
SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS O QUE SÃO E COMO LIDAR COM ELAS?

O QUE SÃO SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS?

— PÁGINA 3

COMO REAGIMOS A SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS?

— PÁGINA 4

QUE ESTRATÉGIAS PODEMOS USAR PARA LIDAR COM SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS?

— PÁGINA 9

COMO É QUE FAMILIARES E AMIGOS PODEM AJUDAR?

— PÁGINA 15

E QUANDO SÃO CRIANÇAS E JOVENS QUE EXPERIENCIAM UMA SITUAÇÃO TRAUMÁTICA?

— PÁGINA 19

ALGUMAS NOTAS PARA OS MEDIA

— PÁGINA 28

SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS

O QUE SÃO SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS?

Embora, ao longo da nossa vida, tenhamos de lidar com diversas situações que nos provocam stresse e sofrimento, consideramos como **situações traumáticas** aquelas que correspondem a **experiências muito stressantes, que ameaçam de forma significativa a segurança e o bem-estar físico ou psicológico**.

O que é ou não traumático é subjectivo e pessoal. Podemos ter experiências semelhantes às de outras pessoas, mas vivê-las e sermos afectados por elas de forma muito diferente. As situações traumáticas incluem acontecimentos que nos podem fazer sentir em **choque, assustados/as, ameaçados/as, humilhados/as, rejeitados/as, abandonados/as, invalidados/as, inseguros/as, horrorizados/as, não apoiados/as, presos/as ou limitados/as, envergonhados/as, sem poder ou controlo**.

Exemplos de situações traumáticas incluem (mas não se restringem) actos de violência, ataques ter-

roristas, acidentes, violações sexuais, actos criminosos, desastres e catástrofes (incêndios, inundações, sismos, furacões), morte violenta de um familiar/amigo, doença grave/internamento hospitalar, parto com complicações, guerra e conflitos armados.

As situações traumáticas podem ocorrer uma **única vez** (ex. acidente de carro) ou **múltiplas vezes** (ex. violência doméstica). Podem ser **acontecimentos contínuos**, que vivemos durante dias, semanas, meses ou anos (ex. viver com uma doença crónica que ameaça a nossa vida).

Podemos viver a situação traumática **directamente** ou **indirectamente**, quando somos testemunhas de uma situação traumática ou quando somos expostos a imagens e relatos repetidos de situações traumáticas (ex. notícias sobre a guerra ou acto terrorista). Experienciar situações traumáticas é algo que **pode acontecer a pessoas de qualquer idade e em qualquer momento da nossa vida**.

COMO REAGIMOS A SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS?


Todos nós reagimos de forma diferente à experiência de uma situação traumática. E os seus efeitos podem sentir-se a **curto, médio e/ou longo-prazo**.

Quando vivenciamos a situação traumática e dependendo da sua natureza, podemos, por exemplo:

- › **Sentir emoções e sentimentos contraditórios.** Por exemplo, choque, confusão, medo, apatia.
- › **“Congelar”.** Podemos sentir-nos paralisados ou incapazes de nos mexermos.
- › **Obedecer de forma automática.** Podemos fazer o que nos disserem para fazer sem sermos capazes de questionar ou protestar.
- › **Lutar.** Podemos tentar lutar e protestar.
- › **Fugir.** Podemos esconder-nos, afastar-nos ou fugirmos.
- › **Elogiar.** Podemos elogiar ou tentar agradar a quem nos está a fazer mal.


Às vezes, as pessoas **reagem imediatamente** à situação traumática. Outra vez, a experiência emocional intensa de reacção à situação só acontece **horas ou dias depois** (ou mesmo **semanas ou meses depois**).






Nos dias e semanas que se seguem à situação traumática **é natural que as pessoas sintam um conjunto de emoções e sentimentos, pensamentos e comportamentos**, que incluem:

- ▶ **Sentimentos de culpa.** Podemos sentir-nos culpados/as pelo que aconteceu na situação traumática, mesmo quando não tivemos culpa alguma. Podemos sentir-nos culpados por não termos sido nós a morrer, a viver a experiência ou por não termos ajudado alguém. Pode ser uma forma da nossa mente tentar fazer sentido do que aconteceu, procurando evitar sentimentos esmagadores de raiva, dor ou traição (ainda que seja difícil lidar com sentimentos de culpa, pode ser uma forma de a nossa mente nos proteger de outros sentimentos ainda mais difíceis). Alguém pode ter-nos culpado (ou ter-nos feito sentir culpados) pelo que aconteceu. Podemos sentir-nos culpados por não termos agido ou considerarmos que devíamos ter agido na altura. E também nos podemos sentir culpados por não estar a lidar com a situação de uma forma diferente. Podemos sentir-nos confusos ou sobrecarregados se alguém nos disser que a culpa não é nossa, mas também pode ser um alívio ouvi-lo.
- ▶ **Vergonha.** Podemos sentir vergonha por não sermos capazes de controlar as nossas emoções, medos e reações comportamentais.
- ▶ **Ansiedade e hiper vigilância (estado de alerta).** Podemos sentir-nos constantemente ansiosos, no limite e incapazes de relaxar. Olhamos à nossa volta procurando por ameaças ou perigo. Podemos sentir-nos num estado de alerta constante, mesmo em situações que não representem perigo real.
- ▶ **Tristeza, desesperança, insegurança, vulnerabilidade.** Podemos ter medo que aconteça de novo. Podemos sentir-nos emocional e fisicamente esgotados, completamente esmagados/as pelos nossos sentimentos e com receio de perdermos o controlo. Podemos não estar capazes de sentir felicidade, satisfação ou estima por si próprio ou por outras pessoas.
- ▶ **Raiva.** Podemos sentir-nos muito irritados e zangados – connosco próprios/as, com o governo, com pessoas a quem atribuímos responsabilidade, com o Deus em que acreditamos. Podemos perguntar-nos “porque é que isto aconteceu?”, “porque não evitaram que isto acontecesse?”, “qual é o sentido disto?”.

- 
- › **Flashbacks.** Podemos reviver partes da situação traumática ou sentirmo-nos como se ela estivesse a acontecer “aqui e agora”. Os *flashbacks* podem acontecer quer nos lembremos de detalhes específicos da situação traumática ou não.
 - › **Entorpecimento.** Podemos sentir-nos entorpecidos/as, “como se não estivéssemos cá”, separados do nosso corpo ou desconectados da realidade, como se o mundo não fosse real. Esta pode ser uma forma que a nossa mente encontra para lidar com uma quantidade de stresse esmagadora.
 - › **Perda de memória e dificuldades de concentração.** Podemos não ser capazes de nos lembrar de partes da situação traumática e de nos concentrarmos em tarefas simples.
 - › **Dificuldades no funcionamento diário.** Após uma situação traumática podemos sentir que existem demasiadas exigências na nossa vida quotidiana e que não lhes conseguimos dar resposta. Muitas rotinas habituais podem ser difíceis de gerir ou estarem alteradas. Pode ser difícil, por exemplo, cuidar de nós, manter um emprego ou tomar decisões simples.
 - › **Sintomas físicos.** Podemos sentir-nos tontos/as, suar excessivamente, ter dores abdominais, tremer, sentirmo-nos a sufocar, doer-nos o peito e termos dificuldade em respirar, sentirmo-nos agitados e incapazes de parar/descansar, dores de cabeça e perda de apetite.
 - › **Dificuldades em dormir.** Podemos ter dificuldade em adormecer ou em mantermo-nos a dormir; sentirmo-nos inseguros à noite ou com medo de termos pesadelos.
 - › **Baixa auto-estima.** As situações traumáticas podem afectar a forma como nos percebemos e o valor que atribuímos a nós próprios/as.
 - › **Isolamento.** Podemos evitar estar com outras pessoas, ter dificuldade em confiar nos outros e em manter relações de amizade.
 - › **Luto.** Perder alguém pode ser traumático, mas outro tipo de perdas também. Podemos viver processos de luto pela forma como a situação traumática alterou a nossa vida (por exemplo, podemos sentir que a situação traumática fez com que perdêssemos coisas importantes na nossa vida).



› **Automutilação.** Alguns comportamentos autodestrutivos podem constituir uma forma de tentarmos lidar com a situação. Por exemplo, tentarmos ferir partes do nosso corpo que foram atacadas/feridas durante a situação traumática, ferir como forma de punição ou de lidar com sentimentos experienciados como negativos.

› **Consumo problemático de álcool e drogas.** Consumir álcool e drogas pode constituir uma tentativa de lidar com emoções e memórias difíceis (embora só vá aumentar os nossos problemas). Para saber mais podemos consultar **Perguntas e Respostas sobre o Consumo (Problemático) de Álcool.**

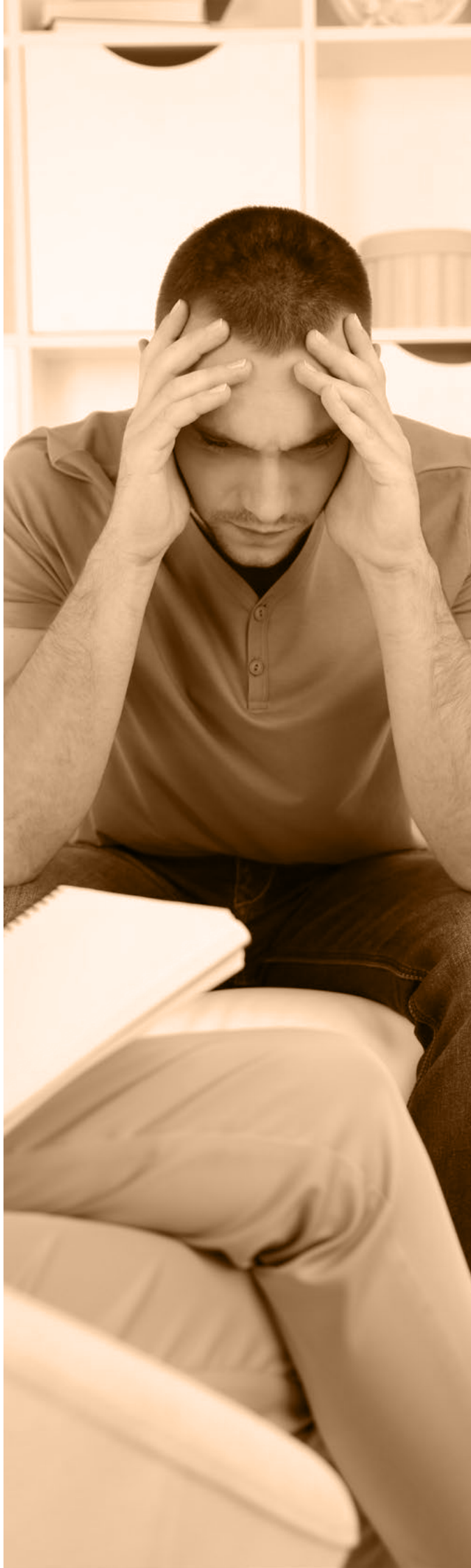
› **Pensamentos e sentimentos suicidas.** Podemos pensar em morrer, em colocar um fim à nossa vida, em métodos e planos para o fazer. Para saber mais sobre suicídio podemos consultar **Vamos Falar sobre Suicídio.**

IMPORTANTE

Se já passou mais de um mês da situação traumática e não se sente melhor, se tem dificuldade em manter o seu funcionamento normal em casa ou no trabalho, se sente constantemente ansiedade ou medo, se tem pesadelos ou *flashbacks*, se tem dificuldade em manter a sua relação com outras pessoas, se cada vez evita mais coisas que lhe lembram a situação traumática ou se pensa em suicidar-se, **procure ajuda.**

UM/A PSICÓLOGO/A PODE AJUDAR

LIGUE 808 24 24 24
SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO SNS24



Podemos reconhecer algumas destas reacções ou podemos ter tido outras diferentes. Estas reacções não estão limitadas às pessoas que passaram pela situação traumática, podem ser comuns àquelas que testemunharam a situação traumática ou que foram expostas a imagens e relatos repetidos da situação traumática (por exemplo, assistindo à cobertura mediática da situação).

Podemos sentir o **impacto emocional da experiência da situação traumática** imediatamente a seguir ou apenas muito tempo depois da situação ter ocorrido. Podemos senti-lo intermitentemente. Quando experienciamos **mais do que uma experiência traumática**, os efeitos dos múltiplos acontecimentos podem acumular-se num **processo psicológico mais complexo**.

IMPORTANTE

Ter passado por uma situação traumática não constitui um problema de Saúde Psicológica. É natural, após vivenciarmos uma experiência traumática, sentir reacções emocionais intensas. No entanto, frequentemente, estes sentimentos, pensamentos e comportamentos diminuem com o tempo. Contudo, para muitas pessoas, também podem ser duradouros e interferir com as suas vidas quotidianas. Nalguns casos, **as situações traumáticas podem agravar ou potenciar o desenvolvimento de dificuldades e problemas de Saúde Psicológica.**

A **Perturbação de Stresse Pós-Traumático** é um dos problemas de Saúde Psicológica que podemos desenvolver após a experiência de uma situação traumática. Nesta situação, em vez dos nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos irem melhorando com o tempo, em vez de nos irmos sentindo um pouco melhor a cada dia que passa, podemos começar a sentir-nos cada vez pior. Neste caso, é essencial **procurar ajuda**.

UM/A PSICÓLOGO/A PODE AJUDAR

LIGUE 808 24 24 24
SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO SNS24

QUE ESTRATÉGIAS PODEMOS USAR PARA LIDAR COM SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS?

Pode ser difícil compreender e ultrapassar uma situação traumática. Lidar com ela pode ser desafiante e confuso. Podemos sentir que estamos a travar uma batalha com a situação traumática ou connosco próprios. No entanto, algumas estratégias podem ajudar.



As situações traumáticas podem provocar emoções e sentimentos muito intensos, com os quais é desafiante lidar. Estratégias diferentes podem ajudar pessoas diferentes. Nós próprios podemos utilizar estratégias que funcionam melhor ou pior em momentos diferentes. Por isso, vale a pena ir **experimentando várias estratégias:**

- ▶ **Quando estamos a ter *flashbacks*** podemos repetir para nós próprios/as que estamos seguros/as; tocar em objectos que nos lembrem do momento presente; descrever o que está à nossa volta em voz alta ou contar objectos de um determinado tipo ou cor (por exemplo, escolher seis objectos que tenham a cor azul).
- ▶ **Quando estamos a ter um ataque de pânico** podemos tentar respirar devagar enquanto contamos até cinco; mastigar um rebuçado ou pastilha elástica; tocar em algo suave (por exemplo, uma manta, um animal de estimação).
- ▶ **Quando estamos a ter sensações de entorpecimento/desligamento da realidade** podemos mastigar um pedaço de gengibre ou malagueta; bater as palmas com força e reparar na sensação de ardor; beber um copo de água gelada.
- ▶ **Quando nos sentimos ansiosos/as ou assustados/as,** podemos fazer uma bebida quente e bebê-la devagar, reparando no seu cheiro e sabor, na forma da caneca e do seu peso na nossa mão; podemos respirar fundo 10 vezes, contando em voz alta; escrever tudo aquilo em que conseguirmos pensar no “aqui e agora”, por exemplo, a data, a cor das paredes, o mobiliário que existe no sítio onde estamos; ou tomar um banho quente.
- ▶ **Quando nos sentimos tristes ou sozinhos/as,** podemos enrolar-nos numa manta a ver a nossa série/filme preferido; escrever todos os nossos sentimentos negativos num papel e rasgá-lo em bocadinhos; ouvir uma música que nos anime; escrever uma carta de conforto à parte de nós que se sente triste e sozinha; acariciar um animal ou um boneco de peluche.
- ▶ **Quando temos vontade de nos mutilar,** podemos esfregar um cubo de gelo no sítio onde queremos magoar-nos; colocar fita-cola na pele e retirá-la; tomar um banho frio.





Outras estratégias que nos podem ajudar:

- › **Lembrar que não há uma maneira “certa” ou “errada” de nos sentirmos.** Todos reagimos de forma diferente, não devemos deixar que ninguém nos diga o que “devíamos” estar a pensar, sentir ou fazer.
- › **Falar com alguém em quem confiamos.** Identificar familiares ou amigos que nos apoiem é fundamental. Mesmo que não nos sintamos preparados/as para falar sobre a situação traumática podemos falar sobre o que estamos a sentir, podemos simplesmente usufruir da sua presença ou pedir ajuda com tarefas do dia-a-dia que estejam a ser difíceis para nós. **Falar ajuda.**
- › **Enfrentar os nossos sentimentos e pensamentos.** É natural tentarmos evitar pensar na situação traumática. Mas não sair de casa, dormir o dia todo, isolarmo-nos de familiares e amigos ou usar o álcool/drogas como forma de nos “esquecermos” não são estratégias saudáveis para lidar com o que estamos a sentir. Ignorar os nossos pensamentos e sentimentos pode atrasar o nosso processo de recuperação. É importante lembrarmo-nos que podemos ultrapassar mesmo os sentimentos mais intensos e difíceis de gerir e até encontrarmos situações em que já o tenhamos feito.
- › **Conhecer os nossos gatilhos.** Algumas experiências, situações, pessoas, imagens, sons, palavras, locais, partes de um filme ou de um livro, aparentemente inócuas, podem accionar reacções como *flashbacks*, ataques de pânico ou desligamento da realidade. Tomar nota do nosso humor ou tentar identificar padrões naquilo que espoleta experiências emocionais difíceis de gerir pode ajudar-nos a conhecer os sinais precoces das nossas reacções emocionais. Não é possível evitar totalmente aquilo que nos provoca recordações e reacções à situação traumática, mas é possível aprender estratégias saudáveis para lidar com essas experiências.



- ▶ **Realizar actividades habituais e retomar a nossa rotina.** Repetir constantemente na nossa cabeça a situação traumática pode sobrecarregar-nos, impedindo-nos de funcionar. Podemos procurar realizar as actividades que habitualmente nos mantêm ocupados (cozinhar, brincar com os filhos/as, ver filmes, fazer desporto, limpar a casa, etc.) de modo a não dedicarmos toda a nossa energia à situação traumática. Retomar as nossas rotinas é importante porque nos ajuda a entrar num ritmo conhecido, a diminuir a ansiedade e o stresse.
- ▶ **Dar prioridade ao autocuidado.** É fundamental respeitar as nossas rotinas de **sono** e descanso, manter uma **alimentação saudável**, fazer **actividade física** regularmente, envolvermo-nos em **actividades de lazer**, prestar atenção às nossas necessidades e encontrar **significados e propósitos para a nossa vida**.
- ▶ **Fazer uma “caixa de autocuidado”.** Podemos experimentar juntar algumas das coisas que mais nos ajudam quando experienciamos momentos difíceis e construir a nosso próprio “kit de autocuidado”. Esta caixa pode incluir, por exemplo, livros/filmes/músicas favoritas, uma bola anti-stresse, post-its de encorajamento, imagens ou fotografias que nos façam sentir bem, um caderno e uma caneta para escrevermos os nossos pensamentos, puzzles ou livros de colorir, uma manta suave ou meias confortáveis, uma vela com um cheiro de que gostemos.
- ▶ **Experimentar diferentes formas de relaxar.** Podemos lidar com o stresse e a ansiedade de muitas maneiras. Aprender técnicas de relaxamento ou passar tempo na natureza são duas formas possíveis. Mas existem muitas mais: ler, jogar, ouvir música, cozinhar...
- ▶ **Ser paciente.** Vale lembrar que é natural ter emoções e sentimentos intensos face a uma situação traumática. Levar um dia de cada vez e respeitar o nosso ritmo de recuperação é importante. Pode acontecer sermos pressionados/as pelas pessoas à nossa volta para “seguirmos em frente”, mas é importante reconhecer que lidar com situações traumáticas leva tempo e que o processo não é linear e igual para todas as pessoas. Devemos ainda reduzir as expectativas acerca do nosso nível de produtividade durante uns tempos: podemos, de facto, não conseguir fazer tudo o que costumávamos fazer ou fazê-lo a um ritmo diferente.



- › **Não tomar decisões importantes.** Este não é um bom momento para tomar decisões importantes para a nossa vida, sejam elas acerca da nossa casa, trabalho ou família. É preferível esperar por um momento em estejamos emocionalmente mais estáveis e mais capazes de pensar.
- › **Reconectar com familiares e amigos.** Devemos evitar passar muito tempo sozinhos/as, mesmo que tenhamos vontade de nos isolar. Afastarmo-nos das pessoas importantes na nossa vida só leva a mais sofrimento emocional. Pelo contrário, estar com outras pessoas, ou contactá-las através do telefone ou videochamadas, é uma forma de nos sentirmos apoiados/as.
- › **Contactar com pessoas que viveram situações semelhantes.** Pode ajudar falarmos com pessoas que passaram por situações traumáticas semelhantes às nossas; podemos sentir-nos mais apoiados e encorajados.
- › **Evitar consumir muitas notícias sobre a situação traumática.** Nalguns casos (por exemplo, se se tratar de uma guerra ou de um desastre/catástrofe) pode existir uma grande cobertura mediática da situação traumática e sentirmo-nos tentados a estar sempre a ler ou a ouvir notícias. No entanto, sobretudo se estes momentos de exposição espolletarem ansiedade, é conveniente reduzirmos ao mínimo esta exposição.
- › **Evitar o consumo de álcool e drogas.** Embora possamos sentir que o álcool ou as drogas nos ajudam a lidar com os nossos sentimentos, memórias ou dor física, é uma sensação ilusória e, a médio longo prazo, estaremos a aumentar os nossos problemas (de saúde, relacionais ou financeiros), em vez de os resolver.



› **Procurar ajuda.** Podemos (e devemos) **procurar ajuda** em qualquer altura – logo a seguir à situação traumática ou anos depois dela ter ocorrido. Podemos pedir ajuda mesmo quando não temos a certeza se experienciamos uma situação traumática. Se já contámos a alguém o que aconteceu connosco e essa pessoa não nos ouviu ou não nos ajudou, podemos ter mais dificuldade em procurar ajuda novamente e sentirmo-nos isolados. Também podemos ter receio que não nos compreendam ou sentir que é demasiado difícil, que não conseguimos. Para ultrapassar estas barreiras podemos experimentar a escrever o que sentimos (em vez de falar), escolher exactamente o que queremos partilhar do que experienciamos (isso é sempre uma decisão nossa!), dizer claramente de que ajuda precisamos (por exemplo, “não quero conselhos, só quero ser ouvido/a”). Um Psicólogo ou Psicóloga podem ajudar a encontrar formas saudáveis para lidar e ultrapassar a situação traumática.

UM/A PSICÓLOGO/A PODE AJUDAR

LIGUE 808 24 24 24
SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO SNS24

COMO É QUE FAMILIARES E AMIGOS PODEM AJUDAR?

Também pode ser difícil quando um familiar ou amigo nossos passam por uma situação traumática e está a lidar com os seus efeitos e impactos. Podemos sentir-nos inseguros sobre o que dizer ou como ajudar.



Algumas sugestões sobre como podemos ajudar:

- ▶ **Disponibilizar tempo e vontade de escutar.** Deixar a pessoa falar apenas quando quiser e ao seu ritmo, sem a apressar ou pressionar. Focarmos apenas em escutar e respeitar aquilo que quiser partilhar connosco, sem fazer muitas perguntas ou querer saber pormenores e detalhes da situação traumática.
- ▶ **Aceitar e validar as suas emoções e sentimentos.** É importante saber que as pessoas que lidam com situações traumáticas podem experienciar um grande leque de emoções e sentimentos. Não devemos desvalorizar as suas experiências (por exemplo, dizer-lhes “não te preocupes”, “podia ser pior”, “sai disso”, “não chores”, “foca-te nas coisas positivas”). É importante assegurarmos à pessoa que as suas reacções são naturais e compreensíveis.
- ▶ **Usar as mesmas palavras.** As pessoas variam na forma como descrevem as suas experiências. Por exemplo, podem referir-se a si próprias como “vítimas” ou “sobreviventes” de uma situação traumática. Esta é uma escolha que devemos respeitar. Se não sabemos o que devemos dizer ou como dizer, não devemos ter medo de o admitir: “não sei o que/como dizer”.
- ▶ **Dar conselhos apenas se forem pedidos.** Frequentemente, é mais importante que as pessoas sintam que foram escutadas e que acreditam nelas, que estão disponíveis para as ajudar no que precisarem, do que receberem conselhos sobre como lidar com a situação.
- ▶ **Não julgar.** Quando nunca experienciamos uma situação traumática (ou se experienciámos e a nossa reacção foi diferente) pode ser difícil compreendermos o que a pessoa sente ou a forma como está a reagir. Mas é importante que, apesar do nosso desejo que tudo melhore, não coloquemos pressão ou culpa na pessoa. Não devemos culpá-las ou criticá-las pelas suas reacções (por exemplo, pelo facto de não terem feito as coisas de forma diferente). Devemos, sim, encorajá-la a fazer as suas próprias escolhas e a recuperar ao seu ritmo.



- ▶ **Não “levar a peito”** ou como “ataque pessoal” as reacções emocionais da pessoa que experienciou a situação traumática. O nosso familiar ou amigo/a pode estar zangado/a, irritável, emocionalmente distante. Mas isso não tem nada a ver connosco, mas sim com a situação pela qual passou.
- ▶ **Conhecer os gatilhos.** Podemos ajudar melhor se soubermos o que pode espoletar *flashbacks*, ataques de pânico ou ansiedade. Compreender esses gatilhos pode ajudar a pessoa a evitar essas situações e a preparar-se para determinadas reacções. Nesses momentos, devemos manter-nos calmos, evitar fazer movimentos bruscos, encorajar a pessoa a respirar devagar e profundamente e encorajá-la a descrever tudo o que vê em seu redor.
- ▶ **Respeitar a privacidade.** Não devemos partilhar detalhes da experiência traumática que a pessoa viveu, excepto se tivermos o seu consentimento explícito ou um sinal de que a pessoa pensa em suicidar-se, o que nos impele a procurar ajuda caso não consigamos convencer o próprio a fazê-lo.
- ▶ **Oferecer-se para realizar tarefas** práticas que ajudem a pessoa a voltar à sua rotina. Por exemplo, fazer as compras de supermercado ou acompanhá-la nessa ida às compras, limpar a casa, cozinhar refeições.
- ▶ **Ser paciente.** Nos dias, semanas e meses que se seguem a uma experiência traumática, a pessoa pode ter “dias bons” e “dias maus”, não existe um “calendário de recuperação” expectável ou igual para todos. Assegure à pessoa que é possível recuperar de uma situação traumática e que está disponível para a ajudar no que precisar.



› **Ajudar a procurar ajuda.** Se já passou mais de um mês da situação traumática e a pessoa não se sente melhor, se tem dificuldade em manter o seu funcionamento normal em casa ou no trabalho, se sente constantemente ansiedade ou medo, se tem pesadelos ou *flashbacks*, se tem dificuldade em manter a sua relação com outras pessoas, se cada vez evita mais coisas que lhe lembram a situação traumática, se pensa em fazer mal a si própria ou suicidar-se, é fundamental **procurar ajuda**: um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar. Voluntarie-se para acompanhar a pessoa a uma consulta.

UM/A PSICÓLOGO/A PODE AJUDAR

LIGUE 808 24 24 24

SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO SNS24

› **Praticar o autocuidado.** Ouvir e apoiar alguém que passou por uma situação de trauma (quer a pessoa partilhe ou não os detalhes específicos da situação) também nos pode provocar emoções e sentimentos difíceis de gerir (por exemplo, raiva, revolta, frustração, tristeza). É importante cuidar-mos do nosso próprio bem-estar e Saúde Psicológica, respeitar as nossas rotinas de **sono** e descanso, manter uma **alimentação saudável**, fazer **atividade física** regularmente, envolvemo-nos em **atividades de lazer**, prestar atenção às nossas necessidades.

E QUANDO SÃO CRIANÇAS E JOVENS QUE EXPERIENCIAM UMA SITUAÇÃO TRAUMÁTICA?

Os adultos podem experienciar a situação traumática em conjunto ou não com a criança/jovem. Independentemente disso é natural que também tenhamos uma reacção emocional intensa à situação. Por exemplo, podemos sentir-nos culpados por não termos conseguido evitar a situação traumática, por não estarmos junto da criança/jovem quando a situação aconteceu ou porque não a conseguimos proteger como consideramos que deveríamos. Podemos sentir-nos zangados, ansiosos, sobrecarregados ou impotentes. Todas estas reacções são naturais, uma vez que uma das nossas prioridades é manter as crianças/jovens seguros/as.





IMPORTANTE

Se estivermos a lidar de forma saudável com a situação traumática, é mais provável que a criança/jovem também seja capaz de o fazer. Os adultos precisam de ser capazes de ajudar a criança/jovem a lidar com os seus sentimentos e pensamentos. Quando nós próprios não estamos a conseguir fazê-lo, devemos **procurar ajuda**: se não o fizermos, o sofrimento da criança/jovem pode aumentar.


UM/A PSICÓLOGO/A PODE AJUDAR

LIGUE 808 24 24 24

SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO SNS24

Para além do que já dissemos sobre as situações traumáticas, no início, importa referir que, **no caso das crianças e jovens, as situações traumáticas podem ser reais ou percebidas enquanto tal pela criança/jovem** (as crianças e os jovens não interpretam a realidade da mesma forma que os adultos).

Para além dos exemplos já dados, podemos incluir também situações de negligência; pobreza (por exemplo, estar numa situação de sem-abrigo ou não ter o que comer); separação de pessoas significativas; experiências de acolhimento temporário em famílias ou instituições; perder um amigo/a por suicídio, morte súbita ou doença; *bullying* e *ciberbullying*; testemunhar o exercício de violência sob o seu animal doméstico; comportamento parental imprevisível (por exemplo, devido ao consumo de substâncias ou perturbações mentais não compensadas); exposição a conteúdos online assustadores ou desadequados à idade.



As crianças e os jovens são naturalmente resilientes e, a maior parte, manifestará essa resiliência após a experiência de uma situação traumática. No entanto, as situações traumáticas podem interferir com o seu desenvolvimento e ter **efeitos negativos a médio longo prazo.** Por exemplo, podem correr mais riscos de desenvolver doenças crônicas (ex. doença cardíaca, obesidade); ter dificuldades de aprendizagem, memória e concentração; ter dificuldades de regulação emocional, baixa auto-estima, problemas na relação com os outros ou isolarem-se; correr mais riscos de se envolverem em lutas e comportamentos violentos, consumo de álcool e drogas e suicídio.

Diversos factores determinam o impacto das situações traumáticas nas crianças. Por exemplo, a **idade** (quanto mais novas, mais vulneráveis); **frequência e duração da experiência traumática** (a exposição continuada ou a múltiplas situações traumáticas é mais prejudicial); ou as **relações de apoio** (as crianças com relações positivas com os seus cuidadores têm maior probabilidade de recuperar).

COMO PODEM REAGIR AS CRIANÇAS/JOVENS A UMA SITUAÇÃO TRAUMÁTICA?

Cada criança/jovem é diferente e reagirá de forma diferente. Devemos lembrar-nos ainda que não devemos esperar que reajam da mesma forma que um adulto.

Após uma situação traumática algumas crianças/jovens partilham o que aconteceu e como se sentem. Outras, mantêm-se reservadas. Podem tentar esconder como se sentem ou empurrar o que aconteceu para fora das suas mentes. Podem julgar que os outros esperem que elas ultrapassem a situação sozinhas. Algumas, simplesmente, não compreendem ou não têm palavras para explicar os seus sentimentos.



ENTRE OS 0 E OS 5 ANOS

- › Irritabilidade, mais “birras”
- › Dificuldade em acalmar
- › Maior dependência do adulto (ex. querer estar sempre em contacto físico, dificuldade nos momentos de separação do adulto)
- › Relutância em explorar o ambiente à sua volta
- › Níveis de actividade muito superiores ou inferiores aos das crianças da sua idade
- › Repetição constante da situação traumática nas conversas ou nas brincadeiras
- › Comportamentos regressivos (ex. voltar a usar a chupeta ou a falar de forma “abébezada”)
- › Atrasos no desenvolvimento (por exemplo, na aquisição da linguagem)
- › Queixas frequentes de dores de barriga/cabeça, sem causa aparente; ou reacções exageradas a pequenos acidentes que causem feridas ligeiras ou nódoas negras
- › Reacção a movimentos ou sons repentinos e altos
- › Afirmações e perguntas sobre a morte e morrer

ENTRE OS 6 E OS 12 ANOS

- › Dificuldades de concentração e memória
- › Recusa em ir à escola
- › Ansiedade, medos e preocupação com a própria segurança e a dos outros
- › Stresse, agitação, irritabilidade, mudanças de humor bruscas
- › Apatia, entorpecimento emocional
- › Isolamento
- › Tristeza e choro frequentes
- › Conversas frequentes sobre sentimentos e ideias assustadoras
- › Dificuldade na transição entre tarefas ou espaços
- › Alterações no desempenho escolar
- › Alterações no apetite (comer mais ou menos)
- › Dores de cabeça ou de barriga sem causa aparente
- › Comportamentos comuns a crianças mais novas (ex. chuchar no dedo, medo do escuro)
- › Sentir culpa pelo que aconteceu
- › Perder o interesse pelas actividades de que gostavam (ex. estar com os amigos, praticar um desporto)



ENTRE OS 13 E OS 18 ANOS

- › Conversas constantes sobre a situação traumática
- › Negação do que aconteceu
- › Recusa em cumprir as regras, confronto frequente das figuras de autoridade
- › Cansaço constante
- › Alterações no padrão de sono (dormir mais ou menos, ter pesadelos)
- › Comportamentos de risco (ex. consumo de álcool ou drogas)
- › Isolamento do grupo de amigos

IMPORTANTE

Sempre que o funcionamento da criança/jovem estiver alterado durante mais do que algumas semanas ou se o seu comportamento está a piorar (em vez de melhorar), devemos **procurar ajuda**.

UM/A PSICÓLOGO/A PODE AJUDAR

LIGUE 808 24 24 24
SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO SNS24



COMO PODEM PAIS/ CUIDADORES/ EDUCADORES/ PROFESSORES AJUDAR?

IMPORTANTE

Embora a experiência de uma situação traumática possa ter consequências negativas e duradouras, com a ajuda de adultos que as apoiem, as crianças e jovens podem e conseguem recuperar. A prioridade dos adultos deve ser reforçar a sensação de segurança e oferecer carinho, afecto e amor para que as crianças e jovens, independentemente da sua idade, possam voltar a sentir-se seguras, amadas e confiantes nos dias, semanas ou meses após a situação traumática.

No sentido de ajudar as crianças e jovens que experienciam uma situação traumática, os adultos podem:

- › **Identificar os “gatilhos”.** Às vezes, até coisas aparentemente inócuas, que os adultos fazem ou dizem, podem espoletar na criança reacções emocionais à experiência traumática. É importante estar atento a reacções que não pareçam enquadrar-se na situação presente. O que distrai a criança/jovem? O que a deixa ansioso/a? O que provoca explosões emocionais ou “birras”? Encontrar estes padrões pode ajudar-nos a tentar evitar situações que espoletem memórias da situação traumática.
- › **Estar física e emocionalmente disponíveis.** As crianças mais novas podem precisar de abraços e contacto físico extra. Outras crianças/jovens podem manter os adultos à distância (propositadamente ou não), preferir dialogar, ou precisar de mais tempo em família. Devemos oferecer atenção, conforto e encorajamento nos moldes em que a criança/jovem os aceitar. E dizer-lhes que nos podem dizer como se sentem em qualquer momento (respeitando sempre a vontade de quererem ou não falar).



- ▶ **Responder em vez de reagir.** As nossas reacções podem sobrecarregar uma criança ou um jovem que já está a sentir-se sobrecarregado. Quando as crianças ou jovens estão perturbados devemos procurar permanecer calmos, baixar o tom de voz, validar os seus sentimentos, responder com honestidade e tranquilidade.
- ▶ **Escutar.** Não devemos evitar assuntos ou conversas difíceis e desconfortáveis. Também não devemos forçar a criança/jovem a falar se ainda não estiver preparada. Mantermo-nos disponíveis para escutar e conversar abertamente sobre o assunto pode permitir corrigir informações erróneas e garantir que o aconteceu não foi culpa da criança/jovem. Também é válido responder “eu não sei”, quando não temos resposta. Aquilo que a criança/jovem mais precisa é saber que alguém está disponível para a escutar e que tem em quem possa confiar para aceitar os seus sentimentos e escutá-la. Nenhuma resposta vai fazer com que de imediato “fique tudo bem”. Devemos procurar tranquilizar a criança/jovem, enfatizando as suas capacidades para lidar com o que aconteceu, mas sem fazer promessas irrealistas ou negar minimizar a gravidade da situação.
- ▶ **Validar emoções e sentimentos.** Devemos assegurar à criança/jovem que aquilo que sente é natural e que a culpa da situação traumática não é sua. Devemos evitar responder coisas como “não te preocupes” ou “já viste a sorte que tens?”, pois podem fazer a criança/jovem sentir-se desvalorizada, envergonhada ou criticada.
- ▶ **Não “levar a peito” o comportamento da criança.** Podemos ajudar a criança/jovem a encontrar as palavras ou formas aceitáveis de expressar os seus sentimentos, elogiando quando forem utilizadas.
- ▶ **Ajudar a criança a relaxar.** Podemos encorajar a criança/jovem a respirar profundamente e deitar, ouvir em conjunto uma música calma ou fazer uma “lista de coisas boas”, que a façam sentir-se segura.
- ▶ **Ser consistente e previsível.** Manter ou desenvolver rotinas para as refeições, as actividades e a hora de dormir pode ser muito securizante para a criança/jovem. As regras familiares (por exemplo, no que diz respeito a “bom comportamento”) também devem manter-se.



- ▶ **Ser paciente.** Recuperar de uma situação traumática não acontece de um dia para o outro, é preciso respeitar o ritmo de cada criança/jovem. Devemos usar palavras carinhosas, elogiar quando a criança/jovem se esforça, dizer-lhe que estamos orgulhosos/as dele/a, sermos tolerantes quando cometem erros e mostrar-lhes como tentar de novo.
- ▶ **Aumentar a sensação de controlo.** De forma apropriada à idade, podemos encorajar a criança a fazer escolhas (sobre o que vestir, o que comer, o que fazer, que história ler...). Poder decidir (mesmo que pequenas decisões) dá à criança/jovem uma sensação de controlo sobre a sua vida.
- ▶ **Passar tempo juntos.** É importante que passemos tempo em conjunto, realizando actividades relaxantes ou divertidas. Passear, cozinhar, brincar, ler ou cantar podem parecer coisas sem importância, mas após uma situação traumática, a proximidade e o apoio extra fazem toda a diferença na recuperação das crianças e jovens.
- ▶ **Incentivar a realização de actividades.** Podemos incentivar as crianças/jovens a realizarem actividades de que gostam. Distraírem-se é bom e dá uma sensação de “normalidade”. A actividade física também pode ser um recurso importante, permitindo à criança regular as suas emoções e conviver com os pares.
- ▶ **Identificar outras pessoas que possam apoiar a criança/jovem.** A criança ou jovem pode sentir-se mais à vontade para falar sobre as suas preocupações com outra pessoa. Devemos ajudá-las a encontrar formas de falarem com essas pessoas: o importante é que tenham alguém com quem partilhar o que as preocupa, mesmo que não sejamos nós.
- ▶ **Manter o contacto com familiares e amigos.** A interacção positiva com amigos ou familiares pode ser reconfortante em momentos de maior stress e sofrimento. Visitar ou telefonar a familiares e amigos, manter o envolvimento nas actividades da comunidade, pode ajudar quer as crianças/jovens, quer os adultos, a lidar de forma saudável com situações traumáticas.



- ▶ **Não atribuir muitas responsabilidades.** Embora seja bom que a criança/jovem tenha algumas tarefas, é importante não a sobrecarregar com tarefas/responsabilidades. Após a situação traumática devemos diminuir as nossas expectativas quanto ao cumprimento de tarefas domésticas e escolares.
- ▶ **Falar sobre o futuro e fazer planos.** É importante que as crianças/jovens vejam o futuro como algo positivo e com esperança. Falar sobre futuro pode ajudar a contrapor sentimentos frequentes de que o futuro é assustador ou imprevisível.
- ▶ **Minimizar a exposição a notícias e outros media.** Nalguns casos, a exposição excessiva a imagens e relatos da situação traumática pode criar ainda mais stresse e sofrimento nas crianças e jovens. No caso das crianças mais novas, deve ser completamente evitado; no caso das crianças mais velhas/jovens devemos limitar esta exposição e fazer esse acompanhamento em conjunto, explicando e enquadrando o que se está a ver ou a ouvir.
- ▶ **Praticar o autocuidado.** Ser pai, mãe ou cuidador/a de uma criança/jovem que experienciou uma situação traumática pode ser muito exigente. As famílias podem sentir-se isoladas, como se ninguém compreendesse aquilo pelo qual estão a passar. As relações com a criança/jovens, o outro elemento do casal parental ou restantes familiares podem ficar tensas. É importante que pais e crianças/jovens descansem e durmam o suficiente, realizem uma alimentação saudável (mas se a criança/jovem tiver perdido o apetite, não devemos insistir para que coma o que habitualmente comia) e realizem actividade física com regularidade.
- ▶ **Procurar ajuda.** Se o funcionamento da criança/jovem estiver alterado durante mais do que algumas semanas ou se o seu comportamento está a piorar (em vez de melhorar), devemos **procurar ajuda**. Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar as crianças/jovens a sentirem-se mais seguras, a regular as suas emoções, a desenvolver uma visão positiva de si mesmas e a ganhar um sentido de controlo sobre a sua própria vida, a melhorar a relação com familiares e amigos. Também podem ajudar os adultos a lidar com a situação.

ALGUMAS NOTAS PARA OS MEDIA

Os jornalistas devem estar conscientes da delicadeza de uma entrevista a alguém que experienciou uma situação traumática, devido ao potencial de re-traumatização ou espoletar de “gatilhos” que a entrevista pode representar. **Realizar entrevista sobre situações traumáticas requer uma sensibilidade e uma responsabilidade ética acrescida.**

IMPORTANTE

Não se devem entrevistar pessoas que tenham experienciado uma situação traumática há pouco tempo ou que ainda não tenham ultrapassado a situação, retornando ao seu funcionamento e comportamento habituais.

Sugerimos algumas questões a ter em conta ao entrevistar pessoas que experienciaram situações traumáticas:

- › **Recorrer a Profissionais de Saúde como mediadores do contacto.** Devemos recorrer a profissionais de saúde ou outros técnicos que acompanhem as pessoas que experienciaram uma situação traumática no sentido de mediar o contacto com a pessoa a entrevistar, fazendo uma primeira “triagem” de quem possa estar preparado para ser entrevistado.
- › **Evitar rótulos.** Devemos evitar utilizar “rótulos” como “traumatizado/a” ou “vítima”.
- › **Evitar ambientes “ameaçadores”.** É importante escolher um local confortável, sossegado, pouco ruidoso, que evite activação de “gatilhos”. Deve ser permitido à pessoa entrevistada ser acompanhada por alguém que a apoie.
- › **Evitar a descrição detalhada da situação traumatizante.** Deve ser a pessoa entrevistada a guiar e a controlar a conversa, tendo total liberdade para revelar ou não revelar informação. Os pormenores da situação traumatizante, mesmo quando partilhados, não devem ser tornados públicos.
- › **Evitar o “drama”.** É importante não conduzir a conversa num sentido que faça a pessoa chorar ou confrontar-se com sentimentos intensos.
- › **Informar-se sobre as reacções às situações traumáticas.** É importante aprender quais são as reacções naturais às situações traumáticas e os seus possíveis impactos psicológicos. Por exemplo, é natural que as pessoas que experienciam situações traumáticas possam sentir-se culpadas ou envergonhadas. Nesse sentido, são de evitar perguntas ou linguagem que possam implicar que são, de alguma forma, responsáveis pelo que aconteceu. Também é expectável que a descrição da situação não faça totalmente sentido, uma vez que a memória do que aconteceu está, frequentemente, fragmentada ou bloqueada.
- › **Não assumir que sabe como é que a pessoa se sente ou devia sentir.** Cada pessoa vive e reage às situações traumáticas de formas distintas.
- › **Não focar a entrevista exclusivamente na situação traumática.** As identidades e as experiências de vida das pessoas que passaram por situações traumáticas vão muito para além desses acontecimentos. É importante saber quem é a pessoa e como é a sua vida (e como ultrapassou o sucedido) e não apenas a situação traumática que experienciou.
- › **Ser claro quanto à utilização da entrevista.** No sentido de evitar que a pessoa entrevistada se sinta “manipulada” ou “abusada”, é necessário estabelecer confiança e definir expectativas claras quanto aos resultados da entrevista no que diz respeito aos seus objectivos, conteúdo, data de publicação, identificação de nomes. É importante partilhar que tipo de história se quer escrever, porque é importante ouvir a pessoa entrevistada e não prometer o que não for possível garantir à partida.
- › **Obter o consentimento informado.** Garantir que a pessoa compreende que o seu nome ou informações pessoais serão tornadas públicas, caso seja esse o caso, e que a pessoa se encontra num estado emocional que permite dar o seu consentimento informado para que tal aconteça.
- › **Oferecer feedback sobre o resultado da entrevista.** É recomendável antes da entrevista ser publicada entrar em contacto com a pessoa entrevistada no sentido de lhe dar feedback sobre o resultado e data de publicação.
- › **Procurar ajuda.** Não é invulgar que os próprios Jornalistas tenham dificuldade em lidar com as suas emoções e sentimentos depois de terem testemunhado o sofrimento de outras pessoas. Nesse caso, devem **procurar ajuda**: um Psicólogo ou Psicóloga podem ajudar.

É POSSÍVEL EXPERIENCIAR
UMA SITUAÇÃO
TRAUMÁTICA E
ULTRAPASSAR ESSA
ADVERSIDADE SENTINDO
QUE CRESCEMOS
DE FORMA POSITIVA,
DESENVOLVENDO UMA
NOVA COMPREENSÃO
DE NÓS MESMOS, DAS
NOSSAS RELAÇÕES E DO
FUTURO QUE QUEREMOS
PARA NÓS, REFORÇANDO
A NOSSA RESILIÊNCIA.

