

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE VALIDA O EMDR COMO “CLASSE A” PARA TRATAMENTO DE TRAUMAS E TEPT (TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO)



O EMDR foi inserido no protocolo e diretrizes clínicas para fornecer cuidados de saúde mental eficazes a adultos e crianças expostas a trauma ou perda de entes queridos pela Organização Mundial da Saúde em 06 de agosto de 2013, como referência para tratamentos avançados, juntamente com a terapia cognitivo-comportamental para tratamento de estresse pós-traumático (TEPT). Segundo a OMS, essas técnicas ajudam as pessoas a reduzirem recordações vívidas, indesejadas e repetidas de eventos traumáticos.

Recentemente estas diretrizes foram atualizadas, em 2023, e dada uma ênfase à fidelidade do tratamento com a terapia EMDR para tratamento de traumas e Transtorno de Estresse Pós-traumático.

TRANSTORNOS RELACIONADOS AO ESTRESSE (STR) (OMS, 2023)

STR1

Para adultos com transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), as intervenções psicológicas são eficazes em comparação com o tratamento usual, lista de espera ou nenhum tratamento?

Intervenções psicológicas devem ser consideradas para adultos com transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Nomeadamente, estes incluem:

Terapia cognitivo-comportamental (TCC) individual presencial com foco do trauma;

TCC presencial em grupo com foco no trauma;

TCC digital/remota com foco no trauma;

Dessensibilização e reprocessamento por movimentos oculares (EMDR); e

Gerenciamento de estresse.

JUSTIFICATIVA

A equipe de revisão de evidências atualizou uma revisão sistemática e meta-análise existente: Phelps et al., 2022 (101 ECRs que examinaram a eficácia de tratamentos psicológicos em adultos com TEPT) (82).

Evidências de baixa qualidade sugerem que não há diferença entre a TCC presencial com foco no trauma e a TCC digital com foco no trauma, entre a TCC com foco no trauma e o EMDR e entre TCC com foco no trauma e gerenciamento de estresse. Enquanto isso, o TCC individual com um foco no trauma provavelmente demonstrará melhor resultado do que a TCC em grupo com foco no trauma, e o EMDR provavelmente demonstrará melhores resultados do que o gerenciamento do estresse. No entanto, as intervenções menos eficazes podem ainda ser adequadas para adultos com TEPT que não têm acesso a um tratamento mais eficaz ou não estão dispostos a submeterem-se a tais tratamentos.

Observações

A escolha do formato de intervenção depende em grande parte dos recursos disponíveis no sistema de saúde, bem como das preferências individuais.

Embora estudos mostrem que a TCC em grupo com foco no trauma e o EMDR são mais eficazes do que o gerenciamento do estresse, em ambientes com recursos limitados, este último pode ser a opção mais viável.

CONSIDERAÇÕES DE IMPLEMENTAÇÃO

Intervenções psicológicas breves podem ser realizadas de forma eficaz em ambientes de cuidados de saúde não especializados, bem como em outros ambientes, incluindo instalações especializadas de cuidados de saúde mental e no contexto da assistência social.

As intervenções psicológicas breves presenciais realizadas por prestadores de serviços exigem muitos recursos humanos porque exigem tempo, formação e supervisão substanciais dos prestadores.

Constatou-se que a compartilhamento de tarefas (serviço de saúde prestado por não profissionais de saúde mental) é uma abordagem eficaz para a realização de intervenções psicológicas breves. No entanto, a TCC com foco no trauma e o EMDR podem demandar técnicas complexas. O terapeuta que utiliza essas técnicas também deve receber treinamento na técnica e demonstrar competências para praticá-las. O prestador deve ter capacidades adicionais para apoiar a pessoa que recebe tratamento, incluindo a capacidade de fazer diagnósticos diferenciais, técnicas de resolução de problemas e técnicas de relaxamento/estabilização. Dada a natureza delicada e técnica do EMDR, a implementação por profissionais leigos pode acarretar riscos. Provedores leigos devem ser treinados de forma abrangente e supervisionados de perto ao fornecer qualquer intervenção para pessoas que enfrentam transtornos relacionados ao estresse, incluindo TEPT.

A integração da prestação de intervenções psicológicas breves nos cuidados primários proporciona muitas vantagens, incluindo cuidados de saúde mais holísticos, maior acessibilidade aos serviços de saúde mental para pessoas que necessitam de cuidados, oportunidades para reduzir o estigma dos problemas de saúde mental e custos reduzidos. (...)

TRANSTORNOS RELACIONADOS AO ESTRESSE RELACIONADO A CRIANÇAS E ADOLESCENTES (OMS.2023)

STR2

Para crianças e adolescentes com TEPT, as intervenções psicológicas são eficazes em comparação com o tratamento habitual, lista de espera ou nenhum tratamento?

JUSTIFICAÇÃO

A equipe de revisão de evidências atualizou uma revisão sistemática existente: Phelps et al., 2022 (45 ECRs examinando a eficácia de tratamentos psicológicos em crianças e adolescentes com TEPT) (82).

Evidências de qualidade moderada sugerem taxas reduzidas de sintomas de TEPT em crianças e adolescentes que utilizam essas intervenções. Embora o EMDR tenha demonstrado melhores resultados do que a TCC com foco no trauma em ensaios de investigação, ambos são eficazes e o último pode ser adequado para crianças e adolescentes com TEPT que não têm acesso ao EMDR.

OBSERVAÇÕES

Dada a natureza delicada e técnica do EMDR, a implementação por provedores leigos pode acarretar riscos. Os prestadores leigos devem ser treinados de forma abrangente e supervisionados de perto ao fornecerem qualquer intervenção a pessoas que sofrem de transtornos relacionados com o stress, incluindo o TEPT.

CONSIDERAÇÕES DE IMPLEMENTAÇÃO

Intervenções psicológicas breves podem ser realizadas de forma eficaz em ambientes de cuidados de saúde não especializados, bem como em outros ambientes, incluindo cuidados de saúde mental especializados e cuidados sociais ou em ambientes educativos para crianças e adolescentes.

As intervenções psicológicas breves presenciais realizadas por prestadores de serviços exigem muitos recursos humanos porque requerem tempo, formação e supervisão substanciais dos prestadores.

Descobriu-se que a partilha de tarefas é uma abordagem eficaz para a realização de intervenções psicológicas breves. Entretanto, a TCC com foco no trauma e o EMDR podem demandar técnicas complexas. O terapeuta que utiliza essas técnicas também deve receber treinamento em sua prática e demonstrar competências para administrá-los. Além disso, o prestador deve ter capacidades adicionais para apoiar a pessoa que recebe tratamento, incluindo a capacidade de fazer diagnósticos diferenciais, técnicas de resolução de problemas e relaxamento/técnicas de estabilização. (OMS, 2023)

Confira este material, na íntegra no link abaixo:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/374250/9789240084278-eng.pdf?sequence=1>