

### O que deve fazer para se sentir melhor:

- Aceite sentir-se mal, pois é normal nestas situações;
- Não tente encontrar explicações lógicas para o que aconteceu;
- Fale ou escreva sobre o que se passou e de como se sente. Chore se sentir vontade. É importante expressar o que sente;
- Tente, em alguns momentos, alhear-se do que se passa à sua volta (apague a tv,...);
- Passe tempo na companhia das pessoas que gosta e faça coisas que habitualmente lhe dão prazer;
- Volte a sua rotina diária;
- 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 e cafeína em excesso;
- Faça algo que o ajude a sentir que está a ajudar as pessoas mais afectadas;
- Seja prudente no que diz respeito a declarações suas feitas em público. Podem ser incorrectamente interpretadas.

- Sente-se muito tenso ou com medo a maior parte do tempo;
- Não consegue trabalhar ou assumir as suas responsabilidades habituais;
- Comporta-se como se o acontecimento estivesse a acontecer outra vez;
- Irrita-se ou é agressivo com as pessoas que o rodeiam;
- Não consegue deixar de pensar no que aconteceu;
- Comporta-se de forma muito distinta do que era habitual antes do acontecimento.



Instituto Nacional de Emergência Médica  
Departamento de Emergência Médica  
Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise (CAPIC)

Rua Almirante Barroso , 36  
1000-013 Lisboa  
Portugal

### Algumas pessoas precisam de ajuda para integrar a experiência traumática. Este pode ser o seu caso se depois de alguns dias:

- Não consegue sentir prazer em nada;
- Bebe demasiado;

Centro de  
Apoio Psicológico e  
Intervenção em Crise  
(CAPIC)

**Situação de  
Exceção**



Instituto Na-  
cional de  
Emergência  
Médica

## Situação de Excepção

Trata-se de uma situação que “provoca uma destruição de tal forma severa que excede grandemente a capacidade de confronto e os recursos psicológicos dos indivíduos e da comunidade afectada.” (Weisaeth, 1995).

A maior parte das pessoas reage adequadamente perante estas situações, manifestando comportamentos e reacções que visam a sua própria protecção e a dos outros: têm uma **resposta de sobrevivência**.

No entanto, há uma série de reacções, que variando de pessoa para pessoa, provocam mal estar e podem evoluir para situações de doença.

### Reacções NORMAIS no momento:

- Medo, angústia, desespero, aflição;
- Nó na garganta, vazio no estômago, tonturas, suores, tremores, aperto no peito;
- Confusão, paralisação, agitação ou descontrolo;
- Gritar, chorar.

### O que poderei pensar após estas situações:

- “A vida acabou”, “Não tem sentido”, “É tudo uma questão de sorte”;
- Vêm-nos à cabeça imagens e pensamentos frequentes sobre o acontecimento;
- Podem surgir dificuldades em estar atento e concentrado;
- Menos frequente, mas pode também acontecer a sensação de não sermos nós próprios.



### O meu comportamento:

- Necessidade de evitar situações, pessoas, pensamentos e conversas associadas ao acontecimento;
- Dificuldades em dormir;
- Ingestão de álcool ou de fármacos em excesso.

### Reacções corporais:

- Fadiga;
- Náuseas
- Tremores musculares;
- Batimento cardíaco elevado;
- Perda ou aumento do apetite;
- Hipersensibilidade a estímulos do meio;
- Vertigens;
- Tonturas;
- Fraqueza;
- Dificuldades visuais;
- Dores corporais difusas ou inespecíficas.

### Como poderei sentir-me:

- Falta de esperança no futuro;
- Tristeza, sentimentos de impotência;
- Raiva, irritabilidade;
- Sentimentos de culpa (estes pensamentos tentam explicar de forma lógica o inexplicável, o mais sensato é não lhes dar credibilidade);
- Embotamento emocional (sensação de perder a capacidade de sentir).

### Estas são reacções NORMAIS que podem surgir face a um acontecimento de excepção.

Ao fim de algum tempo, integramos a experiência traumática dentro da nossa história de vida. Apesar de recordarmos sempre estes acontecimentos com tristeza, o equilíbrio da nossa vida volta a ser recuperado.