



Se você, infelizmente, passou ou testemunhou algum evento traumático, como uma ameaça de morte, lesão grave ou violência sexual, **não deixe de buscar ajuda psicológica. Tem tratamento!**



Onde devo buscar mais informações?

Núcleo de Saúde Ocupacional/MPRJ

nso.saudemental@mprj.mp.br

Av. Marechal Câmara, 370, 4º andar



CAMPERJ

longevidade@camperj.com.br

Para apoio emocional e prevenção do suicídio:

Centro de Valorização da Vida (CVV) - ☎ **188**

Em casos de emergência:

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) - ☎ **192**

Dr. Ervin Cotrik



MPRJ | MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Avenida Marechal Câmara, 370,
Centro, Rio de Janeiro

mprj.mp.br

Siga o MPRJ nas redes sociais:



@mp_rj



@mp_rj



@mprj.official



@mprj.official



@mprj.official



@mprj.official



CAMPERJ

CAIXA DE ASSISTÊNCIA DO MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SAC: 0800 580 2428

Central de Atendimento: (21) 2224 9688

camperj.com.br



saúde mental
no **MPRJ**
CAMPERJ



TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

Cerca de 8% das pessoas que passaram por algum evento traumático, podem desenvolver o TEPT. Você conhece esse diagnóstico?



Era uma vez, um menino chamado João, de 14 anos de idade.

Ele vivia uma vida tranquila e feliz, rodeado de amor. No entanto, um **acontecimento terrível** aconteceu.

Um dia, João presenciou um **assalto** em seu bairro. Ele viu um homem ser muito machucado e ficou muito assustado com a violência que presenciou. Desde aquele momento, João começou a ter **lembranças constantes e angustiantes desse evento traumático**. Ele experimentava **flashbacks**, nos quais sentia como se estivesse revivendo aquele momento assustador. Isso acontecia principalmente quando ele estava brincando. Sua mente sempre voltava para aquela cena assustadora.

João também passou a ter **pesadelos recorrentes** sobre o assalto. Nos sonhos, ele revivia o evento traumático, sentindo **medo e angústia**. Esses sonhos eram tão reais que muitas vezes ele acordava chorando e com o coração acelerado.

Essas lembranças e sonhos ruins deixavam João muito **triste e preocupado**. Ele também tinha **dificuldade em se concentrar e se sentir seguro**. Por conta disso, João começou a evitar qualquer coisa que lembrasse o assalto. Ele não queria se aproximar das pessoas que estavam presentes naquele dia e evitava ir a lugares onde pudessem ocorrer situações parecidas.

As mudanças emocionais em João também eram evidentes. Ele se tornou **mais quieto e retraído**, brincando menos e **se afastando dos amigos**. Além disso, João costumava ficar **muito irritado** e sentia raiva rapidamente, mesmo sem motivo aparente. Ele estava sempre em **estado de alerta**, com medo de que algo ruim pudesse acontecer novamente.

Esses sintomas persistiram por mais de um mês e causaram sofrimento tanto para João quanto para sua família. Eles decidiram procurar **ajuda profissional**, e um médico diagnosticou João com **Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)**. Ele explicou que esses sintomas eram uma resposta ao evento traumático que ele presenciou.



João começou a receber **tratamento adequado para o transtorno**, incluindo **terapia** para ajudá-lo a lidar com suas emoções e aprender a se sentir seguro novamente.

Com o tempo, ele começou a se recuperar e a **retomar sua vida normal**. Sua família foi um importante apoio nesse processo, oferecendo todo o suporte e amor necessários.

Hoje em dia, João ainda se lembra do assalto, mas os sintomas do transtorno diminuíram significativamente. Ele pode brincar, se divertir e se relacionar com os outros sem sentir tanto medo e angústia. João encontra-se estável dos sintomas do transtorno de estresse pós-traumático.



ACESSE A PLAYLIST
DO PROJETO
“SAÚDE MENTAL”
PELO QR CODE