

## ESTAS SÃO AS REAÇÕES NORMAIS QUE PODEM SURTIR FACE A UM INCIDENTE CRÍTICO

Ao fim de algum tempo, integramos a experiência traumática dentro da nossa história de vida.

Os pensamentos e sentimentos são identificados e expressos, e apesar de podermos recordar a situação e sentirmo-nos tristes, o equilíbrio da nossa vida é recuperado.

## O QUE POSSO FAZER PARA ME SENTIR MELHOR?

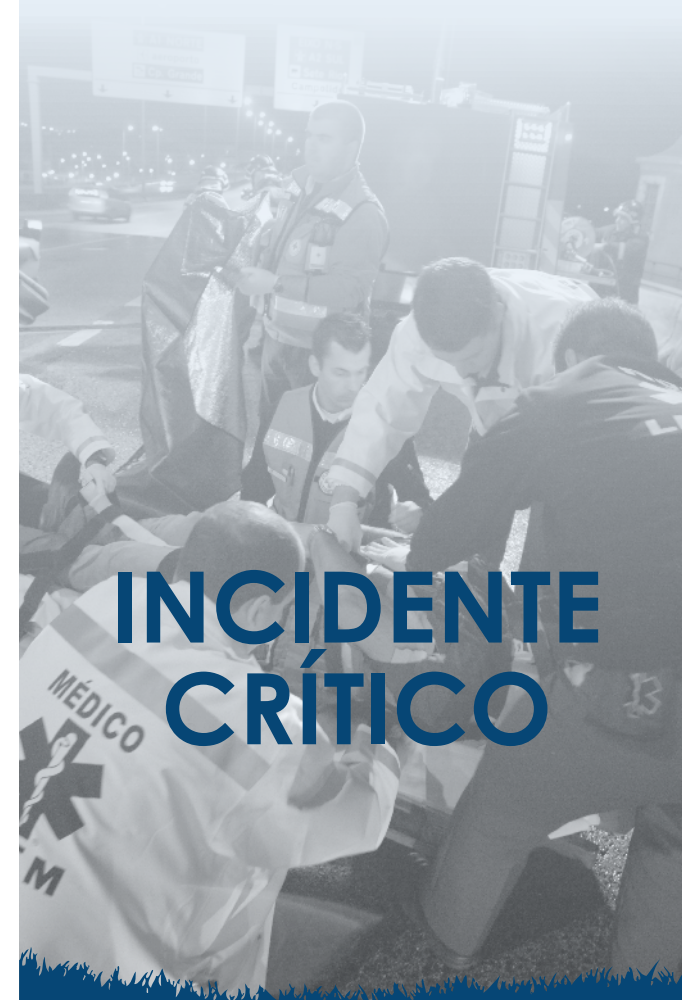
- Aceite sentir-se mal, é normal numa situação como esta;
- Não tente encontrar explicações lógicas para o que aconteceu;
- Fale sobre o que se passou e de como se sente com as pessoas que lhe são próximas ou que também estiveram envolvidas. Se não consegue falar, escreva;
- Se sente vontade de chorar, chore. É melhor expressar os sentimentos do que tentar reprimi-los ou escondê-los;
- Tente, em alguns momentos, alhear-se do que se passa à sua volta (apague a TV...);
- Passe tempo na companhia das pessoas que gosta;
- Faça coisas que habitualmente lhe dão prazer, para que se sintam melhor;
- Volte à sua rotina diária, tente organizar as suas atividades para os próximos dias;
- Logo que possível enfrente os locais e situações que lhe recordam o acontecimento;
- Tente descansar e dormir o suficiente;
- Faça uma alimentação saudável. Evite fumar e consumir álcool em excesso;
- Faça algo que o ajude a sentir que está a ajudar as pessoas mais afetadas;
- Seja prudente no que diz respeito a declarações suas feitas em público. Podem ser incorretamente interpretadas. Muitas pessoas arrependem-se de as terem proferido no auge das suas emoções.

## COMO SABER SE PRECISO DE AJUDA PROFISSIONAL?

- Algumas pessoas precisam de ajuda para conseguirem integrar a experiência vivida. Este pode ser o seu caso se, após alguns dias:
- Não consegue deixar de pensar no que aconteceu;
- Se sente tenso e assustado a maior parte do tempo;
- Não consegue obter prazer de forma alguma;
- Não consegue regressar ao trabalho ou assumir as suas responsabilidades habituais;
- Comporta-se como se a situação estivesse a acontecer novamente;
- Está mais irritado ou agressivo com as outras pessoas;
- Aumentou o consumo de substâncias: café, álcool, tabaco, entre outras;
- Faz automedicação.



Instituto Nacional de Emergência Médica  
Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise  
Rua Almirante Barroso, 36 | 1000-013 Lisboa - Portugal  
Tel.: 213 508 100 | Fax: 213 508 176



## INCIDENTE CRÍTICO

### SERÁ QUE A MINHA REAÇÃO É NORMAL?

Quando estamos envolvidos num incidente crítico podemos reagir de diferentes formas.

Apesar de não apresentarmos todos as mesmas respostas, a maioria de nós tem sensações e emoções geradoras de mal-estar, que se vão modificando com o passar do tempo.

A maioria das pessoas reage adequadamente durante o acontecimento traumático. Respondemos de forma a proteger a nossa própria vida e a dos outros: temos uma resposta de sobrevivência.

Muitas vezes julgamos o nosso comportamento durante o acontecimento como não tendo satisfeito as nossas expectativas e as dos outros, o que é perfeitamente natural.

### A MINHA REACÇÃO NO MOMENTO

É possível que não tenha sentido nada de diferente naquele momento. No entanto, também é possível que tenha tido reações como:

- **Medo, Angústia ou Aflição;**
- **Vontade de Agir, Vontade de Fugir, ou ficar Paralisado;**
- **Ficar Confuso, Agitado ou Descontrolado;**
- **Gritar, Chorar ou Tremer;**
- **Sentir um "Nó na garganta" ou Sentir um "Vazio no Estômago".**

**ESTAS SÃO REAÇÕES NORMAIS  
QUE PODEM SURTIR**

### A MINHA REAÇÃO APÓS O ACONTECIMENTO

Muitas vezes sentimos um grande mal-estar que se pode manifestar de diferentes formas:

#### Nos nossos pensamentos...

- **"A vida acabou", "Não tem sentido", "É tudo uma questão de sorte"** - Pensamentos como estes são comuns nestas situações;
- **Vêm-nos à cabeça imagens e pensamentos frequentes sobre o acontecimento, até quando estamos a dormir, sob a forma de pesadelos, apesar do nosso esforço para evitá-los** - É normal pois foi uma situação de perigo com um impacto muito forte e é difícil enquadrá-la na nossa forma de ver o mundo;
- **Podem surgir dificuldades em estar atento, concentrado e resolver problemas. Em casos menos frequentes posso sentir-me como se não fosse eu próprio** - É normal pois as imagens do acontecimento impõem-se e ainda não tivemos tempo para aprender a geri-las.

#### No nosso corpo...

- **Fadiga;**
- **Aumento da tensão arterial;**
- **Dificuldade Respiratória;**
- **Tremores Musculares;**
- **Batimento cardíaco acelerado;**
- **Perda ou Aumento de Apetite;**
- **Hipersensibilidade a estímulos do meio;**
- **Dores corporais difusas ou inespecíficas;**
- **Sede;**
- **Náuseas;**
- **Arrepios e Suores;**
- **Insónia.**

#### Nos nossos sentimentos...

- **Medo;**
- **Falta de esperança no futuro;**
- **Tristeza;**
- **Sentimentos de Impotência;**
- **Raiva;**
- **Irritabilidade;**
- **Sentir-se Indefeso;**
- **Desespero;**
- **Sentimentos de Culpa** - "Podia ter feito alguma coisa para evitar/ Aconteceu aos outros e não a mim". Estes sentimentos surgem baseados em pensamentos que pretendem explicar de forma lógica o inexplicável, e não estão baseados em dados objetivos;
- **Embotamento emocional** - Parece que perdemos a capacidade de sentir. Os sentimentos e pensamentos dolorosos podem ser tão intensos que a nossa mente bloqueia-os e podemos esquecer alguns aspetos do acontecimento.

#### Nos nossos comportamentos...

- **Necessidade de evitar situações, pessoas, pensamentos e conversas associadas ao acontecimento;**
- **Problemas relacionais ao nível familiar ou profissional;**
- **Desconfiança;**
- **Agitação.**

**Perante uma situação de ameaça intensa o nosso organismo ativa ao máximo os nossos recursos físicos para atuar numa situação de emergência. Enquanto continuarmos a valorizar a situação como ameaçadora, é possível que a ativação, e portanto os sintomas, persistam.**

**A ansiedade pode disparar por indícios que recordem a situação - odores, ruído, locais, horas do dia...**