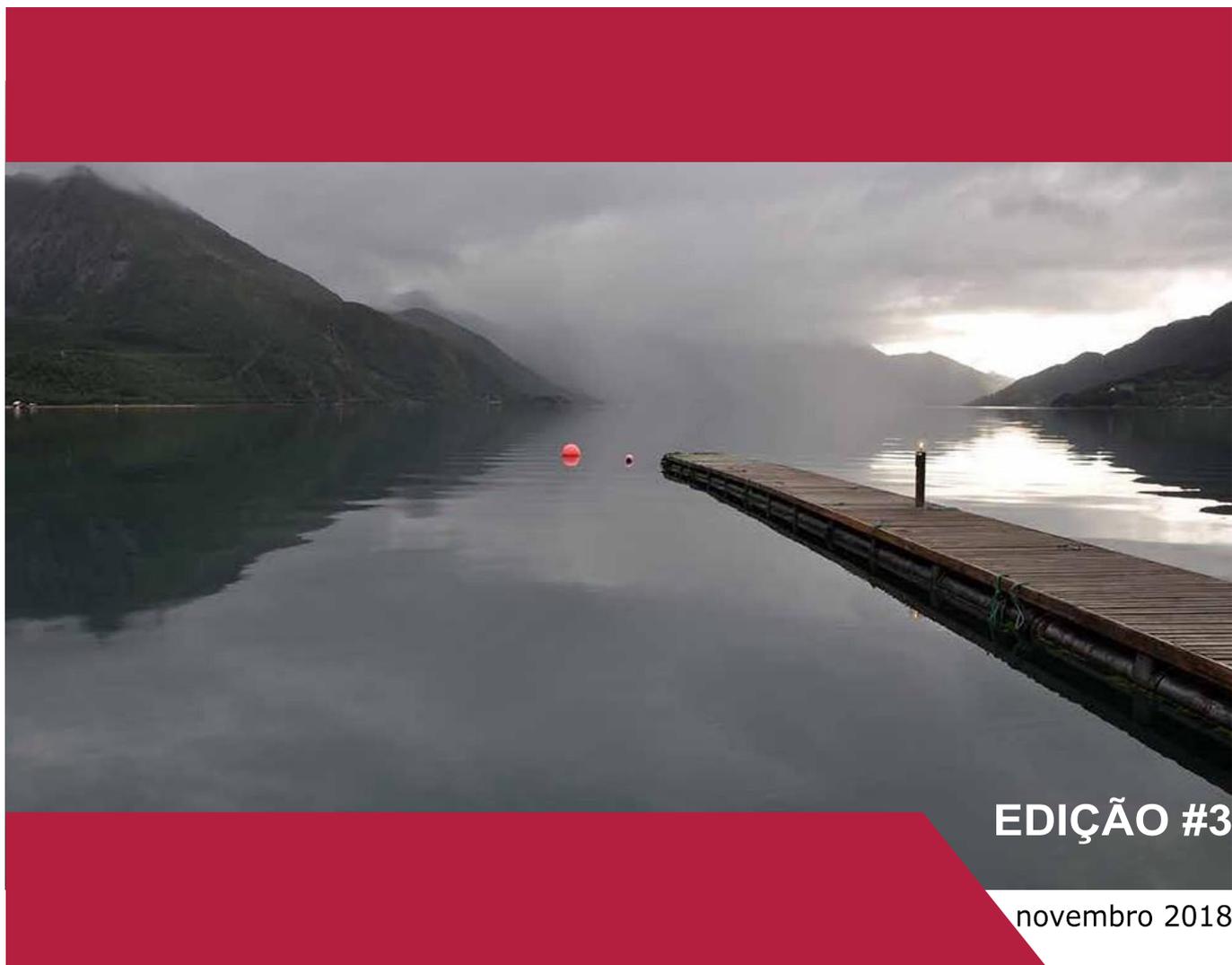


infoTRAUMA

NEWSLETTER DO **CENTRO DE TRAUMA**

CES/Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra



EDIÇÃO #3

novembro 2018

Publicação do **Centro de Trauma** do Centro de Estudos Sociais (CES) da Universidade de Coimbra.

www.ces.uc.pt/centrodetrauma



EDITORIAL.....	2
-----------------------	----------

ACONTECEU

III Curso de Formação em Psicotraumatologia	3
Formação, Informação e Prevenção.....	4
15 de outubro: um ano depois.....	6
Media e Trauma.....	8
Board Meeting ESTSS	9

VAI ACONTECER

Módulos opcionais – III Curso de Psicotraumatologia	10
A imaginação do futuro. Saberes, experiências, alternativas.....	11
Investigadores do Centro de Trauma	12

PARCEIROS	13
------------------------	-----------

PONTOS DE VISTA.....	14
-----------------------------	-----------

PUBLICAÇÕES

TOP4 TRAUMA.....	20
TRAUMA E MÉDIA	21

A propósito do 15 de outubro, um ano depois...

A evocação dos acontecimentos que nos atingem, como sociedade, só tem sentido se lhes extraímos as devidas elações e atuarmos efetivamente, seja modificando estratégias de prevenção, agindo sobre previsíveis desencadeantes ou melhorando formas de resposta. Lembremos desastres anteriores, como a queda da ponte de Entre os Rios, como nos comprometemos a não esquecer, a aprender com o acontecido, estruturando programas de prevenção e intervenção no trauma psicológico. Mas, em 2017, a desejada aprendizagem, os almejados programas, as necessárias medidas de prevenção e formação mantêm-se reservadas, longe do conhecimento e utilização prática do cidadão comum.

Para que todos nos responsabilizemos na construção das mudanças que se impõem é importante generalizar o conhecimento sobre as consequências psicológicas do trauma resultante das crises, desastres ou catástrofes. Uma experiência deste tipo provoca reações específicas e individualizadas, diferentes de pessoa para pessoa.

Felizmente, a maioria das vítimas consegue superar, a curto ou médio prazo, a experiência traumática, integrando-a sem sequelas psíquicas irreversíveis. Contribuem aqui as características intrínsecas da pessoa, o suporte da comunidade e a eficaz intervenção psicossocial na crise, que ajude no readquirir da saúde global do sobrevivente, ao nível físico, social e psicológico.

Porém, 5% a 8% da população alguma vez afetada mantém um sofrimento traumático de características crónicas, com graves consequências pessoais, familiares e sociais, que se refletem, inclusive, nas economias das comunidades.

Nesse sentido, é necessário organizar respostas ao trauma, assentes em recomendações internacionais que não esqueçam a prática que fomos construindo; pugnar pela consolidação de programas nacionais de intervenção psicossocial na crise; efetivar uma rede nacional de intervenção terapêutica nas patologias pós-traumáticas; estruturar planos competentes de formação e proteção dos técnicos que intervém no terreno.

O objetivo é que a memória das tragédias de 2017 não se revele em vão. O **Centro de Trauma** reafirma-se disponível para esse combate.

Luísa Sales | Coimbra, 5 de novembro de 2018
Coordenadora do Centro de Trauma do CES/UC

formação: **III CURSO DE FORMAÇÃO EM PSICOTRAUMATOLOGIA**

Continua a decorrer o **III Curso de Formação em Psicotraumatologia**, promovido pelo **Centro de Trauma** do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra (CES-UC). O evento teve início a **28 de outubro de 2017** e vai prolongar-se até ao final do ano.

Composto por 14 módulos, o curso conta com acesso à **Certificação Europeia da ESTSS** (Sociedade Europeia de Estudos de Stress Traumático). "*Aspetos Forenses do Trauma*", "*Gestão de desastres e intervenção em comunidades de risco*", "*Trauma e Media*", "*O Trauma dos Profissionais*", "*Trauma em Crianças e Adolescentes*" e "*Trauma, Perda e Luto*" foram os temas abordados nas sessões opcionais.

O programa completo pode ser consultado em www.ces.uc.pt/centrodetrauma.



Módulos opcionais do III Curso de Formação em Psicotraumatologia.

atividades: FORMAÇÃO, INFORMAÇÃO E PREVENÇÃO

Nos últimos meses, o **Centro de Trauma** continuou a apostar na formação como estratégia para prevenir o trauma psicológico decorrente de crises, desastres ou catástrofes. Foi considerado prioritário o reforço da preparação dos técnicos que, de forma direta ou indireta, intervêm no terreno, sendo também eles próprios potenciais vítimas. Assim, foram realizadas um conjunto de iniciativas, respondendo a solicitações de diversas entidades.

Em setembro, o **Centro de Trauma** promoveu duas formações subordinadas ao tema "**E depois da crise: como lidar? (o trauma psicológico: prevenção e intervenção)**". A primeira, solicitada pela **Câmara Municipal de Seia**, teve lugar dia 10, na Casa Municipal de Seia. A 11 de setembro, decorreu uma segunda sessão, a pedido da **Unidade Local de Saúde da Guarda**.



Formações a convite da Câmara Municipal de Seia e ULS da Guarda.

As formações contaram com as intervenções de Luísa Sales, coordenadora do CT, Diana Andringa e Joana Proença Becker, investigadoras do CT, Ana Araújo, psiquiatra e coordenadora da equipa de saúde mental comunitária de Leiria Norte, bem como dos investigadores associados do **Centro de Trauma**, Bruno Brito, João Veloso e Margarida Figueiredo Braga.

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Saúde Mental, a 10 de outubro, a coordenadora do CT, Luísa Sales, efetuou uma comunicação intitulada "**Após a crise como Prevenir o Trauma**", inserida no programa da **Semana da Saúde Mental**, organizada pela **USL de Castelo Branco**.

Também no passado dia 28 de outubro, respondendo positivamente ao convite da Câmara Municipal de Tondela, o **Centro de Trauma** participou na primeira sessão do projeto “Famílias Incríveis” para o ano letivo 2018/2019. A apresentação, subordinada ao tema “Como os Pais e Cuidadores de Crianças e Jovens podem ajudar em situações de crise/catástrofe: incêndios, mortes, violência doméstica...”, esteve a cargo do investigador associado do CT, João Veloso.



Participação do Centro de Trauma no projeto “Famílias Incríveis”.

Seguindo o seu objetivo primordial de divulgar informação pertinente à população em geral, o **Centro de Trauma** colocou online a **Bolsa de Terapeutas de Trauma Psicológico**. O documento surge na sequência de um repto lançado a especialistas da área do trauma, que sejam habituais colaboradores do CT. A Bolsa procura disponibilizar orientação sobre acompanhamento terapêutico e pode ser consultado em www.ces.uc.pt/centrodetrauma.

reflexões: 15 DE OUTUBRO: UM ANO DEPOIS



(Imagem: EXPRESSO/LUÍS BARRA)

Um ano depois da tragédia, o **Centro de Trauma** continuar a acompanhar com preocupação as ainda visíveis consequências psicológicas dos incêndios de 2017, não só nas populações vítimas, mas nos técnicos e profissionais que viveram de perto a situação.



CENTRO DE TRAUMA
CES / CENTRO DE ESTUDOS SOCIAIS - PORTUGAL

[O Centro](#) | [Áreas de Atuação](#) | [Atividades](#) | [Bibliografia](#) | [Perguntas Frequentes](#) | [infoTRAUMA](#) | [Média](#) | [✉](#) | [🔒](#)

[Centro de Trauma](#) > [Áreas de Atuação](#) > [Informação](#) > [Desastres naturais e impacto na saúde mental](#)

DESASTRES NATURAIS E IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

No intuito de prestar o auxílio possível a todos os profissionais que, no terreno, acompanham eventos disruptivos de vida - bombeiros, militares, pessoal de saúde, jornalistas - divulgamos algumas informações que poderão ser úteis para lidar com o trauma sofrido:

Neste espetro, foi reforçado o trabalho que já tinha vindo a ser realizado, nomeadamente ao disponibilizar informação à população em geral, quer atualizando o dossier informativo "**Desastres Naturais e Impacto na Saúde Mental**" (disponível em www.ces.pt/centrodetrauma), quer mantendo ativo o email de contacto para dúvidas ou emergências (traumasos@ces.uc.pt).

Entendendo que era importante continuar a refletir as consequências dos incêndios de forma conjunta, discutindo estratégias e tirando conclusões para melhor prevenir o futuro, o **Centro de Trauma** realizou uma terceira reunião alargada, em vésperas do primeiro aniversário da tragédia em Pedrógão Grande. Mantendo o mote das reuniões realizadas a 20 de julho e 26 de outubro de 2017, "**Depois do fogo: como impedir o trauma**", o encontro teve lugar a **15 de julho de 2018**, no **CES Lisboa**.

As três reuniões alargadas juntaram entidades direta ou indiretamente intervenientes no terreno aquando das tragédias, assim como os vários parceiros do **Centro de Trauma** que trabalham, de forma próxima, na área psicossocial. Salientam-se: Comissão de Acompanhamento da população afetada pelos incêndios de 2017, Cruz Vermelha Portuguesa, INEM, GNR, PSP, Segurança Social, Proteção Civil, Liga dos Bombeiros Portugueses, ANAFS, GARE, Centro de Psicologia da Força Aérea, EPJ, NAV Portugal, APAV, SRPC/IP-RAM, SRPCBA, Sindicato dos Jornalistas, Casa da Imprensa, Ordem dos Médicos, Ordens dos Psicólogos, DGS, Centro de Psicologia do Trauma e do Luto, Médicos do Mundo, Liga dos Combatentes, autarquias de algumas das regiões afetadas (nomeadamente Tábua, Tondela, Oleiros e Santa Comba Dão), bem como alguns médicos de família e psiquiatras responsáveis pela intervenção de saúde mental em áreas afetadas.



Reunião alargada realizada em julho de 2018, no CES Lisboa.

O **Centro de Trauma** compilou as conclusões tiradas nas reuniões e enviou-as aos vários órgãos de decisão, para que possam ser intervenientes ativos na análise e na implementação das propostas efetuadas. O documento pode ser consultado em www.ces.uc.pt/centrodetrauma.

colóquio: **MEDIA E TRAUMA**

Numa iniciativa conjunta da Secção de Comunicação do Departamento de Filosofia, Comunicação e Informação da **Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra** (FLUC) e do **Centro de Trauma**, decorreu, no dia 24 de outubro, o **colóquio "Media e Trauma"**.

Dirigido a estudantes do curso de Jornalismo da FLUC, o evento procurou olhar para as diversas abordagens dos media e trauma, do tratamento jornalístico de situações potencialmente geradoras de trauma – desastres, conflitos, catástrofes – o modo como esse tratamento se vai refletir, a curto, médio e longo prazo, nos participantes e vítimas, no público e, também, nos próprios profissionais dos media. As intervenções estiveram a cargo dos jornalistas José Manuel Rosendo e Paulo Moura, bem como das investigadoras do **Centro de Trauma**, Diana Andringa e Joana Proença Becker, e do investigador da FLUC, João Luís Fernandes.

O **colóquio "Media e Trauma"** pode ser visto na íntegra em www.ces.uc.pt/centrodetrauma.



Colóquio "Media e Trauma", organizado em parceria com a FLUC.

reunião: **BOARD MEETING ESTSS**

Board Meeting da ESTSS, em Tampere.

O **Centro de Trauma** esteve representado na **Board Meeting da Sociedade Europeia para os Estudos do Stress Traumático** (European Society For Traumatic Stress Studies - ESTSS), através da participação do investigador associado do CT, João Veloso. O encontro teve lugar dia 12 de outubro, em Tampere, na Finlândia.

Desde 2010, o **Centro de Trauma** é sociedade membro da ESTSS, integrando o seu Board of Directors. Nas eleições realizadas este ano, a representante do CT foi eleita para o cargo de secretária do Board, integrando assim o núcleo executivo da ESTSS (Presidente, Secretário e Tesoureiro).

módulos opcionais: **III CURSO DE PSICOTRAUMATOLOGIA**

Encontram-se a decorrer até **15 de dezembro de 2018** os módulos opcionais do **III Curso de Formação em Psicotraumatologia**. São abertos ao público em geral, para quem têm o custo de 45 euros. Os/as interessados/as em vir a realizar o curso completo, e ter assim acesso ao **Certificado Europeu em Psicotraumatologia da ESTSS**, podem desde já frequentar módulos isolados, completando os workshops em atraso em próxima edição do curso. Nesse âmbito formativo, os módulos terão o custo de 75 euros para associados/as do CT/CES-UC e de 85 euros para não associados/as. Mais informações em www.ces.uc.pt/centrodetrauma.



org. Centro de Trauma/CES

próximas datas:

XIII | Transculturalidade do Trauma – 24 de novembro - CES Sofia (Colégio da Graça)

Conteúdos - Experiências traumáticas à luz de diferentes enfoques culturais.

Formadores/as – Cristina Santinho (Investigadora e docente no CRIA/ISCTE-IUL), Francisco Moniz Pereira (Psiquiatra, CHP Lisboa), Isabel Capelo Gil (Reitora da Universidade Católica Portuguesa) e Jacques Houant (Antropólogo, professor aposentado da UC).

XIV | Ameaças em Curso: Traumas Anunciados? – 15 de dezembro - CES Coimbra (Colégio S. Jerónimo)

Conteúdos – Crises do sistema financeiro; ameaças ambientais; supremacia da inteligência artificial; desemprego; conflitos religiosos e terrorismo; estado de exceção.

Formadores/as – A confirmar.

colóquio: A IMAGINAÇÃO DO FUTURO. SABERES, EXPERIÊNCIAS, ALTERNATIVAS

No âmbito das comemorações dos **40 anos** da sua fundação, o CES organiza um colóquio internacional que, em simultâneo, irá constituir uma homenagem ao seu fundador e atual diretor científico, **Boaventura Sousa Santos**. O colóquio decorre de 7 a 10 de novembro.

O **Centro de Trauma** irá participar com uma mesa subordinada ao tema **“Trauma e Interculturalidade”**, a ter lugar no dia 7 de novembro, entre as 17h30 e 19h, na sala 3.2 da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. Irá contar com as seguintes intervenções:

- *As identidades sociais dos adolescentes muçulmanos portugueses de ascendência Sul-asiática - explorando estabilidade e mudança através da teoria das representações sociais* - **Faranaz Keshavjee** (investigadora de temas islâmicos da University of Cambridge, membro da Comunidade Muçulmana Xiita Ismaelita)
- *Sobreviver ao trauma: a escrita de "Timor, paraíso violentado"* - **Fátima Guterres** (timorense, que viveu a ocupação indonésia, a morte de familiares, a prisão e a tortura)
- *Trauma e narrativas pós-coloniais em São Tomé e Príncipe: algumas notas a partir do 'Massacre de 1953'* - **Inês Rodrigues** (investigadora do CROME/CES, autora de "Espectros de Batepá")



- ... *Sim! Todos somos responsáveis uns pelos outros...* - **Joshua Ruah** (médico, antigo Presidente da Comunidade Israelita de Lisboa, Membro da Associação Portuguesa de Estudos Judaicos)

outras iniciativas: **Investigadores do Centro de Trauma**

8 de novembro | O investigador associado do **Centro de Trauma**, João Veloso, participa no **9º Encontro Nacional de Internos de Psiquiatria da Infância e da Adolescência – “Pedopsiquiatria de Catástrofe”**. O evento, organizado pela Associação Nacional de Internos de Psiquiatria da Infância e Adolescência, tem lugar no Coimbra Business School. Mais informação em: <http://www.appia.com.pt/>

16 de novembro | A coordenadora do **Centro de Trauma**, Luísa Sales, integra a comissão de honra no **I Congresso Português de Psicologia do Trauma e do Luto**, a ter lugar na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. O evento conta com a participação de vários colaboradores do CT. Destaca-se, em particular, a intervenção do investigador associado do **Centro de Trauma**, Bruno Brito. Mais informação em <http://congresso.cptl.pt>

24 de novembro | A investigadora do Centro de Trauma, Joana Proença Becker, participa no **Seminário “Catástrofe”**, organizado pela Fénix – Associação Nacional de Bombeiros e Agentes de Proteção Civil. Mais informação em: <http://anbapc.pt>

29 de novembro | A investigadora associada do **Centro de Trauma**, Susana Gouveia, participa no **1º Congresso Ibérico de Resiliência e Bem-estar**, organizado pelo Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação da Academia Militar e pela Universidade Católica Portuguesa. Mais informação em: <https://cirbecs.wixsite.com/cirbe>

7 de dezembro | A convite do Núcleo Distrital da Guarda da **EAPN Portugal / Rede Europeia Anti-Pobreza**, o **Centro de Trauma** promove uma formação sobre como intervir em situações de catástrofe, dirigida aos técnicos da área social dos municípios que fazem parte das regiões da Beira Interior Norte e Serra da Estrela. Participam as investigadoras do CT, Joana Proença Becker, Margarida Figueiredo Braga, Susana Gouveia e Rafaela Lopes, bem como Ana Araújo, psiquiatra e coordenadora da equipa de saúde mental comunitária de Leiria Norte.

Neste espaço convidamos os nossos **parceiros** a divulgar as suas atividades relacionadas com a temática do trauma psicológico.



DESTACAMOS:

Cruz Vermelha Portuguesa – Participação no 1º Congresso Ibérico da Academia Militar: 29 e 30 de novembro (Aquartelamento da Amadora, Lisboa)

ESTSS 2019 - 16th European Society for Traumatic Stress Studies Conference: 14 a 16 de junho de 2019 (Roterdão, Holanda) – Call for abstracts de 1 de novembro a 21 de dezembro

Propomo-nos acolher e divulgar, nesta área da **infoTRAUMA**, depoimentos, opiniões e comentários acerca de acontecimentos (já ocorridos ou apenas previsíveis) relacionados com o **Trauma Psicológico**.

Todas as colaborações serão bem-vindas.



Nesta edição, dedicada à prevenção do trauma psicológico, olhamos com especial atenção para o primeiro aniversário dos incêndios de 15 de outubro, na Região Centro.

Os investigadores associados do **Centro de Trauma** do CES/UC fazem um balanço do suporte dado aos técnicos que intervêm em cenários de crise, deixando algumas propostas que facilitem a proteção dos profissionais.

Na sequência do conjunto de formações realizadas pelo **Centro de Trauma** em setembro, falamos ainda com a vice-presidente da Câmara Municipal de Seia, Cristina Santos, e a Diretora Clínica de Cuidados de Saúde Primários da ULS Guarda, Fátima Lima, sobre a importância da prevenção do trauma psicológico.

1 ano depois dos incêndios na Região Centro**Reflexões sobre o apoio dados aos técnicos****Que suporte aos técnicos que intervêm em crises, desastres ou catástrofes?**

**Investigadores
associados do Centro
de Trauma-CES/UC**

(Imagem: REUTERS/YANNIS
BEHRAKIS)



Seguindo o objetivo de promover o conhecimento sobre a prevenção do trauma psicológico resultante de crises, desastres e catástrofes, o Centro de Trauma (CT) do Centro de Estudos Sociais (CES) da Universidade de Coimbra tem tomado especial atenção aos técnicos que intervêm nestes contextos, estando sujeitos ao duplo papel de prestadores de socorro e/ou potenciais vítimas. Desse modo, os investigadores associados do CT deixam algumas sugestões que possam facilitar o bom desempenho e a proteção destes profissionais. Recomendam:

- 1.** Dirigir especial atenção ao processo de recrutamento e formação de técnicos que atuam nas primeiras linhas de intervenção, considerando as suas características pessoais de vulnerabilidade e resiliência. Estudos demonstram que, mesmo aqueles que possuem formação específica, podem, por vezes, não contribuir para o sucesso da missão; há que ter em conta que os stressores extraorganizacionais podem assumir grande preponderância em determinados momentos da vida.
- 2.** Disseminar momentos de capacitação específica, tanto para técnicos, como para públicos estratégicos inseridos na sociedade civil, a fim de que estejam melhor preparados para lidar com as suas próprias reações emocionais e, posteriormente, com as dos outros que terão de apoiar/socorrer.

3. Potenciar uma intervenção psicossocial precoce e efetivamente preparada, estruturada e coordenada, considerando as suas diferentes fases, para que as respostas sejam mais eficientes.
4. Promover o envolvimento comunitário no encontrar de soluções durante e após o incidente crítico.
5. As organizações que fazem intervenção de continuidade baseada nos recursos comunitários devem promover processos de follow-up e referência de quem, na sequência da fita de tempo, manifeste reações não expectáveis a um registo de "normalidade".
6. Incrementar, dentro das organizações de primeira linha, reuniões de supervisão e orientação por parte das chefias e dos psicólogos – com acompanhamento externo, se necessário.
7. Reforçar a boa prática das organizações realizarem, após a missão, processos regulares de follow-up junto dos seus técnicos, contribuindo assim para a ativação dos recursos internos de cada um, auxiliando na recuperação da perceção de controlo sobre as suas vidas, bem como no retorno à normalidade.
8. Potenciar o apoio de pares nas organizações de primeira linha, bem como estimular culturas organizacionais que apostem na boa comunicação e confiança. Partilhar experiências de trabalho tem efeito de ajuda e de prevenção de futuros problemas psicológicos – além de fortalecer o sentimento de pertença à equipa.
9. Incrementar estruturas de apoio aos técnicos que necessitem de ser referenciados. Esta referência, para dentro e/ou fora da organização de origem, deve funcionar de forma ágil, confidencial e profissional.

Investigadores associados do CT | 15 de outubro de 2018

Formação "E depois da crise: como lidar?"**CM Seia e ULS Guarda – 10 e 11 de setembro****Cristina Sousa****Vice-Presidente da Câmara Municipal de Seia****Porque é que a CM Seia se associou a esta formação?**

Estamos a completar um ano da catástrofe que assolou toda esta zona e em que Seia, em particular, foi também extremamente afetada. Os nossos serviços de ação social, juntamente com a própria ULS, estavam a acompanhar um conjunto de pessoas que tinham sido vítimas de toda esta tragédia. E, numa reunião que tivemos, onde estava também, para além da ULS, a própria Segurança Social, achamos por bem tentar oferecer às pessoas este tipo de formação. Até porque percebemos que era uma lacuna que existia, as pessoas não tinham qualquer formação como lidar com o trauma, como lidar com situações de pressão e de stress, de tragédia, como tínhamos acabado de viver. O grande objetivo aqui seria capacitar os formadores, os professores, os auxiliares de ação educativa, os próprios técnicos de Município, enfim, todos aqueles atores que, numa situação de tragédia, fazem parte e estão, de alguma forma, a vivenciar todas estas situações.

Esta é uma formação dirigida às escolas. Na ótica do Município, qual deve ser o papel das escolas na prevenção e formação cívica dos mais jovens?

É na escola que os nossos alunos passam a maior parte do tempo: acabam por estar quase tantas horas na escola como estão em casa, com a família. A família também tem esse papel, e não o deve descurar, mas a escola, acima de tudo, deve incutir nos seus alunos que a proteção civil somos cada um de nós. E se cada um de nós souber exatamente o que fazer em determinadas situações, vai encará-las de forma diferente, vai ser muito mais eficiente, muito mais eficaz. A Câmara achou que esta formação era extremamente importante - até pelo trabalho que o Centro de Trauma tem já feito - e que estava na altura de nós colaborarmos, no sentido de proporcionar às nossas escolas formação, com especialistas que sabem do que

estão a falar, que sabem como preparar cada um dos atores para situações de tragédia e de catástrofe.

Um ano depois, o Município sente-se mais preparado para lidar com uma tragédia de grande dimensão, caso se volte a repetir?

Sim, efetivamente. Não podemos dizer o contrário porque, acima de tudo, isto também serviu para cada um de nós aprender um bocadinho mais do que poderá ser o nosso papel em situações destas. Por isso, temos também nesta formação alguns desses técnicos; temos tido várias reuniões com técnicos de outras áreas, no sentido de capacitar essas pessoas que integram essas mesmas equipas, capacitá-las cada vez melhor para situações que possam vir a acontecer. Porque, vamos ser conscientes, situações destas vão acontecer, é a lei geral da vida. Há que estar preparado para as saber enfrentar da melhor forma possível.



Fátima Lima

Diretora Clínica de Cuidados de Saúde Primários da ULS Guarda

O que motivou a participação da ULS Guarda nesta formação?

Esta formação nasceu da necessidade que nós sentimos de dar a resposta no pós-incêndio de outubro do ano passado, que envolveu dois concelhos do distrito. Percebemos a necessidade que havia de dar respostas - não na hora, quando todas as forças de saúde funcionaram, mas, depois, quando fica aquele vazio das pessoas que ficaram sem casa, sem terras, sem bens essenciais, alguns deles mesmo sem história de vida. E aí já não há a ajuda de todos, essa ajuda vai-se esbatendo. É importante que, tanto os profissionais de saúde como as forças vivas da comunidade, estejam despertos para dar auxílio, para perceber sinais e sintomas, de forma a prevermos situações, a fazermos a terapêutica e o diagnóstico da situação. No fundo, esta formação é nesse sentido, tentarmos capacitar as equipas - e estão vários setores representados nesta formação - para saber como é que se pode ajudar. Porque nós também nos podemos ajudar a nós próprios a lidar com este tipo de situações, todos nós somos seres humanos e

sentimos os efeitos do trauma e da catástrofe. E eu hoje ouvi que, para ajudar, também é bom que estejamos bem por dentro, bem formados, bem consolidados com nós próprios. No fundo, é a busca disto tudo que pretendemos nesta formação.

Para além do trabalho no pós crise, a ULS da Guarda tem alguma preocupação em atuar de forma preventiva, junto da população?

Para nós fazermos ações de prevenção, precisamos de estar despertos para os tais sinais e sintomas, que, se às vezes são claros, outras vezes são tão “en passent” que é preciso os profissionais estarem atentos – é uma criança que deixou de ter alimento escolar ou que está mais irritada do que é habitual, e aí o professor pode articular com o médico, o enfermeiro, o psicólogo do centro de saúde, a assistente social, para ver o que é que se passa; é um casal que funcionava bem e que de repente deixou de funcionar... Porque não somos só médicos daquele homem e daquela mulher, somos médicos daquele casal, que tem aqueles filhos, que tem aqueles pais e que tem aqueles avós. Portanto, isso capacita-nos, se quisermos estar despertos, para fazermos alguns diagnósticos de situação. Agora, é evidente que estarmos despertos também se aprende. E tudo isto, todas estas formações que estamos a tentar fazer, é nesse sentido, capacitar também os profissionais para estarem qualificados, primeiro para fazerem o diagnóstico e, depois, para saberem como é que devem de fazer a terapêutica.

Sentem que estão mais preparados para lidar com, não só incêndios, mas situações potencialmente traumáticas?

As vezes costuma dizer-se que a necessidade faz o artista. E, de fato, nós fomos aprendendo também com as necessidades que encontramos no terreno. Claro que agora podemos aprofundar esse *know how* com gente que sabe, com gente que está desperta para este tipo de coisas, que está muito por dentro desta casuística. Mas acho que sim, quando somos confrontados com algumas situações vemos que, de fato, também nos pode acontecer a nós, e isso abre uma janela para a realidade que nem sempre é boa, mas para a qual temos que encontrar soluções.

Propomos neste espaço a consulta de alguns artigos científicos/livros recentes sobre a especialidade (**Top4Trauma**) e destacamos notícias, reportagens e vídeos sobre a temática do trauma psicológico na secção “**Trauma e Media**”.

TOP4 TRAUMA

ARTIGOS:

1. Dias, A. et al. (2018). Public Health actions to mitigate long-term consequences of child maltreatment. *J Public Health Policy*, 39, 294–303 – disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29795522>
2. Beja, M. et al. (2018). Primeiros Socorros Psicológicos: intervenção psicológica na catástrofe. *Psychologica* 1 (61), 125-142 – disponível em: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-018-1915-4>
3. Schneider, A. et al. (2018). Stigmatization Is Associated with Increased PTSD Risk and Symptom Severity After Traumatic Stress and Diminished Likelihood of Spontaneous Remission: A Study with East-African Conflict Survivors. *Frontiers in Psychiatry*, 9 (423) – disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2018.00423/full>
4. Nagamine, M. et al. (2018). The relationship between dispositional empathy, psychological distress, and posttraumatic stress responses among Japanese uniformed disaster workers: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 18(1), 328 – disponível em: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-018-1915-4>

LIVROS:

1. (2018) Os Dez Espelhos do Benjamim Zarco – Richard Zimler, edição Porto Editora
2. (2018) A Guerra – José Jorge Letria, edição Pato Lógico
3. (2018) Mitigar – Aida Dias, edição ProefschriftMaken
4. (1996) Demasiado – Diana Andringa, edição Teorema (disponível na integra em www.ces.uc.pt/centrodetrauma)

TRAUMA E MEDIA

REFLEXÕES:

1. E os profissionais? (Joana Proença Becker, julho de 2018)
2. A questão dos refugiados... (Diana Andringa, fevereiro de 2009)
3. Repercussões dos incêndios na Grécia (Luísa Sales, julho de 2018)
4. O resgate e a sobrevivência na gruta da Tailândia e a anunciada vida que se segue... (João Veloso, 9 de julho)

- Reflexões disponíveis em:

www.facebook.com/pg/centrodetrauma.ces/notes/

REPORTAGENS:

1. **Edição da Noite | Rádio Renascença | 11 jul, 2018** - Entrevista com Bruno Brito, especialista na área da Psicotraumatologia e investigador associado do CT-CES/UC, sobre as consequências do resgate das 12 crianças presas numa gruta na Tailândia. - disponível em: rr.sapo.pt/artigo/118382/salvamento-na-tailandia-e-espaco-reportagem?fbclid=IwAR2wlkaYKSVA30u0IVW_5qpEwOARBZyiqYPlzVZ3VFF-RVUtycC4AD—huQ
2. **24 Horas | RTP 3 | 5 ago, 2018** - Análise do incêndio na vila de Monchique pela psicóloga da Cruz Vermelha Portuguesa e investigadora associada do CT-CES/UC, Susana Gouveia - disponível em: www.rtp.pt/play/p4246/e359692/24-horas?fbclid=IwAR0P8uAUpN61WqTKHnczIuHk2RPaUzww2Kc-r9zUYto61IrV1SuHfJCuhh8
3. **RTP Notícias (c/ Lusa) | 14 jun, 2018** - Bombeiros apresentam sinais de stress pós-traumático, diz investigadora do CT-CES/UC, Joana Proença Becker - disponível em: https://www.rtp.pt/noticias/pais/bombeiros-apresentam-sinais-de-stress-pos-traumatico-diz-investigadora_n1081689



infoTRAUMA



MORADA

Centro de Trauma

Centro de Estudos Sociais (CES), Colégio da Graça
Rua da Sofia nº 136-138
3000-389 Coimbra
Portugal

CONTACTOS

Coordenação

Luísa Sales

E-mail: luisasales@ces.uc.pt

Secretariado

Teresa Borges

Telefone: +351 239 853 646

Telemóvel: + +351 926 562 085

E-mail: centrodetrauma@ces.uc.pt

www.ces.uc.pt/centrodetrauma

www.facebook.com/centrodetrauma.ces

