



Como lidar com traumas



Dicas

- Trauma é um evento súbito que afeta nossa vida cotidiana.
- Você pode experimentar sentimentos de desamparo, tristeza, raiva ou culpa, bem como sintomas físicos como dores de cabeça ou perda de apetite.
- O bom autocuidado e o apoio de outras pessoas o ajudarão a lidar com o trauma.



O que esperar

O trauma é um evento súbito que impacta drasticamente nossa vida cotidiana e muda a maneira como vemos o mundo. Isso pode incluir a doença de um familiar próximo, um acidente de carro, um assalto ou outros eventos ameaçadores. É normal sentir-se chocado e um pouco angustiado após qualquer evento que não esteja na faixa “normal” da experiência humana. Lembre-se, é a situação ou circunstâncias que são “anormais”, não você.



Reações emocionais ao trauma

Normalmente, você pode experimentar os seguintes sentimentos e sintomas após tal evento:

- **Desamparo:** você pode sentir que não está mais no controle de sua vida ou de seus sentimentos. Você pode ter lembranças repetidas do evento e sentir que não consegue controlar seus pensamentos.
- **Tristeza:** você pode sentir vontade de chorar frequentemente.
- **Raiva:** você pode sentir raiva do que aconteceu e do que quer que tenha causado ou permitido que isso acontecesse. Isso pode estar associado a um sentimento de injustiça ou a um sentimento que os outros não entendem adequadamente.
- **Culpa:** você pode sentir culpa como resultado de coisas que fez ou não fez ou por se sentir melhor do que aqueles que estiveram mais pessoalmente envolvidos no incidente.



Reações físicas ao trauma

Após o evento, você pode experimentar as seguintes reações físicas:

- Tensão constante, dores de cabeça e dores musculares.
- Inquietação.
- Má concentração; por exemplo, cometer mais erros, demorar mais para fazer tarefas diárias ou sonhar acordado com mais frequência.
- Sentir-se “confuso” e anestesiado.
- Insônia — você pode notar mudanças no padrão de sua rotina normal de sono; por exemplo, dificuldade para dormir, despertar muito cedo ou pesadelos.
- Flashbacks do incidente, que podem ser desencadeados por cheiros e ruídos.
- Agitação excessiva, incluindo sensibilidade a ruídos altos ou movimentos bruscos, especialmente se eles o fazem lembrar do próprio incidente.
- Perda de apetite.



Reações comportamentais ao trauma

Você também pode notar mudanças no comportamento, como as seguintes:

- Medo de retornar ao local onde ocorreu o evento traumático.
- Desejo de se isolar e evitar falar com outras pessoas.
- Sensibilidade a coisas que lembram o incidente e evitar a cobertura da mídia ou outras coisas que o façam pensar no incidente.
- Perda de interesse em coisas que antes gostava de fazer ou em socializar.
- Mudança na libido.
- Perda de interesse em sua rotina diária.
- Confiança reduzida em si mesmo e crença em sua capacidade de lidar com a situação.
- Aumento dos níveis de irritabilidade.
- Tendência a beber mais álcool.



O que você pode fazer?

- Lembre-se, após qualquer evento traumático, é normal sentir-se como você se sente.
- Fale sobre o incidente com outras pessoas que estiveram envolvidas e que compartilharam experiências semelhantes.
- Fale sobre os fatos e emoções relativos ao incidente com amigos próximos e parentes.
- Não use álcool em excesso para lidar com a situação, pois isso pode facilmente ficar fora de controle.
- Esteja ciente do excesso de atividade, pois às vezes pode ser prejudicial quando desvia a atenção da ajuda de que você precisa para si mesmo.
- Esteja ciente de que, às vezes, é bom conversar com alguém de fora da família que saiba como ajudar em situações de crise; por exemplo, o médico de família, um membro da sua igreja ou comunidade religiosa, ou um programa local de apoio a vítimas.

Se depois de um mês ou mais suas reações estiverem piorando em vez de melhorar, pode ser necessário procurar ajuda. Por exemplo:

- Se você acha que não consegue sentir felicidade, alegria ou amor e outras emoções positivas.
- Se você está se interessando menos por coisas de que costumava gostar.
- Se você está tendo dificuldade em imaginar o futuro.
- Se continuar a evitar lugares e pessoas que o lembrem do incidente.

- Você continua tendo pesadelos, sono ruim e/ou outras formas de estresse e ansiedade.
- Se seus relacionamentos parecem estar sofrendo muito ou problemas sexuais se desenvolvem.
- Se você continuar fumando ou bebendo em excesso após o evento.
- Se o seu desempenho no trabalho sofrer.
- Se, por ajudar, você está sofrendo de “exaustão”.

Alguns sintomas podem não parecer tão importantes, mas podem estar relacionados. Por exemplo:

- Se você perceber que está ficando mais zangado ou tendo explosões e normalmente não faz isso.
- Se você achar que não consegue se concentrar tão bem e tem que trabalhar mais para fazer as coisas.
- Se você achar que está se tornando esquecido e distraído.
- Se você está sentindo dores físicas incomuns ou falta de jeito.
- Se você acha cada vez mais difícil estar com as pessoas e quer ficar em lugares que pareçam “seguros”.
- Se após o evento, você sentir falta de confiança ou autoestima.



Conselhos gerais

- Concentre-se na sua necessidade de descanso e relaxamento — atividades relaxantes permitem a recuperação mental e física.
- Fique em contato com as pessoas mais próximas a você. O contato pode ajudá-lo a evitar a solidão que muitas pessoas experimentam após o trauma.
- Tente voltar a uma rotina normal tanto quanto possível.
- Tente não evitar completamente as lembranças — evitar completamente a experiência e as lembranças pode prejudicar o processo de recuperação.
- Compartilhe seus sentimentos com os outros.
- Tenha cuidado ao fazer coisas que envolvam concentração, como dirigir e tarefas domésticas.
- Lembre-se, esta é uma fase passageira; com o tempo, a maioria das pessoas recupera-se completamente.

Se tiver algum desses sintomas, procure aconselhamento do seu médico de família ou do programa mencionado acima.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

Optum

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC