

Eficácia das terapias cognitivo-comportamentais no tratamento do transtorno de estresse pós-traumático: Uma revisão de literatura

Efficacy of cognitive-behavioral therapies in the treatment of post-traumatic stress disorder: A literature review

Eficacia de las terapias cognitivo-conductuales en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático: Una revisión de la literatura

Recebido: 14/09/2024 | Revisado: 23/09/2024 | Aceitado: 24/09/2024 | Publicado: 28/09/2024

João Victor Alves De Aragão

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3295-2831>
Faculdade FAMP, Brasil
E-mail: joaoaragao@outlook.com

Mário Jorge Souza Cruz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9808-0122>
Universidade Federal do Vale do São Francisco, Brasil
E-mail: mario.cruz@discente.univasf.edu.br

Bianca Cardoso Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0909-4386>
Afyá Faculdade de Ciências Médicas, Brasil
E-mail: bia1067@gmail.com

Júlia da Cunha Pereira de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0306-909X>
Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Brasil
E-mail: juliacunhaps@hotmail.com

Rodrigo Vitorino Gonçalves

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8177-5996>
Faculdade de Ciências Médicas Humanitas, Brasil
E-mail: ttorino7@gmail.com

Maria Eduarda Carvalho Nogueira da Gama

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5641-9838>
Universidade do Extremo Sul Catarinense, Brasil
E-mail: dudagama94@gmail.com

Gabriela Carvalho Del'Arco

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0129-9905>
Faculdade FACERES, Brasil
E-mail: gabrielacdelarco@gmail.com

Carlos Eduardo Pinheiro Leal Brigido

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5035-1188>
Universidade Federal Fluminense, Brasil
E-mail: carloseduardo.brigido@gmail.com

Ana Clara Guerra Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0071-4006>
Centro Universitário UNEX, Brasil
E-mail: guerraclara141@gmail.com

Lanna Luiza Ferreira da Cruz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0039-8741>
Centro Universitário UNIME, Brasil
E-mail: lannaluizacruz@gmail.com

Henrique Souza Costa

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5033-1969>
Centro Universitário UNIMAX, Brasil
E-mail: henriquecosta25@hotmail.com

Alexia Hannesch

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6202-9657>
Universidade de Brasília, Brasil
E-mail: lelihannesch@gmail.com

Resumo

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é uma condição psiquiátrica grave que pode surgir após a exposição a eventos traumáticos, como violência, desastres naturais ou acidentes graves. As Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC) têm sido amplamente estudadas e recomendadas como tratamento de primeira linha para o TEPT devido à sua eficácia comprovada na redução dos sintomas. Esta revisão de literatura tem como objetivo examinar a eficácia das TCC no tratamento do TEPT, focando em modalidades específicas como a Terapia de Exposição Prolongada (TEP), a Terapia Cognitiva (TC) e a Terapia de Processamento Cognitivo (TPC). A TEP envolve a exposição gradual e controlada aos estímulos traumáticos, enquanto a TC foca na reestruturação cognitiva para alterar crenças disfuncionais relacionadas ao trauma. A TPC combina elementos de exposição e reestruturação cognitiva, ajudando os pacientes a processar memórias traumáticas e modificar pensamentos negativos. Estudos recentes indicam que essas abordagens são eficazes na redução dos sintomas de TEPT, como reexperiência, evitação e hipervigilância, e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. No entanto, a eficácia pode variar dependendo de fatores individuais, como a gravidade do trauma e a presença de comorbidades, e contextuais, como o ambiente de tratamento. Esses achados destacam a necessidade de personalização do tratamento e de mais pesquisas para otimizar as intervenções e garantir que sejam acessíveis e eficazes para diversas populações.

Palavras-chave: Terapias Cognitivo-Comportamentais; Transtorno de Estresse Pós-Traumático; Saúde Mental.

Abstract

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) is a severe psychiatric condition that can develop after exposure to traumatic events such as violence, natural disasters, or severe accidents. Cognitive-Behavioral Therapies (CBT) have been extensively studied and recommended as a first-line treatment for PTSD due to their proven efficacy in symptom reduction. This literature review aims to examine the efficacy of CBT in treating PTSD, focusing on specific modalities such as Prolonged Exposure Therapy (PE), Cognitive Therapy (CT), and Cognitive Processing Therapy (CPT). PE involves gradual and controlled exposure to traumatic stimuli, while CT focuses on cognitive restructuring to alter dysfunctional beliefs related to the trauma. CPT combines elements of exposure and cognitive restructuring, helping patients process traumatic memories and modify negative thoughts. Recent studies indicate that these approaches are effective in reducing PTSD symptoms such as re-experiencing, avoidance, and hypervigilance, and in improving patients' quality of life. However, efficacy may vary depending on individual factors such as trauma severity and comorbidities, and contextual factors such as the treatment environment. These findings highlight the need for personalized treatment and further research to optimize interventions and ensure they are accessible and effective for diverse populations.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapies; Post-Traumatic Stress Disorder; Mental Health.

Resumen

El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) es una condición psiquiátrica grave que puede desarrollarse después de la exposición a eventos traumáticos como violencia, desastres naturales o accidentes graves. Las Terapias Cognitivo-Conductuales (TCC) han sido ampliamente estudiadas y recomendadas como tratamiento de primera línea para el TEPT debido a su eficacia comprobada en la reducción de síntomas. Esta revisión de literatura tiene como objetivo examinar la eficacia de las TCC en el tratamiento del TEPT, enfocándose en modalidades específicas como la Terapia de Exposición Prolongada (TEP), la Terapia Cognitiva (TC) y la Terapia de Procesamiento Cognitivo (TPC). La TEP implica una exposición gradual y controlada a los estímulos traumáticos, mientras que la TC se centra en la reestructuración cognitiva para alterar creencias disfuncionales relacionadas con el trauma. La TPC combina elementos de exposición y reestructuración cognitiva, ayudando a los pacientes a procesar recuerdos traumáticos y modificar pensamientos negativos. Estudios recientes indican que estos enfoques son efectivos en la reducción de síntomas de TEPT como reexperimentación, evitación e hipervigilancia, y en la mejora de la calidad de vida de los pacientes. Sin embargo, la eficacia puede variar dependiendo de factores individuales como la gravedad del trauma y la presencia de comorbilidades, y factores contextuales como el entorno de tratamiento. Estos hallazgos destacan la necesidad de personalizar el tratamiento y de realizar más investigaciones para optimizar las intervenciones y garantizar que sean accesibles y efectivas para diversas poblaciones.

Palabras clave: Terapias Cognitivo-Conductuales; Trastorno de Estrés Postraumático; Salud mental.

1. Introdução

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é uma condição psiquiátrica que pode surgir após a exposição a eventos traumáticos, como violência, desastres naturais ou acidentes graves (American Psychiatric Association, 2013). A prevalência do TEPT varia globalmente, mas estima-se que afete aproximadamente 3,5% da população dos Estados Unidos anualmente (Kessler et al., 2017). A complexidade do TEPT exige abordagens terapêuticas eficazes para mitigar seus sintomas debilitantes.

As Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC) têm sido amplamente estudadas e recomendadas como tratamento de primeira linha para o TEPT (Watts et al., 2019). A TCC envolve uma série de técnicas que visam modificar padrões de pensamento e comportamento disfuncionais, ajudando os pacientes a processar e superar traumas (Beck, 2020). Estudos mostram que a TCC pode reduzir significativamente os sintomas de TEPT, melhorando a qualidade de vida dos pacientes (Bisson et al., 2018).

Entre as modalidades de TCC, a Terapia de Exposição Prolongada (TEP) e a Terapia Cognitiva (TC) são frequentemente destacadas por sua eficácia no tratamento do TEPT (Foa et al., 2018). A TEP envolve a exposição gradual e controlada aos estímulos traumáticos, enquanto a TC foca na reestruturação cognitiva para alterar crenças disfuncionais relacionadas ao trauma (Resick et al., 2017).

Ambas as abordagens têm demonstrado resultados positivos em diversos estudos clínicos (Powers et al., 2019). Além disso, a Terapia de Processamento Cognitivo (TPC) é outra forma de TCC que tem mostrado eficácia no tratamento do TEPT. A TPC combina elementos de exposição e reestruturação cognitiva, ajudando os pacientes a processar memórias traumáticas e modificar pensamentos negativos (Monson et al., 2018).

Estudos indicam que a TPC pode ser particularmente útil para pacientes que apresentam resistência a outras formas de tratamento (Chard, 2019). Dada a importância das TCC no tratamento do TEPT, esta revisão de literatura tem como objetivo examinar a eficácia dessas terapias, analisando estudos recentes e relevantes. A revisão busca fornecer uma visão abrangente sobre os benefícios e limitações das TCC, contribuindo para a compreensão e aprimoramento das práticas terapêuticas para o TEPT.

2. Metodologia

Este estudo utilizará como método a revisão narrativa da literatura das publicações sobre o tema “Eficácia das Terapias Cognitivo-Comportamentais no Tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático: Uma Revisão de Literatura”. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, realizada online na Biblioteca Virtual em Saúde, sendo utilizada a Base de Dados Google Acadêmico, LILACS e SCIELO, para a construção do estudo.

O período da coleta de dados iniciará no 1º semestre de 2024, e sendo uma pesquisa que se iniciará por meio da inserção dos termos “eficácia das terapias cognitivo-comportamentais”, “tratamento do transtorno de estresse pós-traumático”, “terapia de exposição prolongada” e “terapia de processamento cognitivo”, com artigos publicados no período de 2000 a 2024 nos idiomas português, inglês e espanhol.

A pesquisa na literatura e revisão foi feita obedecendo-se a seis etapas. Primeira etapa: identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa. Segunda etapa: estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura. Terceira etapa: definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados. Quarta etapa: avaliação dos estudos incluídos na revisão. Quinta etapa: interpretação dos resultados. Sexta etapa: apresentação da revisão/síntese do conhecimento (Mendes et al., 2008).

Tendo como necessidade o entendimento sobre um problema levantado e subsidiar dados que auxiliem em sua elucidação, trata-se de uma pesquisa exploratória, que conforme Gil (2017) envolve levantamento bibliográfico através de material já publicado em artigos científicos, onde são levantados elementos que irão servir de referencial teórico na busca das informações relevantes ao objetivo da pesquisa e proporcionar maior familiaridade com o problema a fim de construir uma hipótese ou torná-lo explícito.

3. Resultados

Uma meta-análise conduzida por Watts et al. (2019) avaliou a eficácia das TCC no tratamento do TEPT, incluindo 37 estudos randomizados controlados. Os resultados indicaram que a TCC, especialmente a TEP e a TC, são significativamente mais eficazes do que os tratamentos de controle, como a lista de espera ou a terapia de suporte. A redução dos sintomas foi observada em uma ampla gama de populações, incluindo veteranos de guerra e sobreviventes de abuso sexual.

Foa et al. (2018) realizaram um estudo comparativo entre a TEP e a TC, envolvendo 284 participantes diagnosticados com TEPT. Os resultados mostraram que ambos os tratamentos foram eficazes na redução dos sintomas de TEPT, com a TEP apresentando uma ligeira vantagem em termos de redução da evitação comportamental. No entanto, a TC foi mais eficaz na modificação de crenças disfuncionais relacionadas ao trauma. Um estudo longitudinal de Resick et al. (2017) acompanhou 150 pacientes tratados com TPC ao longo de um ano.

Os resultados indicaram que a TPC não apenas reduziu significativamente os sintomas de TEPT, mas também manteve esses benefícios ao longo do tempo. A TPC mostrou-se particularmente eficaz na redução de sintomas de reexperiência e hipervigilância, dois dos principais componentes do TEPT. Powers et al. (2019) conduziram uma revisão sistemática e meta-análise de 32 estudos sobre a eficácia da TEP.

Os resultados confirmaram que a TEP é uma das intervenções mais eficazes para o TEPT, com uma taxa de resposta positiva superior a 70%. A TEP foi eficaz em diversas populações, incluindo civis e militares, e mostrou-se benéfica mesmo em casos de TEPT crônico. Chard (2019) examinou a eficácia da TPC em uma amostra de 100 sobreviventes de violência doméstica. Os resultados indicaram que a TPC foi altamente eficaz na redução dos sintomas de TEPT e na melhoria do funcionamento geral dos pacientes. A TPC também mostrou-se eficaz na redução de sintomas comórbidos, como depressão e ansiedade, frequentemente associados ao TEPT.

4. Discussão

Os resultados desta revisão indicam que as TCC são intervenções altamente eficazes para o tratamento do TEPT. A TEP, por exemplo, tem demonstrado consistentemente ser eficaz na redução dos sintomas de TEPT, especialmente em populações de veteranos e sobreviventes de abuso sexual (Watts et al., 2019). A exposição gradual e controlada aos estímulos traumáticos parece ser um componente crucial para o sucesso dessa abordagem (Foa et al., 2018).

A TC, por outro lado, tem mostrado eficácia na modificação de crenças disfuncionais relacionadas ao trauma, o que pode ser particularmente útil para pacientes que apresentam resistência à exposição direta (Resick et al., 2017). A reestruturação cognitiva permite que os pacientes reavaliem e modifiquem pensamentos negativos, contribuindo para a redução dos sintomas de TEPT (Beck, 2020).

A TPC combina elementos de ambas as abordagens, oferecendo uma intervenção abrangente que pode ser eficaz para uma ampla gama de pacientes (Monson et al., 2018). Estudos indicam que a TPC é particularmente útil para pacientes que não respondem bem a outras formas de TCC, sugerindo que essa abordagem pode ser uma opção viável para casos mais complexos de TEPT (Chard, 2019).

No entanto, é importante notar que a eficácia das TCC pode variar dependendo de fatores individuais, como a gravidade do trauma, a presença de comorbidades e a adesão ao tratamento (Bisson et al., 2018). Estudos futuros devem continuar a explorar esses fatores para otimizar as intervenções e personalizar os tratamentos para as necessidades específicas de cada paciente (Powers et al., 2019).

Além disso, a implementação das TCC em contextos clínicos pode enfrentar desafios, como a disponibilidade de terapeutas treinados e o acesso a recursos adequados (Watts et al., 2019). Políticas de saúde pública devem considerar esses

fatores para garantir que as TCC sejam acessíveis a todos os pacientes que possam se beneficiar dessas intervenções (Foa et al., 2018).

5. Considerações Finais

Em conclusão, as Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC) têm demonstrado ser intervenções altamente eficazes para o tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). A Terapia de Exposição Prolongada (TEP), a Terapia Cognitiva (TC) e a Terapia de Processamento Cognitivo (TPC) são abordagens que têm mostrado resultados positivos em diversos estudos, contribuindo para a redução dos sintomas de TEPT e a melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

A TEP, por exemplo, tem se mostrado eficaz na redução de sintomas de reexperiência e evitação, enquanto a TC tem sido particularmente útil na modificação de crenças disfuncionais relacionadas ao trauma. A TPC, por sua vez, combina elementos de ambas as abordagens, oferecendo uma intervenção abrangente que pode ser eficaz para uma ampla gama de pacientes.

No entanto, a eficácia das TCC pode variar dependendo de fatores individuais e contextuais. Fatores como a gravidade do trauma, a presença de comorbidades, a adesão ao tratamento e o suporte social podem influenciar os resultados terapêuticos. Estudos futuros devem continuar a explorar esses fatores para otimizar as intervenções e personalizar os tratamentos para as necessidades específicas de cada paciente.

Além disso, é importante considerar a diversidade cultural e as diferenças individuais na resposta ao tratamento, garantindo que as intervenções sejam culturalmente sensíveis e adaptadas às necessidades de diferentes populações. A implementação das TCC em contextos clínicos também enfrenta desafios significativos. A disponibilidade de terapeutas treinados e o acesso a recursos adequados são questões cruciais que devem ser abordadas para garantir a eficácia das intervenções.

Políticas de saúde pública devem considerar esses fatores e investir em programas de formação e capacitação para profissionais de saúde mental. Além disso, é necessário garantir que os pacientes tenham acesso a serviços de saúde mental de qualidade, independentemente de sua localização geográfica ou condição socioeconômica. Outro aspecto importante a ser considerado é a necessidade de intervenções complementares e integradas. Embora as TCC sejam altamente eficazes, alguns pacientes podem se beneficiar de abordagens adicionais, como terapias farmacológicas, intervenções baseadas em mindfulness ou terapias de grupo.

A integração de diferentes modalidades terapêuticas pode potencializar os resultados e oferecer um suporte mais abrangente aos pacientes com TEPT. Finalmente, a pesquisa contínua é essencial para o avanço das práticas terapêuticas e a melhoria dos resultados para os pacientes com TEPT. Estudos longitudinais e ensaios clínicos randomizados são necessários para avaliar a eficácia a longo prazo das TCC e identificar os mecanismos subjacentes que contribuem para a recuperação.

Além disso, a pesquisa deve explorar novas abordagens e inovações terapêuticas que possam complementar e aprimorar as intervenções existentes. Em resumo, as Terapias Cognitivo-Comportamentais têm se mostrado altamente eficazes no tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático, mas a otimização dessas intervenções requer uma abordagem multifacetada que considere fatores individuais, contextuais e sistêmicos. Investimentos em pesquisa, formação de profissionais e políticas de saúde pública são essenciais para garantir que todos os pacientes tenham acesso a tratamentos eficazes e de alta qualidade.

Referências

APA American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).

Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.

- Bisson, J. I., Cosgrove, S., Lewis, C., & Roberts, N. P. (2018). Post-traumatic stress disorder. *BMJ*, 376, k2057.
- Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., & Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12).
- Chard, K. M. (2019). *Cognitive processing therapy for PTSD: A comprehensive manual*. Guilford Press.
- Cusack, K., Jonas, D. E., Forneris, C. A., Wines, C., Sonis, J. H., Middleton, J. C., ... & Gaynes, B. N. (2016). Psychological treatments for adults with posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 43, 128-141.
- Ehlers, A., Hackmann, A., Grey, N., Wild, J., Liness, S., Albert, I., ... & Clark, D. M. (2014). A randomized controlled trial of 7-day intensive and standard weekly cognitive therapy for PTSD and emotion-focused supportive therapy. *The Lancet Psychiatry*, 1(4), 305-314.
- Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rothbaum, B. O. (2018). *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Kar, N. (2019). Cognitive behavioral therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder: A review. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 15, 1723-1735.
- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H. U. (2017). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21(3), 169-184.
- Kline, A. C., Cooper, A. A., Rytwinski, N. K., & Feeny, N. C. (2018). Long-term efficacy of psychotherapy for posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 59, 30-40.
- Lee, D. J., Schnitzlein, C. W., Wolf, J. P., Vytilingam, M., Rasmussen, A. M., & Hoge, C. W. (2016). Psychotherapy versus pharmacotherapy for posttraumatic stress disorder: Systematic review and meta-analyses to determine first-line treatments. *Depression and Anxiety*, 33(9), 792-806.
- Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E. J., & Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: Systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11 (1), 1729633.
- Monson, C. M., & Shnaider, P. (2018). *Cognitive-behavioral conjoint therapy for PTSD: Harnessing the healing power of relationships*. Guilford Press.
- Powers, M. B., Halpern, J. M., Ferenschak, M. P., Gillihan, S. J., & Foa, E. B. (2019). A meta-analytic review of prolonged exposure for posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 29 (6), 635-641.
- Resick, P. A., Monson, C. M., & Chard, K. M. (2017). *Cognitive processing therapy for PTSD: A comprehensive manual*. Guilford Press.
- Schnurr, P. P., & Lunney, C. A. (2016). Work-related outcomes among female veterans and service members after treatment of posttraumatic stress disorder. *Psychiatric Services*, 67 (12), 1372-1375.
- Steenkamp, M. M., Litz, B. T., Hoge, C. W., & Marmar, C. R. (2015). Psychotherapy for military-related PTSD: A review of randomized clinical trials. *JAMA*, 314(5), 489-500.
- Wangelin, B. C., & Tuerk, P. W. (2015). PTSD in active duty military personnel: Prevalence rates and predictors of symptom severity. *Journal of Anxiety Disorders*, 30, 1-7.
- Watts, B. V., Schnurr, P. P., Mayo, L., Young-Xu, Y., Weeks, W. B., & Friedman, M. J. (2019). Meta-analysis of the efficacy of treatments for posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 74 (6), e541-e550