



INTERVENÇÃO EM CRISE E CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO

BUNDT, Melissa Carla Streck¹. MACHADO, Laura Morais².

¹Acadêmica do Curso de Psicologia. UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL, Campus de Cachoeira do Sul. melissa.streck@hotmail.com

²Docente do Curso de Psicologia. ULBRA.

RESUMO:

Crise pode ser entendida como um desequilíbrio emocional, em que uma pessoa se vê incapaz de enfrentar as situações, com os recursos de enfrentamento que habitualmente costuma usar em momentos que a afetam emocionalmente. Quando este equilíbrio é rompido, está instaurada a crise, o estado de crise é limitado no tempo, e geralmente acontece em função de um evento desencadeador, sua resolução final depende de fatores como a gravidade do evento e recursos pessoais e sociais da pessoa afetada. As crises podem ser classificadas como evolutivas ou circunstanciais, a primeira se refere as crises dentro do ciclo vital e circunstanciais a outras questões do momento. Vivenciar crise faz parte da existência humana e nem sempre é sinônimo de algo negativo, pois também podem ser enfrentadas de forma adaptativa. O crescimento pós-traumático evidencia mudanças necessárias e assim o desenvolvimento pessoal, quando o ser humano se recupera, tornando-se resiliente. O objetivo deste trabalho é apresentar uma pesquisa sobre a intervenção em crise através da Terapia Cognitivo Comportamental, bem como, discorrer sobre o crescimento pós-traumático que acontece após o enfrentamento adaptativo de tais situações. Esta pesquisa foi realizada através de uma revisão bibliográfica acerca desta temática, por meio de periódicos, artigos científicos e livros. Os resultados evidenciam o quanto a intervenção psicológica em momentos de crise irá oferecer as estratégias necessárias de enfrentamento e adaptação a realidade apresentada, suscitando o crescimento pós traumático. Portanto, o suporte psicológico em períodos de crise torna-se essencial para a saúde mental dos indivíduos. Diante de crises, traumas e dificuldades, vivenciar e enfrentar os fatos permitirá viver a autoaceitação, a autocompaixão e a validação. Desta forma, a intervenção em crise pode ser considerada como um suporte psicológico que ajudará o indivíduo a utilizar estratégias necessárias as transformações e ao crescimento pós-traumático.

Palavras-chave: crise, crescimento pós traumático, intervenção.



INTRODUÇÃO: O ser humano é autônomo e tem a capacidade para criar e destruir, construir e desconstruir, originando inúmeras possibilidades de comportamento. Quando este indivíduo se vê exposto ao que não consegue absorver em determinado momento ou ciclo da vida, reage a estas situações vivenciadas, e se estas experiências não forem bem absorvidas, podem surgir rupturas existenciais e relacionais, gerando conflitos e situações de crise. Sendo que a crise é considerada algo universal, pois todas as pessoas passaram ou irão passar por diferentes crises ao longo da vida (DUBUGRAS SÁ, 2008). O estado de crise é sempre limitado no tempo e espaço em que ocorre no que diz os estudos de Moreno *et. al.* (2003). Este estado de crise vai do zero ao dez numa escala muito rápida de desenvolvimento. Em sua pontuação máxima que é a escala dez, demonstrará o seu efeito mais devastador que pode acontecer e depois aos poucos a situação tende a voltar aos poucos. Nenhuma crise dura para sempre e é importante avaliar o seu momento e estágio. Dubugras Sá (2008) cita fatores de transformações que podem surgir neste período de crise, como o afastamento de pessoas próximas e a aproximação de outras que não eram de seu relacionamento, mas se mantiveram ao seu lado, o que fez a diferença e pode mudar as redes de relacionamento. Mudanças na filosofia de vida após eventos traumáticos, mudam a perspectiva de vida, podendo surgir maior contato com a espiritualidade como um todo, questionando diferentes esferas da vida. Em situações de crise não é só o indivíduo que é atingido, mas toda uma rede de convivência familiar e social. O expectador indireto diante destes eventos de crise é aquele que presencia tais acontecimentos difíceis e tragédias, como por exemplo, a morte que atinge o ciclo vital, assim como, fatores climáticos e ambientais. Desta forma, estes episódios e acontecimentos que geram instabilidades e instauram crises, requerem atendimento terapêutico ou primeiros socorros psicológicos, visando preservar e promover a saúde mental. Neste sentido, a Terapia Cognitivo Comportamental poderá contribuir para ressignificar e flexibilizar os modos patológicos no processamento das informações, considerando que as pessoas não sofrem tanto pelos fatos em si, mas em como os interpretam essas situações (RANGÉ, 2011). **OBJETIVO (S):** O objetivo deste trabalho é apresentar uma pesquisa sobre a



intervenção em crise através da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), assim como, o crescimento pós traumático gerado a partir de tais intervenções. **METODOLOGIA:** Esta pesquisa foi realizada através de uma revisão bibliográfica acerca da temática apresentada, por meio de periódicos e revistas eletrônicas, artigos científicos e livros, buscou-se fundamentar este trabalho. **RESULTADOS:** O resultado obteve-se por meio de evidências nas pesquisas, do quanto a intervenção psicológica em momentos de crise irá oferecer as estratégias necessárias ao enfrentamento e adaptação a realidade apresentada, suscitando o crescimento pós traumático. Portanto, o suporte psicológico em períodos de crise torna-se essencial para a saúde mental dos indivíduos. Diante de crises, traumas e dificuldades, vivenciar e enfrentar os fatos permitirá viver a autoaceitação, a autocompaixão e a validação. Neste sentido, viver a catástrofe é viver de forma que o controle possa ser deixado e assim atingir o equilíbrio. A intervenção em crise, pode ser considerada como um suporte psicológico que ajudará o indivíduo a utilizar as estratégias necessárias as transformações e ao crescimento pós traumático. Ao longo da vida o ser humano poderá passar por diferentes crises. Vivenciar uma crise é uma experiência normal de vida, que reflete oscilações do indivíduo na tentativa de buscar um equilíbrio entre si mesmo e o seu entorno. Quando este equilíbrio é rompido, está instaurada a crise, que é uma manifestação violenta e repentina de ruptura de equilíbrio. (DUBUGRAS SÁ, 2008, p.3). O autor acrescenta que o primeiro domínio a ser desenvolvido, precisa contemplar a sequência específica de eventos ou conjunto de circunstâncias que levaram o indivíduo a sentir-se em crise. Desta forma, compreender as circunstâncias imediatas da crise, buscando a organização da mente para lidar com a situação, e compreender os significados, questionando, procurando compreender os motivos. Quanto maior o apoio desenvolvido no início, melhor será a resposta ao tratamento. A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), conforme Knapp (2004), propõe o apoio e a intervenção psicológica adequada para propiciar a melhora psíquica, dependendo da estrutura do paciente e como o mesmo reage diante dos acontecimentos, este trabalho ocorrerá de uma melhor forma, respeitando o sistema de referência geral, ou seja, suas experiências, e oferece ferramentas para reagir em situações de crise. Segundo Moreno *et. al.* (2003), a intervenção psicológica poderá contar com várias técnicas, sendo mais diretas que o usual. A ideia é acionar o maior número possível de recursos para ajudar. As intervenções que mais ajudam o



paciente são aquelas que respeitam o sistema do paciente e o modo próprio de compreender a situação vivenciada. O terapeuta precisa estar muito bem preparado para intervir em situações de crise. Algumas pessoas passam por mudanças e rompimentos, como mencionado por Dubugras Sá (2008), o que causa quebra no seu sistema de funcionamento, podendo suscitar o estresse pós-traumático. Desta forma, pode passar por grande dificuldade de reorganização frente a uma nova demanda vivenciada. Indivíduos que passam por eventos pós-traumáticos podem gerar quadros contraditórios, pois existiram limites que desestabilizaram, mas também que podem favorecer o crescimento quando bem assimilados. Diante destes quadros de crise a sugestão não é empregar uma nova técnica terapêutica, mas ampliar as perspectivas clínicas, favorecendo os elementos de crescimento pós-traumático como a possibilidade de ajuda e a compreensão dos fatores vivenciados (CABALLO, 2012). A intervenção psicológica exercida através da narrativa oferecerá ao paciente os recursos para manejar as situações de crise as quais foi exposto. O apoio familiar e social permitirá ao indivíduo encontrar formas para enfrentar este processo. O processamento cognitivo apresentado pelo indivíduo na crise, pode servir como ajuda pela revelação de seu processo interno, quando trazido a outros em ambientes de apoio social. Estas revelações, que podem acontecer na forma de comunicar os eventos de crise, contribuem no crescimento pós-traumático. A maneira que as pessoas se sentem livres para compartilhar ou expressar as suas crises torna-se um fator importante na recuperação, pois as narrativas colaboram no processo de recuperação (CABALLO, 2012). As intervenções psicológicas apresentam a importância do crescimento pós traumático através do valor da afetividade, ouvir sem tentar resolver a situação de crise, mas acolher ao ouvir, deixando os pacientes recordarem e reviverem. Quando o paciente não vislumbra saída, caberá ao psicólogo respeitar o momento vivenciado e ter paciência para que o mesmo encontre a ressignificação durante o processo (KNAPP, 2004). O processo de intervenção deve possibilitar o acolhimento emocional, empatia, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento adaptativas, apoio social, reabilitação e reconstrução (DUBUGRAS SÁ, 2008). Assim, busca-se a redução de respostas disfuncionais e a diminuição do sofrimento nas pessoas envolvidas. **CONSIDERAÇÕES:**A crise poderá exercer significados distintos, quando é possível permanecer ou superar este processo. A partir das crises pode-se vislumbrar novas possibilidades, buscando através da resiliência superar estes períodos, ressignificando a



própria vida. A ansiedade apresenta funções alteradas mesmo não estando em situação de risco ou estando em contato com um evento estressor, gerando estados aversivos e incontrolláveis, pois o medo pode ser imaginável, mesmo não estando diante de ameaças, a ansiedade poderá ser desencadeada. Medo, ansiedade e estresse, todos têm um papel funcional, a diferença é como se lida com eles, como se reage diante dos eventos traumáticos ou estressores e como desenvolver reações mais adaptativas. A intervenção em crise é considerada como um suporte psicológico que ajudará o indivíduo a utilizar as estratégias necessárias as transformações e o crescimento pós traumático. Estudos mais recentes estão estruturando a atuação dos profissionais da saúde mental em situações de crise. Sendo que estas intervenções precisam ser minuciosamente planejadas ao considerar o impacto que os sujeitos vivenciam nestas situações de crise. O atendimento psicológico é uma alternativa segura que possibilita o acolhimento emocional de forma empática e não invasiva, ao desenvolver estratégias de enfrentamento adaptativas e o apoio social. Algumas vezes, o melhor auxílio será colocar-se ao lado numa situação de crise, e acreditar neste processo de mudança do crescimento pós traumático. A formação de vínculos neste período, poderá tornar-se uma base segura diante de questões existenciais e adaptativas. O papel do psicólogo é promover transformações individuais e relacionais.

REFERÊNCIAS

CABALLO, V. E. **Manual para o tratamento cognitivo comportamental de transtornos psicológicos da atualidade**: intervenção em crise, transtornos da personalidade e do relacionamento e psicologia da saúde. São Paulo: Editora Santos, 2012.

DUBUGRAS SÁ, S. *et. al.* **Intervenção em crise**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 2008, Volume 4, Número 1.

KNAPP, P. **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MORENO, R. P., *et al.* **Intervención Psicológica en Situaciones de crisis y emergencias**. Madrid: Dykinson, 2003.

RANGÉ, Bernard, (colaboradores). **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria**. 2ª ed. Porto Alegre, RS: Artmed Editora, 2011.