

# ESTRATÉGIAS DE *COPING* PARA SOBREVIVENTES DE TRAUMA COMPLEXO QUE LUTAM CONTRA A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS (COVID-19)<sup>1</sup>



*Por Jana Pressley, Psy.D. e Joseph Spinazzola, Ph.D.  
The Foundation Trust*



FOUNDATION TRUST

*Traduzido por Miguel Barcelos*

---

<sup>1</sup> O termo inglês “coping strategies”, que aqui traduzimos como “estratégias de *coping*”, aparece em alguma bibliografia brasileira como “estratégias de enfrentamento”. Esta última opção, no entanto, não é usada em Portugal nem é universalmente usada no Brasil (nota do tradutor).

Este guia de recursos foi desenvolvido para ajudar sobreviventes de *trauma complexo* a lidar com os eventos stressantes atuais ou com os períodos de crise global. Inicialmente compilado em resposta à pandemia da COVID-19, este guia ilustra estratégias de *coping* que são aplicáveis em muitas situações. Os fatores stressantes que podem exigir que as pessoas se isolem, como os desastres naturais, o terrorismo ou as pandemias, têm o potencial de desencadear sintomas em indivíduos com historial de trauma complexo. Este recurso explica o papel que o trauma complexo prévio desempenha na resposta individual aos eventos atuais e esboça abordagens que poderão ajudar pessoas a manterem-se em contacto, seguras e mais no controlo das situações.

~

Este guia de recursos também está disponível em formato PDF em inglês, espanhol e francês para leitura, descarregamento e impressão aqui:

[Resource guide in English](#)  
[Guía de recursos en español](#)  
[Guide de ressources en français](#)

## TRAUMA COMPLEXO: COMO O PASSADO É RELEVANTE NO PRESENTE

A exposição a *trauma complexo* apresenta-se de muitas formas, que incluem, mas não se limitam a, experiências de negligência ou abuso infantil, o testemunho ou o sofrimento de violência doméstica ou comunitária, o sofrimento de opressão racial, cultural, religiosa ou de gênero duradoura, ou o crescimento em condições de vida caóticas e imprevisíveis nas quais os nossos cuidadores lidam com problemas graves de saúde mental, abuso de substâncias ou crises de saúde. Algumas pessoas são expostas pela primeira vez a experiências de trauma complexo em idade adulta. Estas podem assumir muitas formas, incluindo tráfico humano, violência nas relações de intimidade, migração forçada, genocídio e o cuidado de crianças que têm condições médicas sérias ou terminais.

Tanto os adultos como os jovens que têm históricos de trauma crônico na infância tendem a lutar com experiências internas contínuas de ansiedade ou pânico que podem ser desencadeadas facilmente no presente. Para quem enfrenta constantemente situações de adversidade nos primeiros anos de vida, é comum que o sistema de resposta ao *stress* do corpo se ative com frequência e a um nível que



excede a capacidade com que o sistema nervoso autônomo foi desenhado para gerir no dia a dia. Depois de décadas de investigação sobre trauma complexo, neurobiologia e experiências adversas na infância (*ACES*, iniciais em inglês), agora sabemos que uma resposta ao *stress* cronicamente elevado está relacionada com consequências negativas a longo prazo para a saúde e frequentemente associada a comportamentos de risco, tais como abuso de substâncias, problemas alimentares e automutilação. Apesar de alguns destes riscos poderem ser perturbadores e, por vezes, perigosos, eles devem ser entendidos como adaptações baseadas na sobrevivência a um trauma complexo que evoluíram no sentido de ajudar a pessoa a “desaparecer” perante a violência ou o abuso inescapáveis, suprimir um intenso sofrimento emocional ou alcançar alívio do entorpecimento crônico.

As pessoas afetadas por trauma na infância muitas vezes aprenderam a lidar com o perigo físico e psicológico estando altamente sintonizadas com o estado de espírito ou nível de *stress* do seu ambiente imediato: seus lares, vizinhanças e escolas. Este fenómeno é conhecido como hipervigilância, e é um instinto eficaz no apoio à sobrevivência em meio à ameaça. Se uma criança detetou perigo no seu ambiente inicial, é possível que se tenha adaptado aprendendo a ler o clima emocional dos seus cuidadores e interagindo de uma maneira que mantenha a paz. Não obstante, é também possível que outra se tenha adaptado aprendendo a discutir a fim de se proteger, a tornar-se invisível ou insensível ao medo e desamparo.

## AVANÇO RÁPIDO PARA O PRESENTE

Esta mesma hipervigilância frequentemente permanece ativa no corpo ao longo de anos depois da exposição ao trauma inicial. Essencialmente, o sistema de resposta ao *stress* fica “bloqueado” num estado de alerta focado na sobrevivência. Muitas vezes, sem estarmos conscientes, os nossos corpos reagem a situações que nos recordam experiências traumáticas do passado, tais como um ruído forte e alarmante, o medo de nos sentirmos presos, ou uma expressão facial que nos parece ameaçadora ou de rejeição. Nestas situações, podemos súbita e momentaneamente ser transportados para o passado e empurrados para um estado de pânico.



Isto pode suceder sem uma compreensão clara do motivo do que está a acontecer ou do que o desencadeou. Dito de outro modo, uma situação atual pode desencadear num adulto emoções ou memórias de um tempo anterior. Quando isto acontece, as sensações internas antigas associadas com estas experiências traumáticas do passado entram em ação. Neste período de *stress*, quando a maioria dos que estão à nossa volta tem razões para estar preocupada, inquieta ou perturbada, os sobreviventes de trauma complexo poderão sentir-se paralisados ou afetados por respostas psicológicas de maior intensidade. Podemos sentir-nos desamparados ou bloqueados como uma criança aterrorizada ou comportarmo-nos de maneira impulsiva e imprudente como um jovem enfurecido ou angustiado. Para aqueles de nós que geralmente lutam para permanecerem concentrados e eficientes nas suas vidas quotidianas, a nossa hipervigilância pode impulsionar-nos a agirmos com propósito perante uma crise, de tal modo que, paradoxalmente, nos tornamos mais produtivos nestas alturas. Contudo, quando o nosso alarme interior se ativa com muita frequência, ela pode gerar ou piorar sistemas de saúde mental persistentes e contribuir para problemas nos nossos relacionamentos, ocupações e funcionamento geral.

Algumas das maneiras em que um indivíduo com historial de trauma complexo já experienciava o mundo (*antes de uma crise global*) podem incluir:

- O meu corpo parece tenso ou dolorido.
- As minhas emoções são difíceis de entender ou controlar, e muito difíceis de expressar.
- A minha mente oscila com medos, preocupações e dúvidas de mim mesmo.
- O mundo parece inseguro e imprevisível.
- É difícil confiar nas outras pessoas.
- É difícil pedir ajuda/apoio.
- Tenho dificuldades para não me sentir só.
- O mundo continua a girar, mesmo sem mim.

Quando uma ameaça do dia de hoje surge, os sentimentos, pensamentos e medos acima tendem a intensificar-se.

## LIGANDO O PASSADO AO PRESENTE

No estado atual de incerteza no nosso mundo, é útil estarmos conscientes de que as experiências do passado podem ser desencadeadas de modo a aumentar as reações atuais. Enquanto é possível uma comunidade inteira sentir ansiedade em resposta a uma crise global como a da COVID-19, é provável que um sobrevivente de trauma complexo tenha reações intensificadas a detalhes particulares que são mais pertinentes à sua própria história de vida. Uma pessoa que tenha um historial de insegurança alimentar é capaz de se sentir particularmente assustada quando é confrontada com prateleiras vazias no supermercado.



Alguém que tenha passado por privação emocional ou negligência na infância poderá sentir-se extremamente ansioso perante a ideia de distanciamento social em geral. E é possível que alguém que tenha um historial de abuso sexual no lar se sinta aterrorizado e encurralado se for necessário que se isole durante um período prolongado.

Dadas a resiliência do espírito humano e as várias maneiras pelas quais a cura acontece, muitos indivíduos com um historial de trauma na infância têm encontrado alegria e satisfação na vida. Terapia, o apoio da família e da comunidade, a espiritualidade e a oração têm sido auxílios eficazes para muitos indivíduos que têm sofrido traumas. Para a maior parte dos sobreviventes de trauma complexo, no entanto, ainda existem situações particulares que poderão apanhá-los de surpresa e aflorar sentimentos ou sensações antigas e familiares relacionadas com o seu passado. Outra característica comum do trauma complexo é a de provocar nos indivíduos um sentimento de constante imprevisibilidade e perda de controlo. Experiências anteriores de desamparo ou impotência associadas a traumas crónicos podem persistir até ao dia de hoje e ser desencadeadas em alturas em que o nosso ambiente envolvente ou a cultura em geral sofrem ameaças à segurança ou perturbações às rotinas diárias.

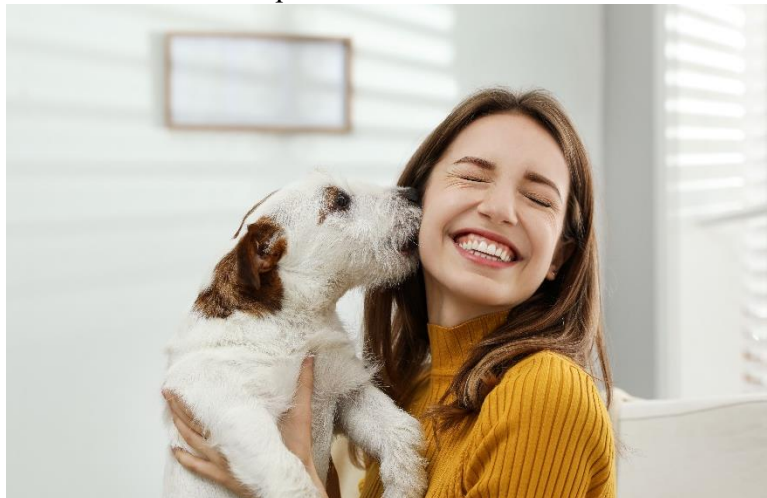
Neste período difícil, todos nós precisamos de uma comunidade solidária e de rotinas que apoiem o autocuidado e sustentem a saúde. Especialmente para aqueles de nós que têm um historial de trauma complexo, poderá ser útil reconhecer as maneiras em que o passado coincide com o presente, intensificando um ambiente que já é perturbador ou assustador. Mesmo quando existem variáveis que se encontram fora do nosso controlo direto numa crise social alargada, pode ser extremamente útil encontrar práticas diárias tangíveis para gerir a ansiedade. Quando somos capazes de fazer uma pausa e de sentir curiosidade sobre as nossas respostas internas, temos a capacidade de melhor entender, mitigar e procurar ajuda para as nossas necessidades, enquanto somos também sensíveis para com quem nos rodeia.



## IDEIAS DE RECURSOS E ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DA ANSIEDADE PARA SOBREVIVENTES DE TRAUMA COMPLEXO QUE ENFRENTAM *STRESS* AGUDO

Cada pessoa é diferente no que diz respeito ao que lhe parece ser mais útil durante um momento ou período de angústia. O que se segue é uma lista de ideias e sugestões que podem ajudar um indivíduo a criar momentos de reorientação e serenidade. Recomendamos que considere testar um pouco estas ou outras técnicas de *coping* a fim de encontrar as que melhor funcionam para si.

- Estabeleça uma **rotina diária** que o ajude a sustentar um sentimento previsibilidade e controlo.
- Mantenha **contacto com a sua comunidade**. Se se sentir isolado dos seus amigos e entes queridos, programe chamadas diárias ou semanais de vídeo ou telefone, ou comunique por mensagens de texto com pessoas que lhe tragam alegria e bem-estar.
- Incorpore **proximidade e contacto físico apropriado** como um elemento diário de reconforto. Aconchegue-se com uma almofada, cobertor ou com o seu animal de peluche<sup>2</sup> preferido; ou, se lhe for uma opção disponível, aconchegue-se com um animal de estimação, o seu filho ou o seu parceiro.



- Considere estabelecer uma prática simples de **atenção plena** (*mindfulness*), tal como respiração profunda, meditação, alongamentos/yoga ou imaginação guiada. Existem muitas boas aplicações<sup>3</sup> que ajudam a guiar estas práticas (por exemplo, *Headspace; Calm; Stop, Think, & Breathe*).

---

<sup>2</sup> Português do Brasil: pelúcia (nota do tradutor).

<sup>3</sup> Português do Brasil: aplicativos (nota do tradutor).

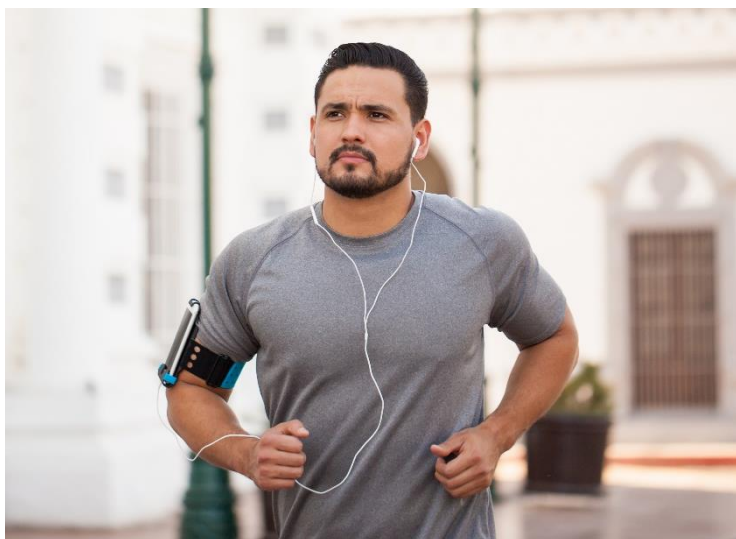
- Sempre que possível, **saia** para respirar fundo o ar fresco, caminhar, andar de bicicleta, trabalhar no quintal ou fazer jardinagem.

- Perceba se o seu corpo necessita de **informação sensorial** que aumente ou diminua a sua energia. Por vezes, quando estamos angustiados, a nossa energia encontra-se demasiado alta (hiperexcitação) e precisa de ser diminuída, enquanto noutras nos faz sentir desligados, retraídos e entorpecidos (hipoexcitação).



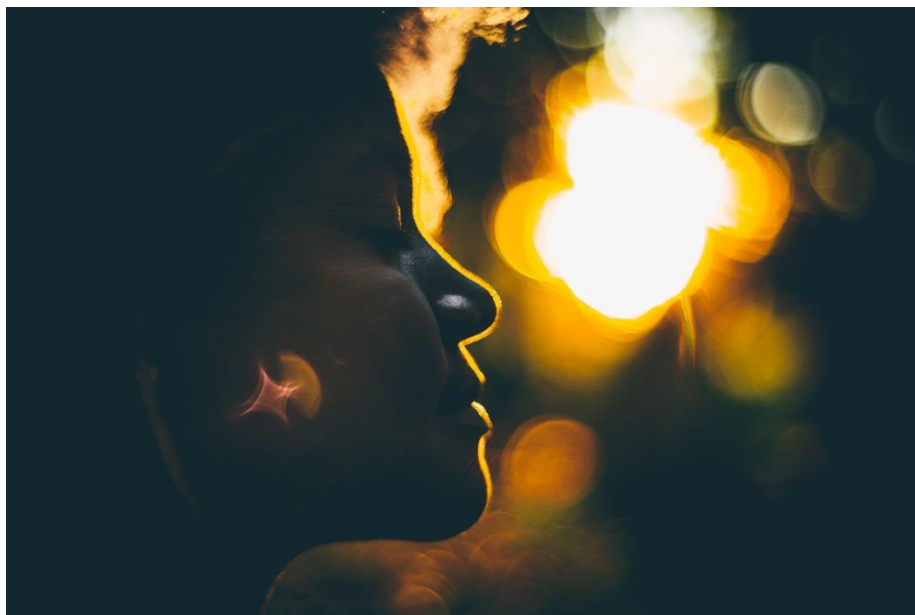
Cuidar das necessidades sensoriais pode incluir atividades como beber um chá quente ou uma bebida fria, tomar um banho quente, aconchegar-se com um cobertor pesado, ou usar loções ou velas perfumadas ou óleos essenciais. Ademais, materiais como plasticina, betume, areia ou brinquedos manipulativos podem ajudar.

- Considere o **movimento e exercício físico**, especialmente se estiver com falta de confiança. Fazer alongamentos, exercícios breves e vigorosos ou treino de força poderá ajudar o corpo a sentir-se mais forte e regulado. Por vezes, a simples mudança do corpo de uma posição vulnerável para uma mais possante e ativa ajusta positivamente a nossa fisiologia.





- Se se sentir particularmente stressado por causa de uma recordação ou emoção relacionada com um trauma passado, envolva-se em pensamentos ou atividades que o centrem no presente. **Estar consciente do momento presente** (*grounding*) é uma estratégia que nos remete para o aqui e agora. Use os seus sentidos para se concentrar naquilo que pode ver, ouvir, tocar, cheirar ou saborear no momento atual como um lembrete de que o pânico/medo das experiências passadas não está a acontecer no presente.



- **Identifique fontes pessoais de positividade**, inspiração, bem-estar e alegria, e integre-as na sua rotina diária. Leia, ouça ou assista a histórias que o inspirem, o façam rir, nutram a sua espiritualidade ou o recordem dos seus valores principais. Ouça música que levante o seu ânimo. Quer toque um instrumento ou apenas panelas e conchas, considere fazer música, dançar na sua cozinha ou envolver-se em outro tipo de movimento rítmico.
- Considere **criar coisas que lhe tragam satisfação**. Cozinhar, pintar, desenhar, costurar, escrever, fazer colagens e criar álbuns de fotografias e de recortes são exemplos de tarefas criativas que podem ser relaxantes e frutíferas.
- Para quem de nós não é artista, combata a preocupação e a ansiedade excessivas redirecionando os seus pensamentos e concentrando-se em **atividades simples, mas focadas, de resolução de problemas**, tais como quebra-cabeças, palavras cruzadas, Sudoku ou jogos de xadrez no computador.

- **Limite a exposição a notícias e aos meios de comunicação.** Especialmente se se sentir exausto por causa do excesso de notícias ao mesmo tempo que se sente obrigado a manter-se atualizado, estabeleça limites intencionais à sua exposição a notícias e à comunicação social, com intervalos razoáveis entre consultas das últimas notícias e atualizações. Por exemplo, considere limitar-se a consultar atualizações às notícias três vezes por dia por não mais de 15 ou 20 minutos e evite ficar preso nas discussões das redes sociais.
- Se as mensagens de familiares ou amigos ou as publicações nas redes sociais com reações fortes às últimas más notícias lhe provocam ansiedade, **considere limitar o aparecimento de certo tipo de material nas redes sociais em que participa.** Ou comunique aos disseminadores e comentadores dos meios de comunicação na sua vida que atualmente se sente cansado e solicite amavelmente para não ser incluído no circuito de informação.
- Finalmente, lembre-se de que **pedir ajuda é importante.** Identifique as pessoas na sua vida que o aceitariam e apoiariam se entrasse em contacto em caso de necessidade ou se estivesse a precisar de consolo, encorajamento ou de ser ouvido sem ser julgado. Contacte um amigo de confiança, familiar, mentor, médico, terapeuta ou líder espiritual na sua comunidade. Em troca, em dias em que se sentir mais confiante, considere disponibilizar-se para ser esse apoio emocional das pessoas importantes na sua vida.

~

Para crianças e adolescentes com um historial de trauma complexo e para os seus cuidadores, recomendamos que veja a lista de estratégias de coping no nosso **guia de recursos para jovens:** [Pandemia do Coronavírus \(COVID-19\): Estratégias de Coping para Jovens com Historial de Trauma Complexo](#), também disponível em [inglês](#), [espanhol](#) e [francês](#).



Um **guia de recursos para idosos que vivem com condições crónicas** e para as pessoas que cuidam deles está também disponível em inglês: [In This Together: Helping Seniors Living with Chronic Conditions to Maintain Connections in Times of Isolation.](#)

## REFERÊNCIAS<sup>4</sup>

- Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Sprague, C., ...van der Kolk, B., (2007). Complex trauma in children and adolescents. *Focal Point*, 21(1), 4-8.
- Grossman, F., Spinazzola, J., Zucker, M., & Hopper, E. (2017). Treating adult survivors of childhood emotional abuse and neglect: A new framework. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(1), 86-93.
- Hopper, E., Grossman, F., Spinazzola, J., & Zucker, M. (2018). *Treating adult survivors of childhood emotional abuse and neglect: Component-based psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Pressley, J., & Spinazzola, J. (2018). The developmental consequences of exposure to complex trauma in childhood and adolescence. In J. Osofsky & B. McAlister Groves (Eds.), *Violence and trauma in the lives of children* (Vol 1.). Santa Barbara, CA: Praeger.
- Pressley, J., & Spinazzola, J. (2015). Beyond survival: Application of a complex trauma treatment model in the Christian context. *Journal of Psychology & Theology*, 43(1), 8-22.
- Rhodes, A., Spinazzola, J., & van der Kolk, B. (2016). Yoga for Adult Women with Chronic PTSD: A Long-Term Follow-Up Study. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 22(3), 189-196.
- Spinazzola, J., Habib, M., Blaustein, M., Knoverek, A., Kisiel, C., Stolbach, B., Abramovitz, R., Kagan, R., Lanktree, C., & Maze, J. (2017). *What is Complex Trauma? A resource guide for youth and those who care about them*. National Child Traumatic Stress Network.



FOUNDATION TRUST

Este guia de recursos foi disponibilizado através de  
The Foundation Trust ([www.foundationtrust.org](http://www.foundationtrust.org))

---

<sup>4</sup> Alguns destes artigos podem ser descarregados gratuitamente a partir da secção [Resources](#) do website [www.complexttrauma.org](http://www.complexttrauma.org).