

# Lidando com traumas

## Em resumo

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

## O que esperar

O trauma é um evento repentino que impacta dramaticamente nossa vida cotidiana e muda a forma como vemos o mundo. Ele pode incluir a doença de um familiar próximo, um acidente de carro, uma agressão ou outros eventos ameaçadores. É normal sentir-se chocado e um tanto angustiado após qualquer evento que não seja classificado como “normal” de acordo com a experiência humana. Lembre-se, é a situação ou as circunstâncias que são “anormais”, e não você.

## Reações emocionais ao trauma

Normalmente, você pode sentir 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 pelo que aconteceu e por tudo o que causou ou permitiu que acontecesse. Isso pode estar relacionado 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, ou por se sentir melhor do que aqueles que estiveram pessoalmente envolvidos no incidente.



## Reações físicas ao trauma

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

- Tensão constante, dores de cabeça e dores musculares
- Inquietação
- Falta de concentração – por exemplo, cometer mais erros, demorar mais para realizar as tarefas diárias ou sonhar acordado com mais frequência
- Sentimento de confusão e entorpecimento
- Insônia – você pode notar mudanças no padrão de sua rotina normal de sono, por exemplo, dificuldade em dormir, acordar cedo pela manhã ou pesadelos
- Flashbacks do incidente, que podem ser desencadeados por cheiros e ruídos
- Nervosismo excessivo, incluindo sensibilidade a ruídos altos ou movimentos repentinos, principalmente se eles lembram o incidente em si
- Perda de apetite



## Reações comportamentais ao trauma

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

- Medo de retornar à área onde ocorreu o evento traumático
- Desejo de se isolar e evitar falar com outras pessoas
- Sentir-se sensível a lembretes do incidente e evitar a cobertura da mídia ou outras coisas que o façam pensar no incidente
- Perda de interesse em coisas que você gostava de fazer ou de socializar
- Uma mudança na libido
- Perda de interesse em sua rotina diária
- Redução da confiança em si mesmo e da crença na sua capacidade de lidar com a situação
- Aumento dos níveis de irritabilidade
- Uma tendência a beber mais álcool



## O que você pode fazer?

- Lembre-se de que, após qualquer evento traumático, é normal sentir-se assim.
- Fale sobre o incidente com outras pessoas que estiveram envolvidas e que compartilharam experiências semelhantes.
- Converse sobre os fatos e emoções relativos ao incidente com amigos próximos e parentes.
- Esteja ciente de não usar álcool em excesso para lidar com a situação – isso pode facilmente sair do controle.
- Esteja ciente do excesso de atividades, pois às vezes isso pode ser prejudicial quando desvia a atenção da ajuda de que você precisa para si mesmo.
- Esteja ciente de que, às vezes, é útil conversar com alguém de fora da família que saiba como ajudar em situações de crise, por exemplo, o seu médico de família, um membro da sua igreja ou comunidade religiosa ou um Esquema de Suporte à Vítima local.

**Se, depois de um mês ou mais, suas reações piorarem em vez de melhorarem, talvez seja necessário procurar ajuda. Por exemplo:**

- Se você sente que não consegue experimentar felicidade, alegria ou amor e outras emoções positivas
- Se você está tendo menos interesse nas coisas que costumava gostar
- Se você está tendo dificuldade em imaginar o futuro
- Se você continua evitando lugares e pessoas que o lembrem do incidente
- Se você continua a ter pesadelos, sono de pouca qualidade e/ou outras formas de estresse e ansiedade
- Se seus relacionamentos parecem estar sofrendo muito ou se surgem problemas sexuais
- Se você continua fumando ou bebendo em excesso após o evento
- Se o seu desempenho no trabalho for prejudicado
- Se, como cuidador, você está sofrendo de “exaustão”

**Alguns sintomas talvez não pareçam tão importantes, mas podem estar relacionados. Por exemplo:**

- Se você estiver ficando mais irritado(a) ou tendo acessos de raiva (e normalmente isso não acontece)
- Se você achar que não consegue se concentrar tão bem e tem que trabalhar mais para fazer as coisas
- Se você perceber que está ficando esquecido e distraído
- Se estiver sentindo dores físicas, desconforto ou dificuldade de locomoção não habituais
- Se você acha cada vez mais difícil estar com outras pessoas e quer ficar em lugares que pareçam “seguros”
- Se, após o evento, você achar que não tem confiança ou autoestima



### Conselho geral

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

Se sentir algum destes sintomas, procure orientação do seu médico de família ou por meio deste programa.



### **Suporte crítico quando você precisar**

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



**Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo.** Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.