

JORGE E. MALDONADO

Crises e Perdas na
FAMÍLIA

TRADUÇÃO
Carlos "Catito" Grzybowski



Editora Ultimato
Viçosa, MG

SUMÁRIO

Introdução	9
1. Definições úteis	15
2. Tipos de crises	29
3. Modelos de intervenção	47
4. Apoio pastoral nas crises	57
5. Elaboração de perdas	73
Notas	89
Bibliografia	95

INTRODUÇÃO

EM TODAS AS PARTES do mundo os seres humanos sofrem com situações adversas, mudanças súbitas e perdas significativas, que colocam à prova nosso equilíbrio emocional, nossa saúde e nossos relacionamentos. Traumas, perdas e crises parecem afetar hoje, mais do que nunca, a vida de pessoas, famílias, comunidades e povos inteiros. Em alguns casos, a causa está nos desastres naturais, como o furacão Mitch na América Central, em 1998, ou as chuvas torrenciais na Venezuela, no final de 1999. Em outras situações, as causas estão nos males produzidos pelo homem, como o ataque terrorista a Nova York e Washington em 11 de setembro de 2001, as guerras, a pobreza, os vícios, a contaminação do meio ambiente — para citar alguns. Em outros casos, ainda, a simples convivência humana ou o desenvolvimento natural da família produzem tensões que levam a perdas, dores e crises. Nenhuma pessoa ou família parece estar imune às

crises, independente de sua classe social, seu pano de fundo ético ou sua religião. As crises são acontecimentos universais.

Quando os desastres naturais ou os provocados pelo homem produzem situações de emergência em uma cidade, país ou região, diversas agências se mobilizam para oferecer ajuda. O primeiro tipo de ajuda é, em geral, de caráter material, que alivia as necessidades imediatas. Infelizmente, os aspectos emocionais, mentais e espirituais não são considerados com igual urgência, ou o número de profissionais especializados disponível não é suficiente para atender à demanda, ou muitas pessoas dispostas a ajudar não sabem como agir nessas situações e temem fazer algo errado.

Crises e Perdas na Família procura colocar nas mãos daqueles que se sentem chamados a servir a Deus e ao próximo no ministério da consolação conceitos, princípios e ferramentas para o exercício desse trabalho. Partimos da convicção de que todo o povo de Deus — tanto clérigos quanto leigos — pode equipar-se para esse ministério; consideramos a família como o espaço no qual as pessoas adoecem e são curadas; enfatizamos mais os recursos que as carências; cremos que os que sofrem podem ser os protagonistas de sua própria recuperação; e estamos convencidos que “o Deus de toda consolação nos conforta em toda a nossa tribulação, para podermos consolar os que estiverem em angústia” (2 Co 1.3-4).

Já que as perdas, os traumas e as crises têm o potencial de colocar-nos no âmbito das questões sobre o sentido último da vida, a igreja — como comunidade de fé e esperança — está numa posição privilegiada para responder às perguntas sobre a vida e a morte, a dor e a graça, a angústia e a fé. Já que a saúde — física, mental, social e espiritual — tem sido, desde muito tempo, responsabilidade da família e dos parentes, precisamos trabalhar esse conjunto a partir de uma perspectiva sistêmica. Optamos aqui por uma postura que enfatiza a saúde em lugar da

doença e que busca responder à pergunta: “O que faz com que uma pessoa, família ou grupo social supere uma crise?” em vez de nos determos nas questões sobre as causas das crises.¹

Este livro mantém uma perspectiva pastoral, ou seja, é direcionado à orientar a igreja — a toda a comunidade de fé e não somente ao pastor — em seu trabalho com pessoas e famílias que enfrentam perdas, crises e lutos. Grande parte da energia de uma igreja local, paróquia ou congregação é gasta para atender às crises de seus integrantes e lidar com diversos tipos de perdas.

Um conselheiro ou facilitador pastoral — clérigo ou leigo — acompanha uma pessoa, casal ou família em crise ajudando-lhes a suportar o evento traumático e a processá-lo, de modo que os possíveis efeitos negativos diminuam e as probabilidades de desenvolvimento pessoal e familiar aumentem. O conselheiro ou facilitador pastoral se envolve sempre em assuntos de fé. Em momentos de crises, as ambigüidades de nossa humanidade comum levantam — com voz audível ou em silêncio — perguntas sobre assuntos de significado transcendental: a graça, os valores, o sentido da vida, a morte etc. O teólogo, pastor e conselheiro metodista Charles V. Gerkin afirma:

Uma situação de crise é uma situação extrema ou fronteiriça, na qual se dá a contradição fundamental entre as aspirações humanas infinitas e as possibilidades finitas. Nas situações de crises somos confrontados com nossa vulnerabilidade humana, com nossa finitude, com a impossibilidade total de nossos desejos e esperanças mais profundos. Uma situação de escolha fundamental se impõe sobre as pessoas em crises, escolha cuja essência é de caráter religioso ou um assunto de fé.²

Nos contextos multiculturais, multiétnicos e de múltiplas expressões de fé nos quais vivemos, as questões de significado transcendental devem ser tratadas com delicadeza e respeito. Isso

não quer dizer que o conselheiro ou facilitador pastoral tenha de esconder sua fé. Pelo contrário, ele pode compartilhá-la com firmeza e confiança, mas com muita sensibilidade, ciente de que as pessoas em crise atravessam momentos de grande vulnerabilidade existencial.

Tanto a intensidade emocional de uma crise como a sua complexidade exigem um treinamento adequado de quem se sente chamado a exercer o ministério de consolação. Já que a relação entre o facilitador e a pessoa ou família em crise é crucial no processo de ajuda, o conselheiro ou facilitador deve conhecer a sua capacidade de lidar com o estresse, de estabelecer limites e de acompanhar as pessoas envolvidas sem dar sermões, moralizar, julgar ou pressionar. Deve também ter uma clara noção de quando um caso ultrapassa seu treinamento e sua capacidade de lidar com o problema, a fim de encaminhá-lo a um colega ou a um profissional especializado.

No capítulo 1 exponho alguns conceitos úteis que definem o terreno de nosso trabalho. O capítulo 2 trata de quatro tipos de crises e o que se pode fazer em cada um deles. O capítulo 3 apresenta três modelos de intervenção em crises com sugestões práticas de como implementá-los. No capítulo 4 exponho passo a passo o processo por meio do qual se pode oferecer ajuda pastoral a quem está em crise. O capítulo 5 fala das perdas, dos lutos e das ações pastorais para facilitá-los. No final incluo uma bibliografia seleta dos títulos disponíveis sobre o tema — tanto de livros como de cadernos de trabalho. Procurei incluir materiais publicados em português.

Este livro foi escrito para fornecer aos conselheiros e facilitadores pastorais, que não são necessariamente terapeutas ou especialistas³, as informações e as ferramentas indispensáveis de intervenção em crises pessoais e domésticas e de elaboração de lutos, a fim de que possam realizar um acompanhamento pastoral efetivo. Ao mesmo tempo, advertimos que o facilitador

deve estar muito bem informado das condições que existem em sua comunidade para atender casos de emergência, perdas e crises. Geralmente, esses recursos estão além de seus próprios recursos ou dos recursos da igreja. Ameaças de suicídio, depressão aguda, auxílio a vítimas de violência familiar ou sexual, drogadição, alcoolismo etc, requerem atenção especializada. Casos que exijam terapias de crise devem ser sempre atendidos por profissionais ou centros especializados.

Se este livro contribuir para um melhor entendimento do trabalho pastoral no administração das crises e para consolo, recuperação e desenvolvimento de uma alma aflita, terá cumprido seu propósito. E que a glória seja para “Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, Pai das misericórdias e Deus de toda consolação” (2 Co 1.3).

JORGE E. MALDONADO
Junho de 2002

Capítulo 1

DEFINIÇÕES ÚTEIS

QUANDO FALAMOS DE CRISES nos referimos a um estado temporal de transtorno e desorganização caracterizado principalmente por:

- > uma incapacidade do indivíduo ou da família para resolver problemas usando métodos e estratégias costumeiras e
- > um potencial para gerar resultados radicalmente positivos ou radicalmente negativos.¹

Uma crise é uma ruptura no interior de relações que exige uma busca de novas formas de funcionamento, melhor adaptadas à nova situação por ela criada. Em consequência disso, as crises produzem situações paradoxais: por um lado ameaçam a estabilidade do sistema e, por outro, apresentam a oportunidade para que o sistema mude.² No idioma chinês, com razão, a

palavra crise é composta por dois anagramas: um que simboliza “perigo” ou “risco”, e o outro que significa “oportunidade” ou “sorte”



Neste livro trataremos somente das perdas e crises pessoais e familiares. Outros tipos de crises — econômicas, morais, políticas, de valores — estão fora do âmbito de nosso trabalho, não porque não nos interessam os problemas sociais, mas porque são objetos de outro tipo de análise e intervenção.

As investigações modernas sobre a natureza das crises e seus efeitos psicológicos nas pessoas e nas famílias remontam a década de 40, quando, logo após um incêndio de grandes proporções na cidade de Boston, nos Estados Unidos, em 1942, 493 pessoas morreram. Uma equipe liderada por Erich Lindemann trabalhou vários anos com os sobreviventes. Seu informe é considerado como o ponto de referência necessário para toda investigação sobre crises, luto e elaboração de perdas.³ Lindemann elaborou tal informe a partir da perspectiva psicanalítica, prevalente nessa época.

Mas outros autores ampliaram o estudo das crises e identificaram tanto as etapas típicas de sua resolução como as seqüências de eventos durante as seis semanas de desequilíbrio que vêm após o impacto inicial de uma crise. Entre os autores que ampliaram o enfoque de Lindemann encontra-se o Dr. Gerald Caplan, do Hospital Geral de Massachusetts e da Escola Pública de Harvard.⁴

Em meados da década de 60, os investigadores já consideravam que a unidade de resposta e resolução das crises encontrava-se

no sistema familiar, embora os conceitos estivessem ainda fortemente influenciados pelas respostas individuais às calamidades naturais. No estado do Colorado, nos Estados Unidos, um grupo de investigadores, psicólogos, psiquiatras e assistentes sociais criaram o “Projeto Denver”. Esse grupo tratou cerca de 20 famílias em crise oferecendo-lhes terapia familiar como alternativa à hospitalização psiquiátrica. Um dos integrantes do “Projeto Denver” escreveu:

As vantagens da terapia familiar de crises foram bem grandes desde o princípio, comparadas às famílias que nós tratamos com um grupo de controle hospitalizado em casos similares; nossas famílias experimentaram uma cronicidade inferior, menos hospitalizações posteriores e um manejo mais eficiente da crise.⁵

Problemas, tragédias e emergências

Cedo ou tarde, todas as pessoas enfrentam o impacto de situações trágicas, inesperadas e desestabilizadoras. Na maioria das vezes, conseguimos amortizar o desequilíbrio ou a tensão causada por tais estímulos recorrendo a estratégias habituais ou novas. Dessa forma, é importante não confundir uma crise com um problema e uma tragédia com uma emergência. Todos enfrentamos problemas, sem que necessariamente os mesmos levem a uma crise.

Uma tragédia é um acontecimento desafortunado, externo, que afeta as pessoas de formas diversas e não conduz necessariamente a uma crise ou se deriva dela. Por outro lado, uma emergência é um estado subjetivo que cria a sensação de que se precisa de ajuda externa imediata para voltar ao equilíbrio anterior ou para colocar fim às mudanças. Uma emergência pode obrigar a uma mobilização extraordinária de recursos, mas não requer uma mudança qualitativa.

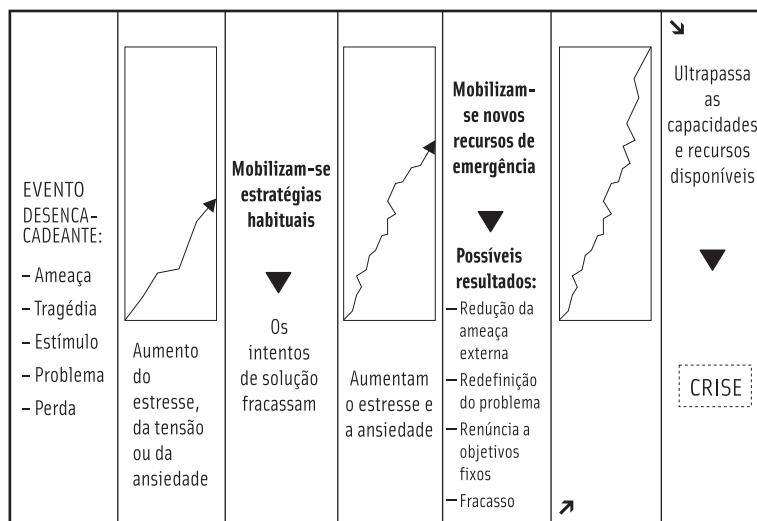
Vale aqui fazer uma distinção importante entre o fator precipitante de uma crise (tensão, ameaça, perda, tragédia) e a experiência de crise (vulnerabilidade, ansiedade, perda do controle, desesperança). O fator precipitante pode ser qualquer evento externo ou interno que ativa uma série de forças que podem provocar crises. Ao contrário, vivenciar uma crise consiste na combinação de significados, idéias, sentimentos e processos (conscientes e inconscientes) que ultrapassam a capacidade que uma pessoa ou família têm para lidar com uma situação em um determinado momento. Uma crise, portanto, não é definida simplesmente pelo fator estressante, mas, sobretudo, pela percepção e a resposta da pessoa, família ou comunidade que se desestabiliza ante o impacto de tal fato. Ainda que a situação desafortunada seja percebida pelas pessoas afetadas como o fator mais importante de uma crise, esta, por si só, não conduz a uma crise. Somam-se duas outras condicionantes: a percepção do indivíduo de que o evento perturba significativamente sua vida e a inabilidade de resolver tal perturbação com os recursos a seu alcance.⁶

Do fator precipitante à crise

Uma pessoa ou um sistema familiar pode entrar em crise ao perceber um acontecimento, uma situação ou um estímulo inesperado (a morte súbita de um ente querido, por exemplo). Neste caso, o tempo que transcorre entre o impacto da notícia e a vivência da crise pode ser mínimo. Porém uma crise pode desencadear-se também quando uma situação é interpretada como algo muito ameaçador (a perda do trabalho ou de todas as fontes de renda, por exemplo). Ante a esses perigos, os quais são percebidos como demolidores, as pessoas se prostram se não encontrarem um caminho efetivo para enfrentá-los. As crises, neste último caso, acontecem quando os recursos habituais ou

extraordinários tornam-se ineficazes para lidar com a situação, permitindo assim que a tensão aumente até ultrapassar as capacidades de manejo (*coping mechanisms*) da pessoa ou do sistema familiar. O quadro 1 pode nos ajudar a visualizar este processo.

Quadro 1: DA AMEAÇA À CRISE⁷



Embora alguns dos tristes eventos sejam universalmente devastadores, não existe uma relação causa-efeito entre o incidente que parece precipitar a crise e a crise em si mesma. Isso se prova no fato de as pessoas reagirem de diferentes maneiras diante da mesma situação. Alguns indivíduos ou famílias entram em crise diante de um determinado evento, enquanto outros não. Por exemplo: existem famílias para as quais o encarceramento de um de seus membros não é nada extraordinário e não altera seu viver diário. Em outras famílias, as férias ou um simples aniversário podem ativar crises. No capítulo 2 descrevemos os diversos tipos de crises.

As crises, de forma nenhuma, representam enfermidade ou patologia, mas sim são parte da experiência de todo ser humano. São antes a forma normal de as pessoas e famílias reagirem diante das ameaças internas ou externas que não podem controlar. As crises representam, como já dissemos, tanto uma oportunidade como um perigo. Como oportunidade podem ajudar a pessoas, famílias e comunidades a crescer, inclusive em meio ao sofrimento. Representam um perigo quando não se processa a dor, quando as pessoas perdem a confiança em si mesmas e quando se isolam e ficam paralisadas diante da vida.

Variáveis das crises

Tanto a crise como a sua resolução dependerão de uma combinação de fatores entre os quais podemos citar tanto a intensidade do fator desencadeante como os recursos pessoais, familiares, comunitários, culturais e religiosos, que poderemos ver abaixo no quadro 2. Isso significa que uma pessoa de fé, flexível, que sabe quem é e que conta com uma rede de apoio de sua igreja e sua comunidade, estará melhor equipada para enfrentar as crises.

É esclarecedor o relato do livro de Atos dos Apóstolos, capítulo 27, que descreve Paulo em meio a um naufrágio e uma crise generalizada. Pelo fato de o apóstolo contar com os recursos naturais e sobrenaturais que os demais careciam, ele pôde assumir o papel de liderança na situação, apesar de ser prisioneiro. Foi capaz de transmitir esperança e de reorientar a crise para uma resolução favorável. Ao contrário de Paulo, as pessoas cujos recursos pessoais e comunitários são escassos estão mais propensas a entrar em crises ou a viver constantemente no limite das mesmas.

Quadro 2: VARIÁVEIS QUE INTERVÊM NAS CRISES

SISTEMA	RECURSOS
PESSOAL	<ul style="list-style-type: none"> – Saúde – Auto-estima – Flexibilidade – Fé e valores
FAMILIAR	<ul style="list-style-type: none"> – Familiares e parentes – Amigos e vizinhos – A natureza das relações com a pessoa em crise (padrões de comunicação, papéis e responsabilidades, franqueza etc.)
COMUNITÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> – Localização geográfica, recursos econômicos e materiais – Estruturas e políticas governamentais – Organismos vicinais: negócios, escolas, indústrias, igrejas etc.
CULTURAL	<ul style="list-style-type: none"> – Valores predominantes – Tradições – Normas e costumes

Duração das crises

As crises têm uma duração limitada. Elas requerem desde uns poucos dias até umas poucas semanas (no máximo de 6 a 8 semanas) para serem resolvidas para o bem ou para o mal. Nem o organismo nem o sistema familiar toleram altos níveis de desorganização por períodos prolongados.⁸ Depois das 6 a 8 semanas de iniciada a crise, esta se resolve deixando a pessoa ou a família mais equilibrada — capaz de enfrentar a vida e com sentimentos de confiança e fé no futuro — ou temerosa, insegura e com sentimento de incapacidade e confusão.

É necessário distinguir entre a restauração do equilíbrio interrompido por condutas desviantes, fortes emoções e somatizações, e a resolução da crise em 6 a 8 semanas. A resolução da crise inclui, além da restauração do equilíbrio, o domínio

cognitivo da situação e o aprendizado de novas destrezas que podem ser empregadas no futuro. A elaboração do luto, especialmente quando existe uma perda significativa como a de um ente querido, pode levar anos. Em todo caso, a maioria dos especialistas concorda que a crise é considerada um estado temporal de instabilidade aguda que requer uma intervenção adequada e oportunamente. A elaboração do luto será abordada no capítulo 5.

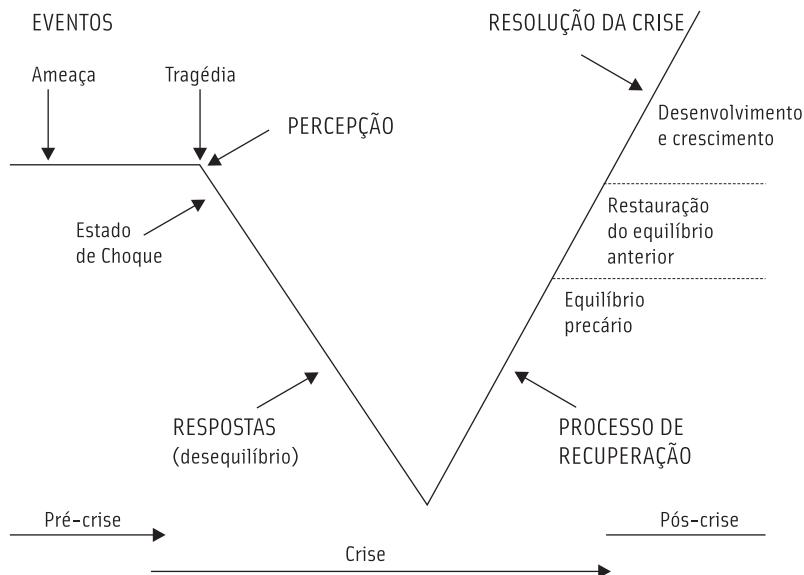
Seqüência das crises

Geralmente uma crise se desenvolve seguindo uma seqüência. O evento que gera uma crise é, em geral, algum fato inesperado ou alguma etapa do desenvolvimento pessoal ou familiar. Entretanto, como já dissemos, outros dois fatores devem estar presentes para que se chegue a uma crise:

- > a pessoa ou a família deve perceber o evento com uma magnitude tal que cause um nível considerável de tensão; e,
- > a pessoa ou família não pode utilizar os mecanismos de enfrentamento de seu repertório habitual.

As crises assemelham-se muito entre si, seja qual for a tensão, ameaça, perda ou tragédia que as estimule. Portanto é possível “identificar” uma pessoa em crise no diagrama que apresentamos no quadro 3.

Já dissemos que uma crise ocorre quando fracassam os mecanismos habituais e extraordinários para enfrentar uma tensão (ou estresse, anglicismo que significa esgotamento e a tensão nervosa que coloca a saúde de uma pessoa em situação de risco). A primeira reação do organismo diante do impacto do estímulo é o “choque” (estado de comoção ou perturbação). O organismo precisa absorver o golpe e geralmente o faz mediante dois mecanismos: a negação e/ou a perda de memória. Em seguida, vêm as respostas iniciais que expressam o desequilíbrio e que

Quadro 3: SEQÜÊNCIA DAS CRISES⁹

podem causar intensas emoções, desorganização pessoal, idéias autodestrutivas e somatizações de variadas índoies. Somente quando tenha superado o estado de comoção, a pessoa estará apta a empreender o “caminho” da recuperação. A recuperação pode ocorrer em três níveis: um equilíbrio precário, inferior ao equilíbrio anterior à crise, e que muitas vezes pode desembocar em uma situação em que uma terapia para resolver uma crise mal processada seja necessária; um equilíbrio parecido com os dos momentos anteriores à crise; e um estado de crescimento e desenvolvimento pessoal e familiar no qual conta com novas destrezas para enfrentar as vicissitudes da vida. Nunca saímos de uma crise na mesma condição em que entramos nela. As crises nos transformam para bem ou para mal; nos habilitam ou nos tolhem; nos deixam mais bem equilibrados na vida ou nos

deixam temerosos e desconfiados. Uma intervenção adequada e no tempo certo pode decidir o fiel da balança para um ou outro lado; para um estado de crescimento e saúde ou para o lado da estagnação e da doença.

Não se deve limitar o manejo das crises ao aspecto meramente emocional. Deve-se trabalhar também as dimensões cognitivas, comportamentais, relacionais e espirituais. Uma crise interrompe os processos de conhecimento, incluindo a habilidade de pensar, perceber, recordar, avaliar situações, responder às pessoas e tomar decisões. A sobrecarga do evento que precipitou a crise deixa a mente momentaneamente confusa (em “dissonância cognitiva”) e, ao mesmo tempo, aberta a sugestões, ou seja, “pronta” para decisões e ações que a encaminhem pela via da oportunidade ou do perigo. As pessoas em crise apresentam um alto grau de “acessibilidade psicológica”. Isso significa que elas estão abertas para serem ajudadas, são vulneráveis à influência externa e, geralmente, estão dispostas a efetuar mudanças em sua conduta e suas relações. Uma exceção à esta regra são as crises estruturais (que explicaremos no capítulo 2), nas quais, quase sempre, existe uma resistência à mudança e uma insistência em retornar ao equilíbrio anterior.¹⁰ Num todo, as crises também fazem com que as pessoas se abram para considerar perguntas de sentido transcendente a respeito da vida, de sua vocação, sua fé, do sentido último da existência etc. As pessoas em crise se fazem perguntas tais como: “Que sentido tem a vida?”, “Por que aconteceu isso comigo?”, “Por que Deus permitiu?”, “Vale a pena continuar vivendo?” etc.

Prevenção de crises

Embora o ideal de todo pastor e profissional da área de saúde seja promover programas de prevenção de crises tão efetivos que a intervenção não seja necessária, esse ideal poucas vezes se cumpre.

Algumas crises podem ser prevenidas, outras não. Quando se fortalecem os recursos pessoais, familiares e comunitários para evitar que o esgotamento (estresse) provocado pelas circunstâncias ou pelas mudanças ameaçantes desemboque numa crise, estamos prevenindo-a. A prevenção de crises consiste principalmente em trabalhar com pessoas, famílias e comunidades na aquisição de um melhor conhecimento de si mesmas, dos recursos disponíveis (pessoais, comunitários e sociais), bem como das mudanças qualitativas que as famílias necessitam fazer em determinados momentos de seu desenvolvimento. A prevenção de crises inclui o manejo de habilidades necessárias para enfrentar as mudanças, lidar com os conflitos e desenvolver atitudes positivas perante os problemas.¹¹

Intervenção em crises

A intervenção em crises é um processo que tem como objetivo ajudar uma pessoa ou família a suportar um evento traumático de modo que se possa atenuar os efeitos negativos (traumas, estigmas emocionais, dano físico etc.) e incrementar a probabilidade de crescimento pessoal e familiar (novas habilidades, funcionamento adequado em uma nova etapa do ciclo vital, mais opções de vida etc.).

A intervenção em crises pode ser de primeira ordem. Este tipo de intervenção consiste em acompanhar uma pessoa ou família durante os primeiros momentos de uma crise e ajudá-la a tomar medidas concretas para sua recuperação, mediante a forma de lidar com seus sentimentos, pensamentos e ações. Isto se alcança acompanhando as pessoas que se encontram em estado de comoção (choque) e ajudando-as a aceitar e processar suas reações iniciais. Com isso, busca-se também reduzir a incidência do transtorno e da mortalidade, e vincular as pessoas aos recursos de ajuda na igreja e na comunidade.

A intervenção em crises de segunda ordem consiste no apoio solidário que se dá à pessoa ou família durante o processo da resolução da crise, a fim de que os afetados consigam sair dessa situação melhor capacitados para enfrentar o futuro. Esse trabalho pode durar semanas após as pessoas terem recuperado o equilíbrio. Seus objetivos consistem em facilitar a expressão de sentimentos e a elaboração do luto pelas perdas sofridas; obter um “domínio cognitivo” do problema e das suas alternativas; e adaptar-se à nova situação, traduzida em cooperação, desenvolvimento de relações interpessoais e reintegração à comunidade.

Terapia ou assessoramento de crises

A terapia ou assessoramento (*counseling*) consiste em reparar o dano emocional produzido por uma crise mal processada. Quando uma crise não foi resolvida de forma adequada e a pessoa ou família encontra-se paralisada em um nível mais baixo de funcionamento, deve-se buscar ajuda especializada. A intervenção em crises se limita às primeiras 6 a 8 semanas, mas a terapia ou assessoramento requer mais tempo, e pode ser sustentada por grupos de apoio, de crescimento, de oração etc. Entretanto, essas experiências de grupo não devem substituir a psicoterapia ou o assessoramento especializado. Os que sobreviveram a guerras, torturas ou violências, geralmente requerem terapia.

A Sociedade Americana de Psiquiatria, em seu Manual DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*),¹² oferece uma categoria para classificar aqueles que experimentaram casos de grande tensão emocional. Nos referimos a experiências que colocaram em perigo a vida de pessoas que seguem reagindo com imagens persistentes, com medos intensos e com uma angústia profunda que lhes impede de desenvolver uma vida normal. Essa desordem se chama “transtorno por estresse pós-traumático”, conhecido também pela sigla em inglês PTSD

(*Post-Traumatic Stress Disorder*). Se os sintomas têm duração inferior a três meses, diagnostica-se um PTSD agudo. Quando os sintomas se prolongam por mais de três meses, a condição é qualificada como crônica. Felizmente, nem todos os que são expostos a eventos traumáticos desenvolvem um PTSD. Somente cerca de 25% de quem é exposto a eventos traumáticos de alta intensidade emocional desenvolvem PTSD, sendo que 5 a 9% apresentam a desordem por um período maior na vida.¹³

Quadro 4: PREVENÇÃO, INTERVENÇÃO E TERAPIA

PREVENÇÃO DAS CRISES	INTERVENÇÃO EM CRISES – de primeira ordem – de segunda ordem	TERAPIA OU ASSESSORAMENTO (de crises mal resolvidas)
Manejo do estresse e das mudanças	Acompanhamento que facilita a resolução para o bem	Restauração do dano de uma crise mal processada