CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · TRAUMA E ESTRESSE

Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)

Depois de viver ou presenciar um fato traumático, surgem lembranças intrusivas, pesadelos, evitação, alerta constante e mudanças negativas no humor por mais de um mês.

SINAIS FREQUENTES

- Lembranças ou pesadelos que voltam
- Evitar tudo o que lembra o fato
- Sobressaltos, irritabilidade e sensação de perigo

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. As terapias focadas no trauma são eficazes
2. Use técnicas de ancoragem: nomeie 5 coisas que você vê
3. Mantenha rotinas e apoio social

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Não pressione a pessoa a contar o que aconteceu
2. Ofereça segurança, rotina e presença

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver ideias de morte: 024
2. Se você recorre ao álcool ou a substâncias para aguentar

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho lembranças que voltam sem querer
☐ Tenho pesadelos sobre o que aconteceu
☐ Evito lugares ou pessoas que me fazem lembrar
☐ Estou sempre em alerta
☐ Assusto-me com facilidade
☐ Sinto-me desconectado/a dos outros
☐ Sinto culpa ou vergonha pelo que aconteceu
☐ Passaram-se mais de quatro semanas e não melhoro

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-estres-postraumatico-tept
- Artigo completo: Estresse pós-traumático: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-estres-postraumatico
- Guia gratuito: Trauma e estresse pós-traumático: clinicavivaldi.com/pt/guia-trauma
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com