



## Como entender o trauma — e como superá-lo



Os desastres naturais, a instabilidade política, tiroteios, a pandemia — tem muita coisa acontecendo no mundo, e eventos como esses podem levar a um trauma. Se você foi diretamente afetado por um evento estressante, assistiu a um de longe ou testemunhou um ente querido sendo afetado, seu “senso de segurança pode ficar abalado, fazendo você se sentir impotente em um mundo perigoso”.<sup>1</sup> Você pode ter uma sensação de horror ou como se estivesse em risco.<sup>2</sup> Ou você pode se sentir entorpecido, desconectado e incapaz de confiar nos outros.<sup>1</sup> Entender melhor o que é o trauma — e como diminuir o efeito do trauma em sua vida — pode ajudá-lo a encontrar um caminho para seguir adiante.



## O que é trauma?

Trauma é uma reação humana a um evento estressante. Pode variar de algo que aconteceu apenas com você até algo que atingiu toda a sua comunidade. Pode até ser devido a uma situação global, como uma pandemia.<sup>3</sup>



## Quais são os sintomas do trauma?

Algumas pessoas podem ter uma reação imediata a um evento traumático. Outras talvez só reajam mais tarde.<sup>4</sup> Infelizmente, as que só reagem depois talvez sejam consideradas frias ou indiferentes.

Os sintomas podem abranger:<sup>2</sup>

- Sentimentos de medo, tristeza e depressão
- Náusea ou tontura
- Alterações no apetite ou sono
- Negligência em relação às atividades cotidianas

Esses sintomas podem aumentar quando algo faz você se lembrar do evento. Por exemplo, fogos de artifício ou o som do escapamento de um carro podem desencadear esse sentimento em pessoas que passaram por uma zona de guerra. Ou um simples cheiro ou sabor pode lembrá-lo do momento em que você ouviu ou passou por alguma situação traumática. Os sintomas também podem surgir no aniversário de um evento.



## Dicas para controlar o trauma

Se você está passando por um trauma, é importante saber que seus sentimentos são válidos. Mesmo que você não tenha estado diretamente envolvido no evento, poderá apresentar uma forte resposta.<sup>1</sup> Além disso, você pode estar tendo reações diferentes das que outras pessoas tiveram. Ou talvez você até conheça pessoas que parecem não ter sido afetadas de modo nenhum. Tudo bem se você está tendo esses sentimentos, e há situações que você pode criar para cuidar de si mesmo durante esse período.

**Não se isole.** Embora você não tenha vontade de estar perto de outras pessoas agora, isolar-se não é uma forma saudável de lidar e pode prolongar seu estresse.<sup>5</sup> Peça apoio aos amigos e à família. Você precisa conversar com eles ou pedir que cuidem de fatores de estresse do dia a dia, como algumas pendências ou tarefas domésticas.<sup>5</sup> Mas também seja honesto se você não quer falar sobre algo. Às vezes certos amigos e familiares, mesmo bem intencionados, podem dizer algo que faça você se sentir pior. E, às vezes, você só quer situações sociais “normais” sem falar sobre tópicos sérios.<sup>1</sup>

Busque também grupos de apoio presenciais ou on-line. Os grupos on-line são uma opção especialmente boa durante um momento como uma pandemia, quando reunir-se presencialmente talvez não seja seguro. A conexão com outras pessoas que também passam por trauma pode ajudar a curar. Aceite seus sentimentos pelo que são, espere que eles possam mudar com o tempo e não se compare com os outros.<sup>1</sup>

**Cuide de si mesmo** — física e emocionalmente. Evite álcool e drogas, que podem suprimir seus sentimentos em vez de permitir que você lide com eles de maneira saudável.<sup>4</sup> Certifique-se de ter bastante sono de qualidade, pois não dormir o suficiente pode piorar os sintomas.<sup>1</sup> Faça algum exercício, mesmo que seja uma caminhada leve ao ar livre, e explore maneiras de acalmar sua mente, como meditação, respiração focada, arte ou música.<sup>1,5</sup>

**Mantenha-se informado — dentro do razoável.** Se um evento ou seus resultados estão em andamento, você poderá se sentir estressado ou nervoso se não tiver as últimas notícias. Encontre uma fonte confiável de notícias. E esteja ciente de que rumores quase sempre circulam durante uma crise — especialmente nas redes sociais. No entanto, evite ficar muito preso às notícias. Ouvir ou ver imagens repetidamente sobre algo traumático pode ser perturbador.<sup>6</sup>

**Procure ajuda se necessário.** A maioria das pessoas diz que se sente melhor dentro de três meses após um evento traumático. Se você tem sintomas que pioram ou duram mais de um mês, pode estar passando por um Transtorno de Estresse Pós-Traumático (PTSD).<sup>2</sup> Alguns talvez não reajam ao trauma, mas podem passar pelo PTSD até um ano após o evento. Se os seus sintomas durarem, leve em consideração a consulta com um terapeuta. Busque ajuda também se eles forem graves o suficiente no primeiro mês ou se ocorrerem depois e afetarem significativamente suas relações ou seu trabalho.<sup>2</sup> Seu Programa de Assistência ao Empregado pode ajudá-lo a entrar em contato.

**Recupere seu poder.** Quando eventos estressantes ocorrem, muitas pessoas se sentem impotentes. Procure formas para causar impacto<sup>1</sup> como trabalho voluntário, levantamento de fundos para pessoas afetadas pela situação ou defesa de mudanças políticas. Verifique e tenha certeza se a causa para a qual você levanta fundos é legítima, porque inúmeros golpes surgem durante períodos traumáticos.



Enquanto você trabalha para resolver o trauma, saiba que a cura leva tempo. No final das contas, seus sintomas devem começar a melhorar e você provavelmente estará pensando cada vez menos sobre o evento. Mas se eles não melhorarem logo o suficiente ou sua vida pessoal ou profissional estiver sendo afetada, a ajuda está disponível. Entre em contato.



## Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

## Optum

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Fevereiro de 2020. Disponível em: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Acessado em 3 de março de 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Disponível em: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Acessado em 3 de março de 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). Disponível em: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Acessado em 3 de março de 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. Atualizado em 25 de fevereiro de 2019. Disponível em: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Acessado em 3 de março de 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. 30 de outubro de 2019. Disponível em: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Acessado em 3 de março de 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. 13 de setembro de 2019. Disponível em: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Acessado em 3 de março de 2021.

**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