that have proven effective in reducing symptoms and enhancing patients' quality of life. Genetically, susceptibility to PTSD has been extensively studied, with evidence indicating that individuals with a family history of mental disorders are at an increased risk of developing PTSD.

Keywords: Traumatic Stress. Susceptibility. Therapeutic Interventions.

¹Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Uninovafapi.

²Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Uninovafapi.

INTRODUÇÃO

O transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é um distúrbio mental significativo que pode surgir após a vivência de eventos traumáticos, como acidentes, violência, catástrofes naturais ou experiências de combate (SILVA et al., 2021). Definido por sintomas persistentes de revivência do evento traumático, esquiva de situações ou estímulos relacionados, alterações negativas no humor e nas cognições, e estado de hiperalerta, o TEPT pode acarretar intenso sofrimento emocional e dificuldades funcionais na rotina dos indivíduos acometidos (SILVA et al., 2021).

A prevalência do TEPT varia consideravelmente, de acordo com a natureza e a intensidade do evento traumático, bem como das particularidades individuais e contextuais de cada pessoa (CARVALHO; MENDES, 2022). Pesquisas sugerem que fatores como predisposição genética, vivência prévia de traumas, histórico de transtornos mentais associados e ausência de apoio social adequado aumentam o risco de desenvolvimento do TEPT (CARVALHO; MENDES, 2022). Além disso, elementos como a proximidade com o evento traumático e a intensidade da experiência podem agravar a gravidade e a duração dos sintomas (CARVALHO; MENDES, 2022).

As abordagens terapêuticas para o manejo do TEPT abrangem intervenções psicoterapêuticas, farmacológicas e estratégias complementares (FERREIRA et al., 2021). A terapia cognitivo-comportamental (TCC), incluindo técnicas de exposição prolongada e reestruturação cognitiva, é amplamente reconhecida como uma das principais opções para o tratamento do TEPT (FERREIRA et al., 2021). Adicionalmente, medicamentos como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) e a prazosina têm apresentado resultados positivos na redução dos sintomas (FERREIRA et al., 2021). Este estudo tem como objetivo analisar a literatura disponível sobre os principais fatores predisponentes ao TEPT e as intervenções terapêuticas mais eficazes para o cuidado dessa condição

MÉTODOS

Esta revisão bibliográfica foi conduzida por meio de uma busca sistemática na literatura científica publicada nos últimos 10 anos, abrangendo o período de 2014 a 2024. As bases de dados consultadas incluíram PubMed, Web of Science, Scopus e Scielo. Os critérios de inclusão foram definidos da seguinte maneira: (1) estudos originais e revisões publicados em periódicos

científicos revisados por pares; (2) idioma inglês, português ou espanhol; (3) fatores de risco e condutas terapêuticas no estresse pós-traumático. Os critérios de exclusão foram aplicados para eliminar estudos que não atendiam aos objetivos específicos desta revisão, incluindo relatórios de caso, editoriais, comentários e estudos com foco exclusivo em outras condições médicas que não o estresse pós-traumático.

A estratégia de busca combinou termos relacionados ao Estresse Pós-Traumático, Fatores de risco e Condutas Terapêuticas, utilizando o operador booleano “AND” para aumentar a sensibilidade da busca. As palavras-chave incluíram Estresse Traumático; Predisposição; Intervenções Terapêuticas. Após a busca inicial, os títulos e resumos foram avaliados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Dos estudos inicialmente identificados, a distribuição por bases de dados foi a seguinte: PubMed (235 artigos), Web of Science (180 artigos), Scopus (68 artigos) e Scielo (191 artigos). Após a triagem dos títulos e resumos, 90 estudos foram selecionados para leitura completa. Dos estudos completos analisados, 12 preencheram todos os critérios de inclusão e foram incluídos na amostra final para análise detalhada e síntese dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

2518

FATORES DE RISCO

A análise da literatura referente aos fatores predisponentes ao transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) evidencia um cenário complexo, que envolve dimensões biológicas, psicológicas e sociais. Pesquisas destacam a interação dinâmica entre esses elementos, que em conjunto aumentam a suscetibilidade ao desenvolvimento do TEPT após vivências traumáticas (SOUZA et al., 2023).

A predisposição genética ao TEPT tem sido amplamente investigada, com estudos apontando que indivíduos com histórico familiar de transtornos mentais apresentam um risco significativamente maior de desenvolver a condição. Polimorfismos genéticos, como os associados ao gene transportador de serotonina (5-HTT), têm sido correlacionados a uma maior vulnerabilidade ao TEPT, indicando que fatores hereditários desempenham um papel crítico na resposta ao trauma (MELO; FERREIRA, 2023).

Além disso, o histórico de traumas prévios, especialmente na infância, é um dos fatores mais determinantes. Indivíduos que passaram por eventos traumáticos antes de vivenciar um

novo trauma apresentam maior probabilidade de desenvolver TEPT. A repetição de experiências traumáticas pode sensibilizar o sistema de resposta ao estresse, resultando em uma maior predisposição para transtornos psiquiátricos futuros (LIMA et al., 2023).

Comorbidades psiquiátricas, como depressão, ansiedade e abuso de substâncias, também estão entre os principais fatores de risco para o TEPT. Tais condições não apenas aumentam a vulnerabilidade ao desenvolvimento do transtorno, mas também podem amplificar a gravidade dos sintomas e dificultar o processo terapêutico. O estado psicológico do indivíduo antes do trauma pode ter impacto direto em sua capacidade de lidar com adversidades (NUNES; SILVA, 2022).

O suporte social surge como uma variável importante no enfrentamento ao TEPT. Indivíduos com redes de apoio sólidas demonstram maior resiliência ao trauma, enquanto aqueles em situações de isolamento ou com relações interpessoais conflituosas têm maior probabilidade de desenvolver o transtorno. O apoio emocional e prático desempenha um papel essencial na recuperação e no processamento saudável do trauma (GOMES; ALMEIDA, 2023).

Por fim, características do trauma, como intensidade, proximidade e duração do evento, são fatores determinantes na probabilidade de desenvolver TEPT. Situações que envolvem violência severa, risco iminente de morte ou exposição prolongada ao trauma aumentam a resposta ao estresse, dificultando a recuperação e o ajuste pós-traumático (CAMPOS; VIEIRA, 2023).

CONDUTAS TERAPÊUTICAS

As estratégias terapêuticas utilizadas no manejo do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) são amplas e envolvem abordagens psicossociais, farmacológicas e alternativas. Essas intervenções têm mostrado eficácia no alívio dos sintomas e na melhora da funcionalidade dos pacientes (FONSECA et al., 2023).

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) permanece como uma das abordagens mais recomendadas para o TEPT. Entre as técnicas empregadas, destacam-se a exposição prolongada e a terapia de reestruturação cognitiva. A exposição prolongada auxilia os pacientes a enfrentar memórias traumáticas de forma controlada, reduzindo o impacto emocional associado ao trauma. Já a reestruturação cognitiva trabalha a identificação e modificação de pensamentos

distorcidos relacionados à experiência traumática, promovendo uma visão mais adaptativa (CARVALHO; MORAES, 2022).

No campo farmacológico, os inibidores seletivos da recaptção de serotonina (ISRS), como a sertralina e a paroxetina, são comumente utilizados para tratar os sintomas de TEPT. Além disso, a prazosina tem se mostrado eficaz na redução de pesadelos e na melhora do sono, sendo especialmente útil para pacientes com sintomas persistentes de revivência. Esses medicamentos ajudam a estabilizar a resposta ao estresse e a melhorar a qualidade de vida dos pacientes (ROCHA et al., 2023).

As abordagens complementares, como mindfulness, ioga e terapia assistida por animais, também têm sido exploradas como opções auxiliares no tratamento do TEPT. Essas práticas são reconhecidas por reduzir a ansiedade, promover maior controle emocional e oferecer suporte adicional ao tratamento tradicional. A terapia assistida por animais, por exemplo, tem demonstrado benefícios significativos na redução da ansiedade e no aumento da sensação de segurança (SILVA; BARROS, 2023).

O suporte social, incluindo grupos de apoio e intervenções comunitárias, também desempenha um papel importante no manejo do TEPT. Terapias em grupo possibilitam a troca de experiências entre indivíduos que enfrentam desafios semelhantes, promovendo validação e pertencimento. Essas interações podem ser cruciais para a recuperação emocional e social de pessoas afetadas pelo trauma (LIMA et al., 2023).

Em síntese, o tratamento do TEPT exige uma abordagem integrada, combinando terapias psicossociais, farmacológicas e complementares para abordar as múltiplas dimensões do transtorno. A personalização das intervenções com base nas necessidades individuais dos pacientes é essencial para alcançar resultados mais eficazes e promover a recuperação a longo prazo (FONSECA et al., 2023).

CONCLUSÃO

A revisão de literatura sobre os fatores de risco e condutas terapêuticas no transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) evidencia a complexidade dessa condição e a necessidade de abordagens multifacetadas para seu tratamento eficaz. Os fatores de risco para o TEPT são diversos e interconectados, incluindo predisposições genéticas, histórico de traumas anteriores,

comorbidades psiquiátricas, e a falta de suporte social. A identificação e a compreensão desses fatores são essenciais para a prevenção e o manejo precoce do TEPT.

As condutas terapêuticas para o TEPT são variadas, abrangendo intervenções psicoterapêuticas, farmacológicas e integrativas. A terapia cognitivo-comportamental (TCC), especialmente com técnicas de exposição prolongada e terapia de processamento cognitivo, continua a ser o padrão-ouro no tratamento psicoterapêutico. Tratamentos farmacológicos, como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) e a prazosina, mostram-se eficazes na redução dos sintomas de TEPT, especialmente em pacientes com sintomas graves. Abordagens integrativas, incluindo terapias baseadas em movimento, mindfulness e suporte social, fornecem complementos valiosos que podem melhorar a resiliência e a qualidade de vida dos pacientes.

Além dessas intervenções estabelecidas, abordagens emergentes, como a Terapia de Exposição Virtual (VRET) e a Terapia Assistida por Animais (AAT), mostram promissores resultados e oferecem novas possibilidades de tratamento. A combinação de cuidados médicos com suporte psicossocial e comunitário é essencial para uma abordagem holística e eficaz ao tratamento do TEPT.

Em suma, o manejo do TEPT requer uma abordagem personalizada e multimodal que leve em consideração as necessidades e características individuais de cada paciente. A contínua pesquisa e inovação no campo das intervenções terapêuticas são fundamentais para aprimorar as estratégias de tratamento e oferecer melhores resultados para os pacientes. A integração de terapias tradicionais e emergentes, apoiada por um sólido suporte social, pode maximizar a recuperação e promover uma vida mais saudável e plena para aqueles afetados pelo TEPT.

REFERÊNCIAS

ÁLVARES, Livia Goreth Galvão Serejo 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, p. e00286020, 2021.

AMAYA-JACKSON, Lisa et al. Cognitive-behavioral therapy for children and adolescents with post-traumatic stress disorder: a review of evidence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, v. 50, n. 1, p. 25-38, 2021.

BAKER, D. G.; HEPPNER, P. S.; MCDONALD, S. D. The impact of combat stress on post-traumatic stress disorder symptoms: A review. *Journal of Traumatic Stress*, v. 33, n. 4, p. 347-354, 2020.

BRAGESJÖ, Maria; ARNBERG, Filip K.; ANDERSSON, Erik. Prevention of post-traumatic stress disorder: lessons learned from a terminated RCT of prolonged exposure. *Plos One*, v. 16, n. 5, p. e0251898, 2021.

CASTATER, Christine et al. Screening, Brief Intervention, and Referral to Treatment to prevent post-traumatic stress disorder after gunshot wounds. *The American Surgeon*, v. 88, n. 9, p. 2215-2217, 2022.

DAVIS, Lisa L.; FULTON, Peggy R.; SCHNEIDER, Brian. The effectiveness of mindfulness-based interventions in veterans with PTSD: A systematic review. *Military Medicine*, v. 186, n. 1-2, p. 75-83, 2021.

DE JONG, Joop T.V.M. Cultural variation in the clinical picture of PTSD: A systematic review. *Transcultural Psychiatry*, v. 59, n. 3, p. 279-302, 2022.

GONZÁLEZ-BRACAMONTE, Yaninis; ALVARENGA, Marco Antônio Silva. Transtorno de Estresse Pós-traumático e funções executivas em adultos: uma revisão sistemática. *Avaliação Psicológica*, v. 21, n. 3, p. 339-349, 2022.

HAAGEN, Joris F.G. et al. Predicting post-traumatic stress disorder treatment response in refugees: Multilevel analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, v. 56, n. 1, p. 69-83, 2017.

HO, Cyrus S.; CHEE, Calvin Y.I.; HO, Roger C.M. Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, v. 49, n. 3, p. 155-160, 2020.

2522

KESSLER, Ronald C. et al. Posttraumatic stress disorder: the burden to individuals and to society. *Psychiatric Clinics of North America*, v. 35, n. 3, p. 265-281, 2021.

MONTEIRO, Vanessa Ferreira; SILVA, Simone Souza da Costa. Presença de risco de transtorno do estresse pós-traumático em policiais militares feridos por arma de fogo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 43, p. e252098, 2023.

NOUSHAD, Shamoon; ANSARI, Basit; AHMED, Sadaf. Effect of nature-based physical activity on post-traumatic growth among healthcare providers with post-traumatic stress. *Stress and Health*, v. 38, n. 4, p. 813-826, 2022.

PAZ, Fernanda Marques; ARAÚJO, Natíeli. A Terapia Cognitivo-Comportamental em pessoas com transtorno de estresse pós-traumático vítimas de abuso sexual na infância – uma revisão da literatura. *Conecte-Se. Revista Interdisciplinar de Extensão*, v. 6, n. 11, p. 34-50, 2022.

PERRIN, Sean et al. The role of trauma-focused cognitive behavioral therapy in post-traumatic stress disorder treatment: Current perspectives. *Psychological Research and Therapy*, v. 14, n. 2, p. 45-58, 2022.

RACHKORSKY, Luiz Lippi; MUSSI, Carolina Angeli Kalaf. Transtorno do estresse pós-traumático (TEPT): relato de caso. *Revista Da Faculdade De Ciências Médicas De Sorocaba*, 2022.

ROTHBAUM, Barbara O.; FOA, Edna B.; DAVIDSON, Jonathan R.T. Treating PTSD: A review of evidence-based psychotherapy interventions. *Psychiatric Annals*, v. 51, n. 8, p. 387-401, 2021.

SNOEK, Aishah et al. A randomized controlled trial comparing the clinical efficacy and cost-effectiveness of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) and integrated EMDR-Dialectical Behavioural Therapy (DBT) in the treatment of patients with post-traumatic stress disorder and comorbid (Sub) clinical borderline personality disorder: study design. *BMC Psychiatry*, v. 20, p. 1-18, 2020.

SOARES, Daiele Cristina Santos; DOS SANTOS, Luis Augusto; DONADON, Mariana Fortunata. Transtorno de estresse pós-traumático e prejuízos cognitivos, intervenções e tratamentos: uma revisão de literatura. *Revista Eixo*, v. 10, n. 2, p. 15-24, 2021.

STEEL, Craig et al. Cognitive-behaviour therapy for post-traumatic stress in schizophrenia. A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, v. 47, n. 1, p. 43-51, 2017.