

ENFRENTANDO GATILHOS

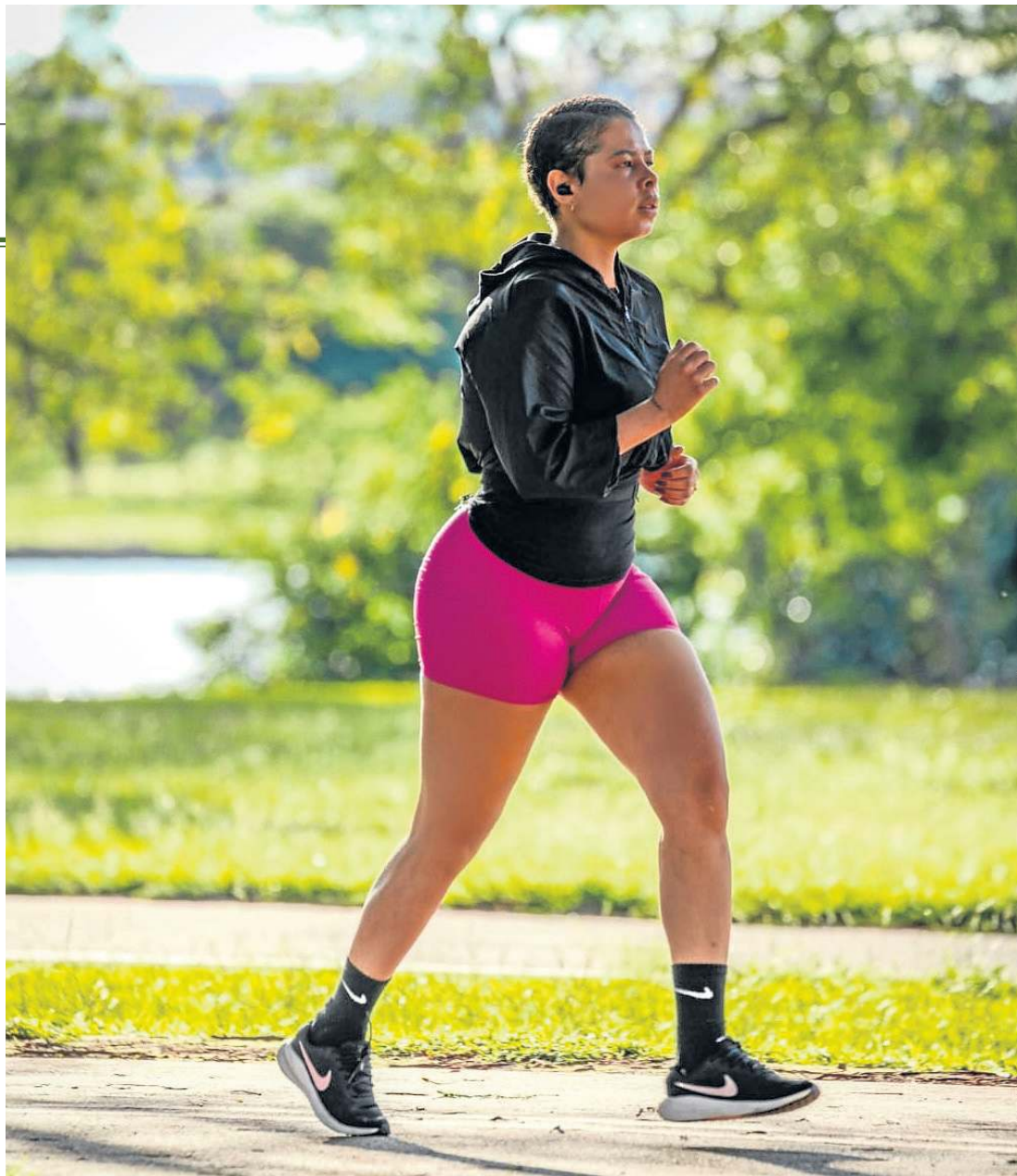
A experiência de um evento traumático ou o recebimento de um diagnóstico de doença grave são momentos que dividem a vida em antes e depois. Lidar com as cicatrizes invisíveis deixadas por essas situações exige não apenas resiliência, mas uma compreensão profunda de como a mente e o corpo reagem sob pressão extrema. Para desvendar esses processos, Aline Agostinho da Silva, mestra em psicologia e docente na Uniceplac, explica os mecanismos cerebrais do trauma.

De acordo com a professora, quando vivenciado um trauma, o cérebro entra em estado de alerta máximo para garantir defesa. Nesse processo, estruturas como a amígdala — responsável pela detecção de ameaças — ficam hiperativadas, enquanto o hipocampo, ligado à memória, sofre prejuízos. “Isso faz com que a experiência costume ser registrada de forma fragmentada, intensa e, muitas vezes, desorganizada”, explica a psicóloga.

Ela diferencia a resposta natural do organismo do desenvolvimento de um transtorno crônico. O estresse agudo é uma reação esperada nas semanas seguintes ao evento. Contudo, o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) se instala quando sintomas como flashbacks (revivescência), evitação de situações que lembrem o trauma, alterações de humor e hiperalerta persistem por mais de um mês, comprometendo a vida do indivíduo.

Para quem convive com o trauma, os “gatilhos” emocionais são desafios constantes. Aline ressalta que o primeiro passo é reconhecer que essas respostas são automáticas do sistema nervoso e fogem ao controle do paciente. Estratégias como a respiração diafragmática, técnicas de grounding (ancoragem no presente), psicoterapia e a identificação gradual desses gatilhos são essenciais para devolver a previsibilidade à vida do paciente.

A especialista alerta, ainda, para o perigo da repressão emocional, um mecanismo de defesa no qual se tenta “empurrar” a dor para fora da consciência. “Nesse caso, o conteúdo não é elaborado e pode se manifestar indiretamente por meio de sintomas físicos”, afirma. O esforço psíquico para reprimir memórias mantém o cortisol elevado, o que, a longo prazo, resulta em insônia, fadiga crônica, dores musculares e problemas gastrointestinais. A solução, segundo a mestre, é a integração da experiência: o evento não é esquecido, mas deixa de produzir sofrimento incapacitante quando encontra suporte para ser elaborado.



Arquivo pessoal

Com apoio e amor

Mesmo durante a quimioterapia, Paolla continuou praticando atividade física e se prepara para a primeira corrida de rua

Ano passado, enquanto tomava um banho, Paolla Ábatha Gomes, 33 anos, percebeu sinais pequenos na região da mama. No início, pensou não ser nada demais, até decidir investigar melhor. “Quando veio o diagnóstico de câncer de mama, foi um choque. Parece que o chão some por alguns segundos. Mas, ao mesmo tempo, foi o começo de uma nova fase da minha vida. Estava com 32 anos e totalmente fora das estatísticas”, conta.

Desse momento em diante, tudo ficou diferente. A forma como encarava os dias não foi mais igual. Certamente, as perspectivas e os valores mudaram, especialmente quando relacionados à família e aos amigos. “Passei a valorizar mais o tempo, as pessoas e a minha saúde. Coisas que antes eram prioridade perderam o sentido, e outras, muito mais simples, ganharam um valor enorme. Foi como se eu tivesse acordado para a vida de verdade.”

A maternidade, durante todo o período de tratamento, foi aquele combustível para aguentar os dias difíceis. Deu mais forças. Os desafios, sem dúvidas, impactaram significativamente a rotina da gestora de RH. Lidar com o medo, a incerteza e manter a

esperança não é fácil. Além disso, precisou aprender a ser forte mesmo naqueles instantes que pareciam ser eternos. “Perder o cabelo e também a minha mama foi muito desafiador, mas, com muito amor, consegui superar essas fases”, completa.

Agora, Paolla entra em remissão da doença e afirma com felicidade: “Já não tenho mais câncer”. A jornada, apesar de árdua, veio recheada de ensinamentos, sobretudo fé, resiliência e amor. E, principalmente, que ninguém está sozinho, pelo menos não o quanto pensa estar. “Sempre tem alguém disposto a estender a mão. Tive muito acolhimento nas redes sociais, onde falo sobre o câncer e, principalmente, sobre a minha família e os amigos”, detalha.

Para além desse suporte dentro de casa, foi fora dela que encontrou outra forma de superar o câncer. “A atividade física me salvou e continua me salvando todos os dias. Mesmo durante a quimioterapia, não parei de me exercitar. Foi nesse período que comecei algo que nunca imaginei conseguir: correr. Hoje, já estou alcançando meus 5km e estou ansiosa para participar da minha primeira corrida de rua”, finaliza.