

Reconhecimento de trauma psicológico e promoção da resiliência durante a COVID-19

O trauma psicológico pode ser sentido de diversas maneiras e é uma crise de saúde pública permanente em nossa cidade e em nossa nação. A pandemia da COVID-19 causou muitas mortes, problemas financeiros e isolamento social, o que piora os sentimentos de trauma que muitas pessoas sofrem. Muitos residentes da Cidade de Nova York (NYC) também enfrentam a brutalidade policial, injustiça racial e desigualdade, e tentam combater séculos de traumas sofridos pelas comunidades de pretos e pardos e outras comunidades de cor. Essas crises de saúde pública simultâneas geram muito estresse, o que contribui com o trauma e a sensação de perda sentida por muitas pessoas.

O que é trauma e qual seu impacto?

A Administração de Serviços de Saúde Mental e Abuso de Substâncias (SAMHSA, na sigla em inglês) define trauma como o resultado da percepção de uma pessoa sobre um evento, série de eventos ou circunstâncias como algo fisicamente ou emocionalmente danoso.¹ Eventos possivelmente traumáticos como a pandemia da COVID-19 podem dificultar o enfrentamento e a cura. As reações ao trauma são muito pessoais. Podemos enfrentar o mesmo evento de maneiras diferentes e ter reações diversas dependendo dos nossos recursos de enfrentamento (como relacionamentos de apoio, uma rede de segurança financeira e habilidades de gestão de estresse). Esses recursos podem mudar com o tempo, afetando como encaramos e enfrentamos traumas no decorrer das nossas vidas.

Eventos traumáticos (incluindo a perda de entes queridos ou perda de emprego) não são enfrentados da mesma maneira por todas as comunidades. Os nova-iorquinos pretos e pardos foram afetados de forma desproporcional pela COVID-19, pela morte, perda de emprego e de renda. A probabilidade de trabalhadores negros e latinos que perderam o emprego receberem assistência do governo também é menor do que a dos brancos.² Isso pode contribuir com a diferença no trauma enfrentado por pessoas negras e latinas em comparação com as pessoas brancas, que podem enfrentar o mesmo evento, mas com acesso a mais recursos de enfrentamento.

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (Conceito da SAMSHA sobre trauma e orientação para uma abordagem ciente do trauma). Site da Administração de Serviços de Saúde Mental e Abuso de Substâncias. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Publicado em julho de 2014. Acessado em segunda-feira, 27 de julho de 2020.

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (Trabalhadores minoritários que ficaram para trás em momentos de crescimento são mais afetados em situações problemáticas). Site do *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. Publicado em 6 de junho de 2020. Acessado em sábado, 18 de julho de 2020.

O estresse traumático secundário ocorre quando uma pessoa é exposta à experiência traumática de outra pessoa. Normalmente, o estresse traumático secundário é enfrentado por quem fica exposto regularmente ao trauma de outras pessoas, como conselheiros, terapeutas, socorristas, profissionais da saúde e pessoas não envolvidas profissionalmente (como amigos e familiares que presenciam o sofrimento de entes queridos ou de suas comunidades). O estresse traumático secundário pode contribuir com sentimentos de esgotamento físico e emocional, raiva e desesperança. Reconhecer esses sentimentos em si mesmo ou em outras pessoas próximas é a primeira etapa para enfrentá-los.

É possível superar um trauma

Resiliência é a habilidade de recuperar-se de uma situação difícil. A promoção da segurança, transparência e colaboração nos relacionamentos, comunidades e organizações pode aliviar o estresse e aumentar a resiliência.

Embora o desenvolvimento da resiliência seja uma estratégia útil de enfrentamento, de forma alguma é uma solução para problemas sistêmicos como o racismo, que continua traumatizando e causando desvantagens para comunidades de pessoas de cor. Esses problemas sistêmicos exigem soluções sistêmicas. As comunidades estão se unindo em números cada vez maiores para enfrentar o racismo sistêmico e as desigualdades raciais. O reconhecimento e o apoio mútuo em momentos como este podem nos fortalecer e aumentar a solidariedade.

Enquanto os nova-iorquinos se recuperam e respondem à pandemia atual, há oportunidades de desenvolver resiliência e apoio mútuo.

Dicas para desenvolver resiliência

Reconhecer que sensações de luto, perda e tristeza são naturais pode promover a resiliência: Aceite seus sentimentos. Cure-se em seu próprio ritmo e do seu jeito. Tenha paciência consigo.

Construa conexões de apoio: Humanos são seres sociais que procuram outras pessoas em busca de validação, pertencimento e segurança. A construção de conexões por meio de relacionamentos de apoio fomenta uma sensação de segurança e comunidade que pode servir de suporte para a cura. Reconectar-se com amigos e familiares também pode ser uma forma poderosa de apoio.

Identifique e use seus pontos fortes: Crises comunitárias podem criar oportunidades para identificar as qualidades e os pontos fortes da pessoa (como coragem, humor e compaixão), os quais podem ser úteis para administrar o estresse resultante da adversidade. Use suas habilidades para ajudar outras pessoas em atividades como voluntariado e também ajudar você a lidar melhor com a situação. Para encontrar oportunidades de voluntariado, acesse "[Help Now NYC](#)" (Ajude já NYC) ou "[NYC Service](#)" (Serviço de NYC).

Concentre-se em coisas que você consegue mudar: Identifique desafios e concentre-se em coisas que estão sob seu controle. Pratique atenção plena (mindfulness) e participe de atividades saudáveis. Responda às pessoas com compaixão e cuidado, e reconheça que as pessoas são afetadas pela COVID-19 de formas diferentes. Tenha respeito; veja como as pessoas estão e avise-as de que você está disponível para escutar experiências que possam ser diferentes das suas.

Humor e distração: Humor pode ser uma estratégia poderosa para lidar com a situação, e encontrar oportunidades de participar de atividades divertidas pode neutralizar algumas mensagens negativas e dolorosas que você está enfrentando e recebendo da mídia. Reconheça que o humor e a distração também podem representar estratégias de evitação em resposta ao trauma. Usá-las como a estratégia principal ou duradoura pode lhe permitir evitar ou suprimir sentimentos dolorosos, os quais podem ressurgir de maneiras possivelmente mais traumáticas e danosas.

Reconheça a dor do trauma racial³: Experiências de trauma racial costumam ser ignoradas ou minimizadas. Crie oportunidades para discutir suas experiências de racismo e procurar apoio com pessoas de sua confiança. Isso pode ser empoderador e promover a cura. Você também pode encontrar sua voz por meio do ativismo para ajudar a administrar sua dor.

Fomente a esperança: Pense, planeje e crie expectativas por resultados positivos. Procure as pessoas de sua comunidade e rede social que estejam ajudando e saiba que há uma comunidade que te apoia, mesmo que você não a veja. As comunidades se uniram em grandes quantidades, incluindo para enfrentamento do racismo sistêmico e das desigualdades raciais. O reconhecimento e o apoio mútuo em momentos como este podem nos fortalecer e aumentar a solidariedade.

Recursos

- A equipe da NYC WELL está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, e pode fornecer orientações gratuitas curtas e indicações de atendimento em mais de 200 idiomas. Para receber suporte, ligue para 888-692-9355 ou converse on-line visitando nyc.gov/nycwell.
- Acesse a página [Departamento de Saúde de NYC COVID-19 Comportamento e bem-estar emocional](#) para conferir vários recursos.
- Para obter mais recursos sobre questões como ajuda financeira, comida, atendimento médico, plano de saúde e muito mais, confira o [Guia completo de recursos](#).
- Para obter informações gerais sobre a COVID-19, incluindo como se proteger contra a doença, visite nyc.gov/health/coronavirus ou cdc.gov/covid19.

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdron L, et al. Racial Trauma Toolkit (Kit de ferramentas para trauma racial). Boston College – Institute for the Study and Promotion of Race and Culture (Instituto de estudos e promoção da raça e da cultura). <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. Publicado em 2015. Acessado em segunda-feira, 27 de julho de 2020.

- Para saber mais sobre provedores de serviços e organizações de tratamento de trauma, acesse a "[New York State Trauma-Informed Network](#)" (Rede ciente de traumas do Estado de Nova York).

O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações dependendo da evolução da situação.

7.27.20