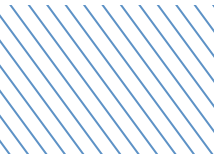




PROJETO

PSIQUIATRIA PARA UMA VIDA MELHOR

**ESTRESSE
PÓS-TRAUMÁTICO**



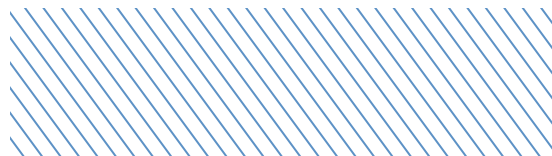
PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL

Treinar lideranças comunitárias e equipes de saúde para prevenir, identificar e encaminhar problemas relacionados à saúde mental. Essa é a característica principal do projeto de intervenção proposto pela Associação Brasileira de Psiquiatria, através de sua Comissão Técnica de Intervenção em Desastres e Catástrofes.

O grupo, ligado ao projeto ABP Comunidade, é o representante local da secção de intervenção em desastres da Associação Mundial de Psiquiatria, que desenvolve protocolos de atuação referendados pela ONU e Unesco. O principal objetivo é aumentar o índice de resiliência (capacidade de vencer obstáculos e superar traumas) em populações afetadas por desastres de origem natural.

É um trabalho feito de acordo com experiências internacionais de eficiência comprovada. Por isso, os especialistas trabalham com líderes comunitários e profissionais de saúde, com orientações sobre a maneira correta de lidar com o sofrimento causado pela exposição a situações que podem desencadear o surgimento de transtornos mentais.

João Alberto Carvalho, presidente da ABP.



DEDICADO À COMUNIDADE

O Espaço ABP Comunidade – informações para pacientes e familiares tem o objetivo de oferecer informações breves e claras sobre as principais doenças mentais.

A comunidade pode, a partir destas informações, identificar os principais sintomas, esclarecer o tratamento e até mesmo conhecer a origem e características importantes de cada doença.

Este projeto foi idealizado dentro da Home-Page da ABP em 2004 graças aos esforços e colaboração dos psiquiatras que participaram da força tarefa de sua criação.

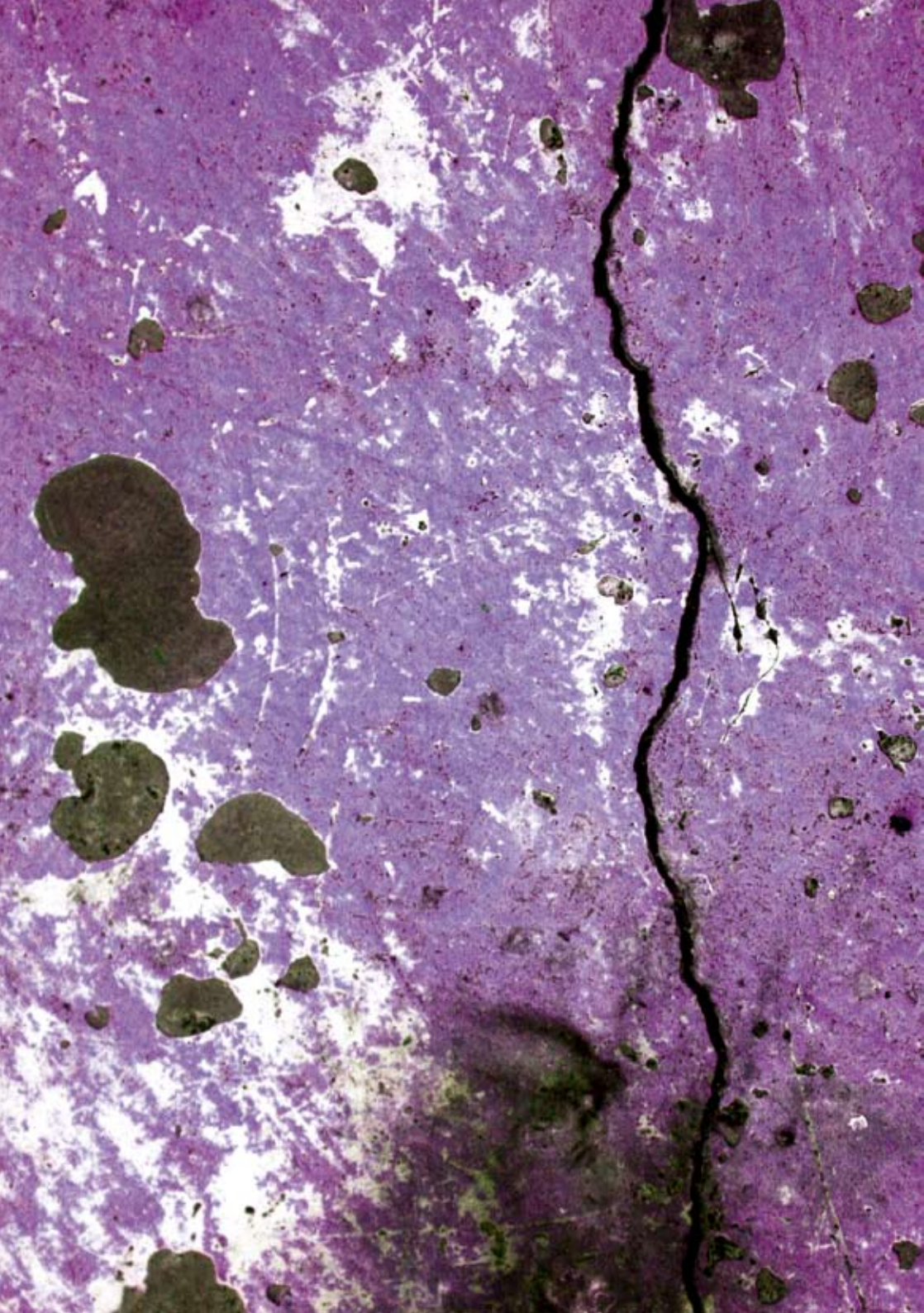
A ABP se propõe a discutir os temas mais importantes da psiquiatria e da saúde mental como fator social e cultural, esclarecer dúvidas e publicar notícias que possam ajudar as pessoas, combater o preconceito contra os doentes e promover ainda a prevenção e o bem-estar.

Consultas e dúvidas sobre os transtornos e doenças mentais, bem como orientação sobre locais públicos de atendimento, podem ser encaminhadas aos psiquiatras do ABP Comunidade pelo e-mail: comunidade@abpbrasil.org.br.



*Solicitamos que, em caso de publicação do conteúdo, seja observado os créditos.

Visite: www.abpcomunidade.org.br.





ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

Muitas pessoas, ao enfrentarem situações estressantes, como um assalto, um acidente automobilístico, a morte ou adoecimento de um ente querido ou um desastre, como uma enchente ou um desabamento, apresentam mudanças de comportamento, preocupações e pensamentos fora do comum.

Ficar triste em situações como esta é algo normal. Comumente este sentimento diminui depois de algumas semanas na maior parte das pessoas. Outras, entretanto, apresentam reações mais intensas em resposta a estes eventos. Estas reações podem persistir por meses ou anos e prejudicar o restabelecimento da vida normal, as atividades laborativas e os relacionamentos afetivos e familiares.

Apresentaremos a seguir, algumas estratégias que podem ajudar a lidar com estes sentimentos. Em seguida, descreveremos reações que podem indicar que a pessoa está sofrendo de uma doença causada por estes eventos e o que fazer para lidar com isto.

SENTIMENTOS APÓS UM DESASTRE

Pessoas que enfrentaram situações de grande ameaça, como assaltos ou outras formas de violência, acidentes automobilísticos, adoecimento ou desastres tendem a apresentar reações emocionais intensas. Estas reações são passageiras na maior parte dos casos e existem estratégias que podem ajudá-lo a enfrentá-las:

- Espere algum tempo até melhorar. Saiba que estes sentimentos podem estar presentes durante algumas semanas e que isto faz parte do processo de recuperação.
- Permita-se lamentar as perdas que ocorreram.
- Procure pessoas que se importam com você e que poderão ouvi-lo e compreender sua situação.
- Fale sobre os acontecimentos se isto for confortável para você.
- Evite usar bebidas alcoólicas para aliviar o estresse. Se estiver apresentando dificuldades para dormir, procure utilizar técnicas de relaxamento ou procure um médico.
- Procure estabelecer rotinas, como horários para acordar, comer e dormir.

- Tente ajudar outras pessoas. Fazer isto pode ajudá-lo a sentir-se útil ou no controle da situação.
- Evite tomar decisões fundamentais para sua vida, como mudar de profissão ou separar-se, neste momento. Estas decisões podem ser estressantes por si só e neste momento talvez seus pensamentos estejam afetados pelo evento.

TRANSTORNOS DE ADAPTAÇÃO

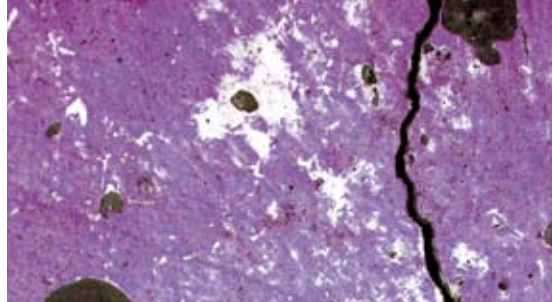
Algumas pessoas atravessam, nas semanas imediatamente posteriores a um evento traumático ou nos primeiros meses após estes eventos, uma sensação de grande sofrimento e perturbação emocional, maior do que seria esperado para uma situação como esta (este é um dado importante e deve ser lembrado, por exemplo, em situações de luto, em que é normal sentir-se triste e por vezes pensar repetidamente em um ente querido falecido) e capaz de afetar o desempenho de atividades que antes eram realizadas com relativa normalidade pelo indivíduo e suas relações familiares e sociais. Estas sensações podem ser acompanhadas por sintomas como tristeza, ansiedade, inquietação, medo, sentimentos de incapacidade de enfrentar a nova situação ou de fazer projetos para o futuro. Frequentemente, estas sensações são aliviadas nos primeiros

seis meses após o evento. Porém, podem persistir se o evento prosseguir no tempo (por exemplo, uma separação).

TRANSTORNOS DO ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

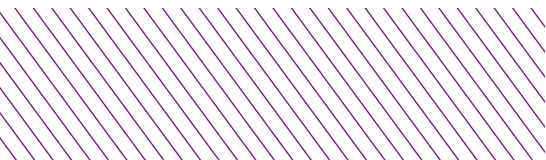
O Transtorno do Estresse Pós-Traumático é uma doença que ocorre com pessoas que enfrentaram ou testemunharam um evento real ou ameaçador que envolva morte, ferimento ou ameaça à própria integridade física (ou de alguém próximo). A pessoa afetada por esta doença pode apresentar intenso medo, impotência ou horror diante da situação e, nos meses seguintes, uma sensação repetida de estar revivendo aquele momento, afastamento dos locais ou atividades relacionados ao evento traumático e uma dificuldade para responder às situações cotidianas. Estes sintomas geralmente estão presentes por períodos prolongados e alteram de maneira importante a relação do indivíduo com o trabalho ou com seus familiares.

A sensação de reviver o trauma pode ocorrer tanto por pensamentos relacionados ao evento ou à catástrofe quanto por sonhos repetitivos com o fato e



podem ser estimulados por situações semelhantes àquelas em que o acontecimento ocorreu (por exemplo, passar por um beco no caso de uma pessoa que tenha sido assaltada em um beco). Muitas vezes, as pessoas afetadas tendem a evitar pensar ou conversar sobre o assunto ou mesmo frequentar as proximidades do local onde ocorreu o trauma. Muitos também sentem alterações na maneira como vivem emoções cotidianas.

Estes sintomas podem acontecer nos primeiros meses após o evento traumático ou surgir anos depois do acontecimento. Algumas pessoas podem apresentá-los por períodos de alguns meses e se recuperar, enquanto outras vivem estes sentimentos por anos. Muitas das sensações causadas por esta doença podem ser aliviadas ou mesmo acabar com tratamento médico adequado. Desta maneira, é importante que alguém que esteja apresentando estes sintomas procure um psiquiatra que poderá fazer o diagnóstico correto da situação e prescrever o tratamento adequado.





www.abpcomunidade.org.br

Procure um médico psiquiatra.



www.abpbrasil.org.br