

# Como ajudar alguém lidando com TEPT

Quando uma pessoa vivencia ou testemunha um evento terrível, como guerra, no qual acredita que ela ou outros estão em perigo sério, ela pode estar em risco de desenvolver transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Quando uma pessoa tem TEPT, isso muda a sua vida e a vida das pessoas que se preocupam com ela.

O TEPT é uma condição de saúde mental que pode acontecer a qualquer pessoa. Não é sinal de fraqueza e não é algo raro. Estima-se que 354 milhões de sobreviventes de guerra adultos ao redor do mundo estejam sofrendo com TEPT e/ou depressão grave.\*

Os sintomas do TEPT podem incluir flashbacks, pesadelos e ansiedade severa, bem como pensamentos incontroláveis sobre o(s) evento(s). Esses sintomas podem não desaparecer com o tempo e podem tornar a vida diária, incluindo trabalho ou relacionamentos, muito difícil. A pessoa com TEPT pode agir de maneira diferente e ficar com raiva facilmente, ou pode não querer fazer coisas que gostava, entre outras mudanças potenciais.

Como alguém que se preocupa, você pode ficar assustado(a) e frustrado(a) com as mudanças que vê. Você também pode ficar com raiva do que está acontecendo ou se perguntar se a pessoa algum dia se recuperará. Esses sentimentos e preocupações são comuns.

É importante aprender sobre o TEPT para entender por que aconteceu, como é tratado e o que você pode fazer para ajudar.

## Sinais e sintomas

Os sintomas podem começar logo após o indivíduo testemunhar ou vivenciar o evento aterrorizante, ou podem surgir meses ou anos depois. O TEPT pode causar diferentes tipos de sintomas, que podem variar ao longo do tempo e de pessoa para pessoa. Mas os sintomas geralmente são agrupados em 4 tipos: 1) memórias intrusivas, 2) fuga, 3) mudanças negativas no pensamento e no humor e 4) mudanças nas reações físicas e emocionais. Assim, por exemplo, a pessoa pode:

- Sentir como se estivesse revivendo o evento através de flashbacks, pesadelos ou memórias que parecem muito reais
- Ficar longe de certos lugares, objetos ou pessoas que a lembrem do evento traumático
- Se culpar pelo trauma ou ter dificuldade em lembrá-lo ou sentir que o mundo é um lugar perigoso
- Se sentir muito nervosa, como se estivesse em perigo, ou sentir raiva ou nervosismo com frequência

Para crianças de até 6 anos, os sinais e sintomas também podem incluir:

- Reencenar o evento traumático ou aspectos do evento traumático através da brincadeira
- Sonhos assustadores que podem ou não incluir aspectos do evento traumático

O estresse do TEPT pode levar a outros problemas, como depressão ou uso de álcool ou drogas.

\* National Library of Medicine, Institute of Psychology, University of Münster, Münster, Germany. The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282](https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282). Acessado em 20 de abril de 2022.

**Observe:** Embora muitos dos fatores que causam o TEPT não estejam sob o controle do indivíduo, obter tratamento eficaz após o desenvolvimento dos sintomas do TEPT pode ser fundamental para reduzir os sintomas e melhorar seu funcionamento diário.



### Como você pode ajudar

Você pode se sentir desamparado(a), mas há muitas coisas que você pode fazer. Aqui estão algumas maneiras pelas quais você pode ajudar:

- Aprenda o máximo que puder sobre TEPT. Saber como o TEPT afeta as pessoas pode ajudá-lo(a) a entender o que o indivíduo está passando e a lidar melhor com isso.
- Diga a elas que você quer ouvir e que também entenderá se elas não quiserem conversar.
- Planeje atividades juntos, como jantar ou jogar.
- Faça uma caminhada, um passeio de bicicleta ou alguma outra atividade física juntos para estimular os hormônios naturais do “bem-estar” e ajudar a limpar a mente.
- Incentive o contato com entes queridos. Um sistema de apoio ajudará o indivíduo a superar as mudanças difíceis e momentos estressantes.
- Ofereça-se para ir a grupos de apoio ou consultas médicas com a pessoa. Você pode ajudar a acompanhar compromissos e estar presente para apoio.

O indivíduo pode não querer a sua ajuda. Se isso acontecer, lembre-se de que a retirada pode ser um sintoma de TEPT. Uma pessoa que se retrai pode não sentir vontade de conversar, participar de atividades em grupo ou estar perto de outras pessoas. Dê algum espaço à pessoa, mas diga que você está pronto(a) para ajudar.



### Lidar com comportamento raivoso ou violento

A pessoa pode sentir raiva por muitas coisas. A raiva é uma reação normal ao trauma, mas pode prejudicar os relacionamentos e dificultar o pensamento com clareza. A raiva também pode ser assustadora. É perigoso se a raiva gerar comportamentos violentos ou abusivos. Vá para um local seguro e peça ajuda imediatamente. Certifique-se de que as crianças também estejam em um local seguro.

É difícil falar com alguém que está com raiva. Uma coisa que você pode fazer é estabelecer um sistema de tempo para momentos de pausa. Isso ajuda você a encontrar uma maneira de conversar mesmo quando está com raiva. Aqui está uma maneira de fazer isso:

- Concorde que qualquer um de vocês pode pedir um tempo limite a qualquer momento.
- Concorde que quando alguém pede um tempo limite, a discussão deve parar imediatamente.
- Decida um sinal que você usará para pedir um tempo limite. O sinal pode ser uma palavra que você diz ou um sinal de mão.
- Concorde em dizer um ao outro onde vocês estarão e o que farão durante o intervalo. Diga um ao outro a que horas você voltará.

Enquanto estiver dando um tempo, não se concentre na raiva que sente. Em vez disso, pense com calma sobre como você conversará e resolverá o problema.

Depois que você voltar:

- Revezem-se falando sobre soluções para o problema. Ouça sem interromper.
- Use declarações que comecem com “eu”, como “eu penso” ou “eu sinto”. Usar declarações “você” pode parecer acusador.
- Esteja aberto(a) às ideias um do outro. Não critique um ao outro.
- Concentre-se nas coisas que vocês dois acham que funcionarão. É provável que ambos tenham boas ideias.
- Juntos, combinem quais soluções vocês usarão.

### Melhorar a comunicação

Se você e a pessoa com TEPT têm dificuldade para conversar sobre sentimentos, preocupações e problemas cotidianos, aqui estão algumas maneiras de se comunicar melhor:

- Seja claro(a) e direto ao ponto.
- Seja positivo(a). A culpa e a conversa negativa não ajudarão a situação.
- Seja um(a) bom(a) ouvinte. Não discuta ou interrompa. Repita o que você ouve para ter certeza de que entendeu e faça perguntas se precisar saber mais.
- Coloque seus sentimentos em palavras. A pessoa pode não saber que você está triste ou frustrado(a), a menos que você tenha clareza sobre seus sentimentos.
- Ajude-os a colocar sentimentos em palavras. Pergunte: “Você está com raiva? Triste? Preocupado(a)?”
- Pergunte como você pode ajudar.
- Não dê conselhos a menos que seja solicitado.

### Cuide-se

As mudanças são estressantes. Cuidar de si mesmo pode ajudar a facilitar o enfrentamento e a manutenção da sua saúde e bem-estar:

- Lembre-se de que ninguém tem todas as respostas. É normal sentir-se impotente às vezes.
- Não se sinta mal se as coisas mudarem lentamente. Você não pode mudar ninguém. As pessoas têm que mudar a si mesmas.
- Não desista de sua vida exterior. Reserve tempo para atividades e hobbies que você gosta. Continue a ver seus amigos.
- Reserve um tempo para ficar sozinho(a). Encontre um lugar tranquilo para organizar seus pensamentos e “recarregar”.
- Lembre-se das coisas boas. É fácil ficar sobrecarregado(a) de preocupação e estresse. Mas não se esqueça de ver e comemorar as coisas boas que aconteceram e estão acontecendo na sua vida.

### Obtenha suporte

Em tempos difíceis, é importante ter pessoas em sua vida em quem você possa confiar. Essas pessoas são sua rede de apoio. Elas podem ajudá-lo(a) nas tarefas diárias, como levar uma criança à escola, ou dando-lhe carinho e compreensão. Entre em contato com entes queridos, grupos e organizações de apoio, bem como com profissionais de saúde para obter ajuda.



### Suporte crítico quando você precisar

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

Autor: Revisão Médica da Equipe Healthwise. Adam Husney MD, Medicina da Família, Kathleen Romito MD, Medicina de Família, Jessica Hamblen PhD, Transtorno de Estresse Pós-Traumático.

#### Fontes

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? [ptsd.va.gov/understand/common/index.asp](https://ptsd.va.gov/understand/common/index.asp). Acessado em 20 de abril de 2022.
2. NAMI. Posttraumatic stress disorder. [nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder). Acessado em 20 de abril de 2022.



**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.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF12836817 142960-022024 OHC