

# Módulo 4: Perturbação de *stress* pós-traumático





# O que é a perturbação de *stress* pós-traumático? (continuação)

Eventos traumáticos que incluam violência interpessoal, tais como um trauma causado por guerra e violações sexuais, são os que detêm mais probabilidades de causar sintomas de *stress* pós-traumático.

Quase 80% dos indivíduos com PSPT têm no mínimo mais uma perturbação da saúde mental, mais comumente a depressão e abuso de substâncias.

Na maioria dos casos, os sintomas de PSPT desaparecem espontaneamente ou entram em remissão passados cinco a sete anos do trauma, mas reaparecem na altura do ano em que ocorreu o evento.

Uma das principais características de uma experiência traumática e das suas consequências é o sentimento destrutivo e de solidão permanente e de separação dos outros.

A PSPT pode influenciar negativamente a capacidade do indivíduo em estabelecer e manter relações interpessoais.

**Assim, ter um ente querido com PSPT pode ser penoso para o parceiro ou para a família. Ao mesmo tempo, o apoio familiar é fundamental para recuperar da PSPT.**

# Comportamento

Qualquer organismo tende a estar num estado de equilíbrio (homeostasia). Quando algo ameaçador perturba a homeostasia, o cérebro emite todo o tipo de alarmes e ficamos num **estado de alerta máximo** de modo a autopreservarmo-nos (ações de luta ou de fuga). Na maioria dos casos, recuperamos logo após o evento e voltamos à homeostasia.

No entanto, após exposição prolongada e/ou repetitivas de **eventos traumáticos**, a condição de homeostasia pode não ser restabelecida e o organismo permanece num estado prolongado de "alerta vermelho" (alostase), mesmo que a crise tenha terminado há muito.

Num estado de alostase, as memórias recorrentes, sentimento de fuga e o estado de alerta máximo são dinamicamente inter-relacionados, na tentativa de encontrar estabilidade no funcionamento após uma alteração da referência homeostática. (Wilson & Keane, 2004)



Fonte da imagem: <https://freesvg.org/fire-alarm-silhouette>

# Comportamento (continuação)

Portanto, o que é que isso significa para si e para o seu ente querido?

Por exemplo, uma recordação de *stressor* traumático, tal como ver uma reportagem sobre um caso de abuso sexual, irá ativar as memórias sobre o trauma (memórias recorrentes) o que, por sua vez, irá ativar uma reação fisiológica de luta ou fuga, tal como alterações no ritmo cardíaco (estado de alerta máximo/sensação intensa de ameaça). Sentimentos não agradáveis levam a um esforço consciente de não pensar sobre o trauma ou a outras estratégias de *coping*, tal como o abuso de álcool (sentimento de fuga).

Uma pessoa com PSPT funciona em modo de sobrevivência, está constantemente alerta, incomodada por memórias e reações físicas que não consegue controlar. Têm problemas em dormir, irritam-se facilmente e sentem-se frequentemente melhor quando estão isoladas do mundo.

# Comportamento (continuação)

A exposição intensa e prolongada a eventos traumáticos, combinada com outros **fatores de risco**, pode causar alterações significativas no desenvolvimento da personalidade.

Este efeito do trauma a longo prazo é denominado **PSPT complexo** e engloba alterações:

- na regulação do afeto e dos impulsos
- nas relações com os outros
- nos sistemas de significado (Cloitre *et al.*, 2013)

O trauma pode alterar o sentimento de identidade, a autovalorização e as crenças centrais sobre o mundo. Algumas das distorções cognitivas típicas são:

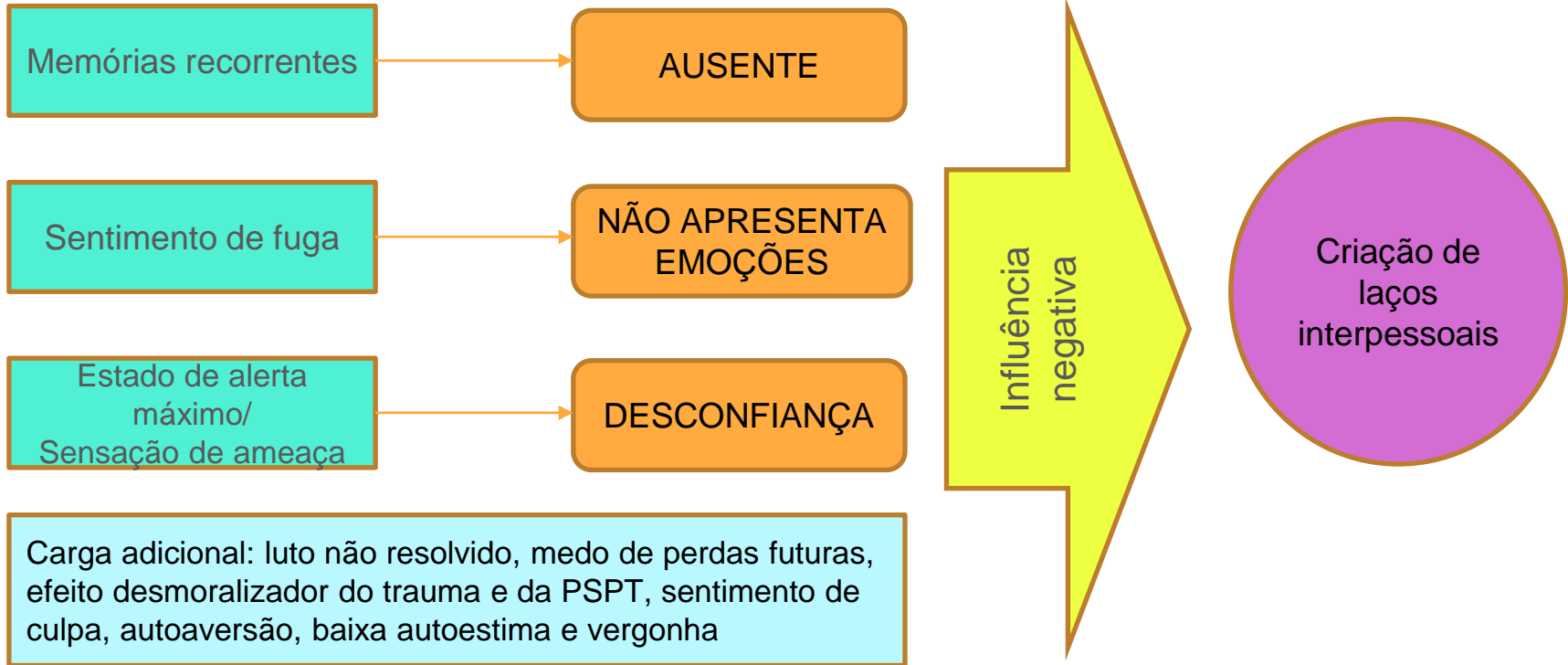
- crenças negativas persistentes sobre si mesmo/sobre o mundo ("Não valho nada"; "Não posso confiar em ninguém")
- a atribuição de uma culpa exagerada a si mesmo ou a outros por causar o trauma ("Mereci que isto me acontecesse").



Créditos da fotografia: PlusLexia. Fonte:  
<https://www.flickr.com/photos/153278281@N07/25414027407>

# Preocupações do cuidador

Influência da PSPT nas relações interpessoais.



# Preocupações do cuidador (continuação)

Relatos pessoais de familiares afirmam que aquilo que consideram mais difícil é:

- sentimento de um vazio emocional
- sensação de viverem com um estranho
- falta de reação emocional
- falta de envolvimento nas atividades familiares

A consequência da ausência emocional é uma perda funcional grave de um familiar.

Os familiares por vezes sentem a necessidade de preencher esse "vazio emocional" com os seus próprios sentimentos de culpa e tornam-se **excessivamente funcionais**, enquanto o familiar afetado assume um papel passivo. O sentimento de **culpa**, simultaneamente, é algo que também assombra o indivíduo traumatizado.

Infelizmente, os sintomas de PSPT podem originar a perda do emprego, abuso de substâncias e outros problemas que afetam toda a família.



# Preocupações do cuidador (continuação)

Outros problemas importantes relacionados com a PSPT que afetam muito a família são as explosões de **fúria** e comportamentos destrutivos violentos, que podem até tornar-se em violência física.

As pessoas que sofrem de PSPT têm dificuldades, devido à sua doença, em controlar as suas emoções e impulsos e sofrem frequentemente de privação do sono. Tudo isto faz com que tenham uma reação exagerada a *stressores* diários como irritabilidade extrema, instabilidade do humor ou explosões de raiva.

O seu ente querido poderá tentar com todas as forças reprimir os seus sentimentos de revolta, mas habitualmente explodem quando menos espera. A volatilidade das explosões faz com que os familiares se sintam receosos, magoados e revoltados, desenvolvendo-se uma atmosfera familiar de tensão, ansiedade e hipervigilância. Os sentimentos não são manifestados e todos sentem que estão a ser demasiado cautelosos. Tal atmosfera, por sua vez, pode levar a depressão, queixas somáticas e comportamento destrutivo na família.

# O que pode ser feito?

1. **Não force** o seu ente querido a **falar** sobre o evento traumático.
2. Em vez de falar, basta **estar com o seu ente querido**.
3. Se o seu ente querido quiser falar sobre a sua experiência, **tente ouvir sem expectativas ou juízos de valor** – não precisa de aconselhar, é o próprio ato de ouvir que ajuda; não lhe diga como se deveria sentir
4. Incentive-o a **aderir a um grupo de apoio** de pessoas com experiências traumáticas semelhantes.
5. **Faça coisas** com o seu ente querido que não estejam relacionadas com a PSPT ou com o trauma.
6. Para ajudar a ultrapassar problemas de confiança, **faça com que ele saiba que estará presente aconteça o que acontecer**, para que se sinta amado e apoiado.
7. **Crie rotinas e horários** com tarefas que criem uma sensação de estabilidade e previsibilidade e envolva o seu ente querido em tarefas e atividades familiares
8. **Minimize o stress em casa**. Não espere que ele/ela seja sempre ativo ou emocionalmente presente. É importante que tenha espaço e tempo para descansar e relaxar.

# O que pode ser feito? (continuação)

9. Os despoletadores do trauma podem levar o seu ente querido de volta ao passado - conheça os despoletadores e tente minimizá-los.
10. Fale sobre os despoletadores e, em conjunto, preparem um plano de ação.
11. Quando os **aniversários** se aproximam - tenha em mente que esse período irá passar e esteja lá para o apoiar.
12. Decidam conjuntamente como reagir quando tiver um **pesadelo, lembrança ou ataque de pânico**.
13. Decidam conjuntamente como **resolver os problemas de sono** –como fazer com que toda a família siga a **higiene do sono**.
14. Em geral, **cumpra as suas promessas** – demonstre que pode confiar em si ao ser consistente e ao agir de acordo com aquilo que disse que faria.
15. As pessoas com PSPT têm um sentimento de futuro curto – ajude ao **fazer planos para ambos** e certifique-se que fala sobre eles para que o seu ente querido consiga voltar a ganhar alguma sensação de futuro.
16. É **difícil lidar** com as explosões de fúria e o comportamento violento – lembre-se que a **sua segurança está em primeiro lugar** e, se necessário, ligue para o número de emergência

# O que pode ser feito? (continuação)

Cuidar de um familiar pode causar *burnout* emocional - cuidar do familiar com PSPT pode até levar a uma traumatização secundária e à sua própria PSPT.

Deve informar-se sobre a PSPT - quanto mais souber sobre PSPT, mais fácil será para si ajudar o seu ente querido e manter as coisas em perspetiva.

Por mais difícil que às vezes possa ser, tente não entender os sintomas como sendo contra si. O mais frequente é que seja a perturbação a fazer com que se comporte e interaja dessa forma.

Dito isto, é muito importante que não deixe que a PSPT do seu familiar domine a sua vida, ignorando as suas próprias necessidades. Por isso, tente também tratar de si próprio.



# Quer saber mais?

O nosso Pacote de Recursos interativo dar-lhe-á informações sobre

- preocupações que possa ter enquanto cuidador
- o que pode ser feito
- dicas úteis sobre como lidar com a sobrecarga na prestação de cuidados
- como evitar o *stress* e a exaustão
- como lidar com as suas emoções
- aceitação da perturbação
- e muito mais!

Também poderá encontrar exercícios e atividades para SI e para a pessoa cuidada!



**O Pacote de Recursos:**  
<https://developfc.csicy.com/pt/english-3-2/?lang=pt>