

Consultório:

Av. Paulista 1159, conj. 1512 - Jardim Paulista
Estação Trianon do metrô - 01311-921 São Paulo, SP

Tel.: 11 3253-0384

E-mail: contato@mariuzapregnolato.com.br

ACIDENTE NO METRÔ DE SÃO PAULO JÁ REVELA EFEITOS TRAUMÁTICOS NA POPULAÇÃO PAULISTANA.

© Todos os direitos reservados

Por: Mariuza Pregnolato

O recente acidente ocorrido na linha amarela do metrô de São Paulo, que desabou soterrando várias pessoas, tem sensibilizado muito a população paulistana. Acidentes desse tipo causam perplexidade porque explicitam muito claramente a fragilidade da condição humana.

Estamos vivendo nossas vidas normalmente, indo e vindo dentro de nossa rotina diária e, de repente, o chão desaba sob nossos pés e somos soterrados. Como é possível uma coisa dessas acontecer assim, do nada?

A morte das pessoas que se encontravam nas imediações do acidente é triste, difícil de ser assimilada e, inegavelmente, irreversível. É uma tragédia para a qual não há remédio, uma horrível fatalidade. De outro lado, estão as pessoas ligadas às vítimas. Encontram-se atônitas diante da partida de seus entes queridos com quem, até então, compartilhavam planos e sonhos. Tudo mudou e eles terão que digerir essa nova realidade. Terão que vivenciar essa dor até que ela vá se diluindo, aos poucos, para que possam seguir adiante e seja possível acreditar novamente.

Mas acreditar em quê? Acreditar que esse tipo de coisa não irá mais acontecer? Ou que não irá acontecer conosco, ou com as pessoas que amamos? Sabemos que estamos, todos, continuamente, à mercê do imponderável. Não temos nenhum controle sobre esses eventos externos. Como entender isso? E, mais importante, como lidar com isso?

Essa é a pergunta que milhares de pessoas estão se fazendo neste momento. São pessoas comuns, que não conhecem as vítimas, não sofreram diretamente com esse episódio, mas encontram-se assustadas pelo contato com a dor e a morte. Somos, na verdade, todos nós, a nos debater com o medo, a ansiedade e a imaginação desenfreada.

O impacto de uma notícia como essa que tivemos na sexta-feira, dia 12 de janeiro, pode trazer conseqüências bastante graves para a saúde mental e para o estado geral das pessoas. Tenho estado em contato com adolescentes e adultos que, assustados, me dizem que pretendem nunca mais entrar num túnel ou passar próximas a uma obra em andamento. Uma delas, por exemplo, disse que tem evitado andar de metrô. Outras, refletindo mais profundamente e percebendo que toda sorte de acidente pode acontecer de um momento para o outro, encontram-se em estado de pânico, sentindo-se apavoradas e com medo de viver porque sentem-se diante de um perigo imprevisível e imaginário que, como um fantasma, as submete.

Essa reação é patológica e precisa ser tratada imediatamente para que não se instale, agrave ou torne-se crônica. Trata-se do estresse pós-traumático em que a pessoa, chocada pelo impacto de um determinado evento, fica incapaz de raciocinar com clareza. O resultado é uma distorção de tal ordem no seu modo de perceber e interpretar o mundo, que a impede de utilizar adequadamente os seus recursos internos para relativizar a importância do impacto recebido. Essa reação pode ocorrer imediatamente após a situação estressante ou tardiamente. É muito comum após eventos ameaçadores (como assalto, seqüestro) ou catástrofes (acidentes graves, incêndios, grandes inundações, em que se presencia a morte violenta), pois costumam causar angústia invasiva em quase todas as pessoas.

Os principais sintomas do estresse pós-traumático são: sensação de entorpecimento ou embotamento emocional, apatia, lembranças repetitivas e invasivas do trauma, evitação de situações que lembram o trauma, isolamento, insônia, estado de excitação e hipervigilância, desatenção, incapacidade de responder adequadamente aos estímulos do ambiente, episódio depressivo e desorientação, podendo ocorrer, também, amnésia.

Na maioria das pessoas, esse estado dura de poucas horas a três dias, mas há algumas condições que aumentam o risco de que o estresse agudo possa evoluir para um quadro mais grave, transformando-se no Transtorno de Estresse Pós-Traumático. As pessoas mais predispostas a apresentar esse quadro são, geralmente, aquelas mais vulneráveis emocionalmente, que apresentam dificuldade de adaptação, têm histórico de doenças neuróticas ou fazem uso excessivo de álcool ou drogas. Também fica aumentada a probabilidade de ocorrer uma reação aguda ao estresse, se a pessoa estiver debilitada fisicamente, tanto por exaustão quanto por fatores orgânicos.

Daí a importância de se cuidar da saúde física e emocional. Sem isso, não é possível obter o equilíbrio necessário para viver todos os desafios do dia-a-dia. É necessário aprender a lidar com as situações que surgem, sabendo que estamos aptos a enfrentá-las, ainda que com algum sofrimento. Para isso, precisamos estar saudáveis e ter, em nosso repertório, uma variabilidade comportamental que nos habilite a participar de vários grupos sociais, desenvolver atividades diferentes e estar em contato com idéias e possibilidades novas.

Quando a pessoa está física e emocionalmente sã, ela é capaz de ultrapassar todas as situações difíceis, sem deixar que estas se prolonguem além do tempo necessário para elaborar sua cura e sem deixar seqüelas ou transformar a reação imediata numa doença que poderá comprometer gravemente sua vida.

O transtorno do estresse pós-traumático tem cura, através da psicoterapia, mas pode ser evitado. Para isso, é preciso que as pessoas aprendam a conhecer melhor seus próprios mecanismos internos para modificar aqueles que provocam reações que lhe são prejudiciais. Através do auto-conhecimento, aprende-se também a permanecer emocionalmente mais equilibrado para encarar adequadamente o fato de que a vida nos é dada para que a desfrutemos no momento presente, único tempo real para se viver, porque o passado não volta e, quanto ao futuro, bem... estamos vendo que é incerto.

Esta matéria foi publicada nos seguintes veículos:

- Jornal GAZETA DO PLANALTO E REGIÃO, Ano X, nr. 112, fevereiro 2007.
- Site Artigos.com, janeiro de 2007: www.artigos.com.