**ABORDAGEM TERAPÊUTICA NO TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO**

Jean Carlos Martins da Silva1; Keniel Heberth Oliveira Nunes1; Ana Carolina Albernaz Barbosa2

Discente no Centro Universitário Atenas (UniAtenas)1; Docente no Centro Universitário Atenas (UniAtenas)2

 **Introdução:** O transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) refere-se a um quadro psicopatológico precipitado por um trauma de natureza extrema, que cursa com alterações biológicas, cognitivas e socioeconômicos. Acredita-se que 60% a 90% da população em geral passarão por eventos potencialmente traumáticos, de modo que, 8% a 9% desses indivíduos desenvolverão o quadro. Tais dados alertam para a necessidade do diagnóstico precoce e o conhecimento dos tratamentos mais eficazes para o quadro. **Objetivo:** o presente resumo tem por objetivo discutir e avaliar as principais medidas de tratamento atuais para o TEPT, com destaque para a eficácia e os benefícios na qualidade de vida dos pacientes. **Revisão:** Para abordar o tema, foram incluídos trabalhos completos de revisão de literatura realizados nos últimos 10 anos (2010-2020) que atendam aos critérios de elegibilidade e respondam o objetivo do estudo, além de possuir adequada relevância metodológica e qualidade. Com base nisso, é possível identificar a TEPT a partir da tríade: re-experimentar o evento traumático, evitar os estímulos a ele associados e a presença persistente de sintomas de hiperestimulação autonômica (cefaleia, epigastralgia e palpitações). Diante desse quadro, a abordagem cognitivo-comportamental possui eficácia comprovada mesmo a curto prazo, dentre as técnicas mais pesquisadas e utilizadas destacam-se o Biofeedback cardíaco e o *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR). O primeiro, propõe exercícios de fácil execução que através do sincronismo entre pressão arterial, frequência cardíaca e respiratória objetiva reduzir os sintomas de excitação aumentada, propiciando o equilíbrio do sistema nervoso autônomo. Já o EMDR inicia com a evocação da memória traumática, associada à movimentação ocular conduzida pelo profissional. Tal atividade estimula áreas do cérebro específicas, ativando o reprocessamento de traços traumáticos e integrando-as de forma positiva e adaptativa. Além disso é recomendado a associação destas técnicas com estratégias auxiliares que trazem alívio do estresse, ansiedade e depressão como, por exemplo, a acupuntura, meditação, yoga e reiki. No tratamento farmacológico, destaca-se os fármacos Imipramina, Sertralina, Fenelzina e o Propranolol, porém, com eficácia ainda não comprovada. **Conclusão:** Como principal mecanismo terapêutico para TEPT, a terapia cognitivo-comportamental tem mostrado taxas de melhora em torno de 90% ao fim do tratamento, demonstrando ser um conhecimento imprescindível para o manejo do paciente rumo a uma melhor qualidade de vida física e mental.

**Palavras-chave:** Transtornos de Estresse Pós-Traumático, Terapia Comportamental, Medicina Psicossomática