

Compreendendo o trauma – e como curar

Desastres naturais, instabilidade política, tiroteios policiais, uma pandemia – há muita coisa acontecendo no mundo, e eventos como esses podem causar traumas. Quer você tenha sido diretamente afetado por um evento estressante, tenha observado um evento de longe ou testemunhado um ente querido sendo afetado, isso pode “destruir seu senso de segurança, fazendo você se sentir desamparado em um mundo perigoso”.¹ Você pode sentir uma sensação de horror ou como se estivesse em risco.² Ou você pode se sentir entorpecido, desconectado e incapaz de confiar nos outros.¹ Compreender melhor o que é o trauma – e como diminuir o seu efeito na sua vida – pode ajudá-lo a encontrar um caminho a seguir.



O que é trauma?

Trauma é uma reação humana a um evento estressante. Pode variar desde algo que aconteceu apenas com você até algo que toda a sua comunidade experimentou. Pode até ser devido a uma situação global, como uma pandemia.³



Quais são os sintomas do trauma?

Algumas pessoas podem experimentar uma reação imediata a um evento traumático. Outras podem não reagir até mais tarde.⁴ Infelizmente, aquelas que não reagem até mais tarde podem ser consideradas frias ou indiferentes.

Os sintomas podem incluir:²

- Sentimentos de medo, tristeza e depressão
- Náusea ou tontura
- Mudanças no apetite ou no sono
- Afastamento das atividades cotidianas

Esses sintomas podem aumentar quando algo lembra o evento. Por exemplo, fogos de artifício ou o som de um carro dando ré podem ser desencadeadores para pessoas que vivenciaram uma zona de guerra. Ou um simples cheiro ou sabor podem trazer à mente o momento em que você ouviu falar ou experimentou algo traumático pela primeira vez. Os sintomas também podem surgir no aniversário de um evento.



Dicas para gerenciar traumas

Se você está passando por um trauma, é importante saber que seus sentimentos são válidos. Mesmo que não esteja diretamente envolvido no evento, você poderá ter uma resposta forte.¹ Além disso, você pode estar tendo reações diferentes de outras pessoas que passaram por isso. Ou você pode até conhecer pessoas que parecem não ter sido afetadas. Não há problema em você ter esses sentimentos e há coisas que pode fazer para cuidar de si mesmo durante esse período.

Não se isole. Embora você possa não sentir vontade de estar perto de outras pessoas agora, isolar-se não é uma maneira saudável de lidar com a situação e pode prolongar o estresse.⁵ Peça a amigos e familiares para apoiá-lo. Talvez queira conversar ou pedir para que eles lidem com alguns fatores estressantes do dia a dia, como recados ou tarefas domésticas.⁵ Mas seja honesto se não quiser falar sobre algo também. Às vezes, certos amigos e familiares, mesmo que bem-intencionados, podem dizer coisas que fazem você se sentir pior. E às vezes você só quer fazer coisas sociais “normais” sem precisar falar sobre assuntos sérios.¹

Procure também grupos presenciais ou on-line para obter suporte. Conectar-se com outras pessoas que também estão passando por traumas pode ser terapêutico. Aceite seus sentimentos como eles são, espere que eles mudem com o tempo e não se compare aos outros.¹

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.⁴ Certifique-se de ter um sono de qualidade, pois não dormir o suficiente pode piorar os sintomas.¹ Faça algum exercício, mesmo que seja uma caminhada leve ao ar livre, e explore maneiras de acalmar sua mente, como meditação, respiração concentrada, arte ou música.^{1,5}

Mantenha-se informado – dentro do razoável. Se um evento ou os seus resultados ainda estiverem acontecendo, você poderá se sentir estressado(a) ou nervoso(a) se não souber das atualizações mais recentes. Encontre uma fonte de notícias confiável. E esteja ciente de que rumores circulam frequentemente durante uma crise – principalmente nas redes sociais. Evite estar atento às notícias. Ouvir ou ver repetidamente imagens de algo traumático pode ser perturbador.⁶

Procure ajuda se necessário. A maioria das pessoas diz que se sente melhor 3 meses após um evento traumático. Se os sintomas piorarem ou durarem mais de um mês, você pode estar sofrendo de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).² Algumas pessoas podem não reagir ao trauma, mas podem sofrer de TEPT até um ano após o evento. Se os seus sintomas persistirem, considere consultar um terapeuta. Procure ajuda também se forem graves o suficiente no primeiro mês ou se ocorrerem mais tarde e afetarem significativamente seus relacionamentos ou trabalho.² Seu Programa de Bem-estar emocional pode ajudá-lo a se conectar.

Recupere seu poder. Quando eventos estressantes acontecem, muitas pessoas ficam se sentindo desamparadas. Procure maneiras de causar impacto, como voluntariado, arrecadação de fundos para pessoas afetadas pela situação ou defesa de mudanças políticas. Verifique se a causa para a qual você está arrecadando fundos é legítima, pois muitos golpes acontecem em momentos traumáticos.



Ao lidar com o trauma, saiba que a cura pode levar tempo. Eventualmente, seus sintomas devem começar a melhorar e você provavelmente começará a pensar cada vez menos no evento. Mas se eles não melhorarem logo ou se sua vida profissional ou doméstica estiver sendo afetada, há ajuda disponível. Procure ajuda.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.

1. HelpGuide. [Emotional and psychological trauma](#). Fevereiro de 2020. Acessado em 3 de março de 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). [Coping with a traumatic event](#). 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). Acessado em 3 de março de 2021.
4. CDC. [Coping with traumatic events](#). Atualizado em 25 de fevereiro de 2019. Acessado em 3 de março de 2021.
5. American Psychological Association. [How to cope with traumatic stress](#). 30 de outubro de 2019. Acessado em 3 de março de 2021.
6. CDC. [Taking care of your emotional health](#). 13 de setembro de 2019. Acessado em 3 de março de 2021.



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.