

Desastres aéreos e intervenções psicológicas: prevenção do transtorno de estresse pós-traumático

Danielle Roos^{1,2}, Tamara Menezes¹

1 Força Aérea Brasileira, Hospital de Aeronáutica de Manaus, Manaus, AM

2 danielle.roos@hotmail.com

RESUMO: Este artigo faz uma revisão de literatura que analisa intervenções psicológicas em desastres aéreos para prevenir o Transtorno de Estresse Pós Traumático [TEPT]. Acidentes aeronáuticos afetam pessoas, direta e indiretamente, causando traumas psicológicos significativos que estão associados à alta incidência de transtornos de ansiedade que revivem o evento traumático por sonhos, reatividade fisiológica e esquiva de estímulos ligados ao mesmo. O desenvolvimento do TEPT é influenciado por alguns fatores, como predisposição genética, plasticidade e o amparo social recebido pelo indivíduo. O atendimento adequado às vítimas de situações traumáticas e seus cuidadores contribui para minimizar as chances de ocorrência do TEPT e outras comorbidades psiquiátricas. A Terapia Cognitivo Comportamental [TCC] pode ser utilizada de forma individual ou coletiva e tem sido apresentada na literatura como um tipo de intervenção psicológica de alta eficácia, configurando-se como a opção mais recomendada para prevenção e tratamento do TEPT. As intervenções da TCC compreendem psicoeducação, adesão ao tratamento, regulação emocional, exposição, reestruturação cognitiva e prevenção à recaída. Este estudo evidencia a existência de poucas publicações científicas em língua portuguesa nesta área, frente à relevância do tema, sua alta incidência e consequências.

Palavras chave: Acidente Aeronáutico. Apoio psicológico. TEPT. Trauma

Air crashes and psychological interventions: prevention of post traumatic stress disorder

ABSTRACT: This article is a literature review scrutinizing the psychological intervention in air crash situations in order to prevent Posttraumatic Stress Disorder [PTSD]. Aeronautical accidents affect people involved, directly and indirectly, causing significant trauma that are associated with a high incidence of anxiety disorders remembering the traumatic event through memories, dreams, physiological reactivity and avoidance linked to the same stimuli. The development of PTSD suffers influence of factors such as genetic predisposition, plasticity and social support received by the individual. Proper care for trauma victims and their caregivers contributes to minimize the likelihood of PTSD and other psychiatric diseases. The Cognitive Behavioral Therapy [CBT] applies to individuals or groups and literature presents it as a highly effective psychological intervention, being the most recommended option for preventing and treating PTSD. CBT has six phases: psychological assessment, reconceptualization, skills acquisition, skills consolidation and application training, generalization and maintenance, and post-treatment assessment follow-up. This paper shows that beyond the relevance of PTSD and its consequences there are little scientific publication in Portuguese about the subject.

Key words: Aeronautical Accident. Psychological support. PTSD. Trauma

Citação: Roos, D, Menezes, T. (2015) Desastres aéreos e intervenções psicológicas: prevenção do transtorno de estresse pós-traumático. *Revista Conexão Sipaer*, Vol. 6, No. 1, pp 61-64.

Recebido 18 de novembro 2014; **Aceito** 19 fevereiro 2015; **Publicado** 30 abril de 2015

1 INTRODUÇÃO

Este artigo se traduz em uma revisão de literatura com o objetivo de analisar as intervenções psicológicas após a ocorrência de desastres aéreos, para o tratamento e a prevenção do Transtorno de Estresse Pós Traumático [TEPT].

O estudo de desastres na psicologia brasileira é uma área relativamente nova e ainda pouco explorada, uma vez que contempla diferentes mudanças e fenômenos pessoais existentes em catástrofes, que resultem em grande número de mortos ou feridos (Molina, 1994 citado em Melo e Santos, 2011).

De acordo com Bindé e Carneiro (2001 citado em Melo e Santos, 2011), o conceito de desastre é amplo e impreciso,

uma vez que deve considerar o contexto econômico, político e social em que o evento está contido.

Os acidentes aeronáuticos são produtos de uma combinação particular entre várias ameaças riscos, e vulnerabilidades (Pereira, 2012), que devido à eficiência da comunicação atual, em especial a Internet, afetam grande quantidade de indivíduos (Melo e Santos, 2011). As consequências psicológicas de eventos desta natureza são inevitáveis, pois representam intensa vivência de estresse e ameaça à vida de seres humanos, causando grande comoção (Conselho Federal de Psicologia, 2005).

No escopo deste trabalho, o termo acidente aeronáutico utiliza o conceito adotado pelo Estado Brasileiro, decorrente da definição utilizada pela *International Civil Aviation*

Organization [ICAO].

O TEPT é um transtorno de ansiedade precipitado por um evento traumático de natureza extrema (Figueira e Mendelowicz, 2009), como é um acidente aeronáutico, que tendo prevalência em 6,8% da população é o quarto transtorno mental mais comum (Caminha, Kristensen & Dornelles, 2008).

Conforme descreve a *American Psychiatric Association* [APA] (2013), na quinta edição do *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* [DSM-V], os critérios diagnósticos listados a seguir caracterizam o indivíduo que esteja sofrendo de TEPT:

- a) Exposição a evento traumático com a presença de:
 - Morte ou grave sofrimento, real ou ameaça, incluindo risco à integridade física própria ou de outrem; e
 - Resposta individual envolvendo intenso medo, impotência ou horror.
- b) Recordação persistente do evento traumático em uma das formas a seguir:
 - Recordações aflitivas e intrusivas do evento, incluindo imagens, pensamentos ou percepções;
 - Sonhos aflitivos e repetitivos sobre o evento;
 - Sensação de que o evento traumático esteja ocorrendo novamente ou ação como se assim estivesse ocorrendo, incluindo ilusões, alucinações e episódios de flashbacks dissociativos;
 - Sofrimento psicológico intenso quando da exposição a indícios internos ou externos que simbolizam ou lembram algum aspecto do evento traumático; e
 - Reatividade fisiológica na exposição a indícios internos ou externos que simbolizam ou lembram algum aspecto do evento traumático.
- c) Esquiva persistente a estímulos associados ao trauma e entorpecimento geral da responsividade – não existente antes do trauma –, indicados por pelo menos três das condições a seguir:
 - Evitação forçada de pensamentos, sentimentos ou conversas associadas ao trauma;
 - Evitação forçada de atividades, locais ou pessoas que ativem recordações sobre o trauma;
 - Incapacidade de recordar aspectos importantes do trauma;
 - Redução acentuada do interesse ou da participação em atividades significativas;
 - Sensação de distanciamento ou afastamento em relação às outras pessoas;
 - Faixa restrita de afeição; e
 - Sensação de futuro abreviado em que não há expectativa de carreira profissional, casamento, filhos ou maior duração da própria vida.
- d) Sintoma persistente de excitabilidade aumentada – não existente antes do trauma –, indicado por pelo menos duas das características a seguir:
 - Dificuldade em conciliar ou manter o sono;
 - Irritabilidade ou surtos de raiva;

- Dificuldade de concentração;
 - Hipervigilância; e
 - Resposta de sobressalto exagerada.
- e) Duração de uma das perturbações acima – listadas em (b), (c) ou (d) – por período superior a um mês.

Tais perturbações causam sofrimentos clínicos significativos e prejuízos no funcionamento social, desempenho ocupacional e em outras áreas importantes da vida do indivíduo (APA, 2013), sendo necessário compreender o desenvolvimento do TEPT após um acidente aeronáutico, a fim de prevenir tal transtorno e intervir com eficiência na recuperação dos indivíduos afetados.

2 METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica descritiva de levantamento de dados e de estratégia documental. De acordo com Lakatos e Marconi (2010), a finalidade da pesquisa bibliográfica é colocar o pesquisador em contato direto com todas as possíveis publicações sobre determinado assunto.

Segundo Manzo (1971 citado em Lakatos e Marconi, 2010) a bibliografia oferece meios de definição e de resolução, não somente para problemas já conhecidos, como também para a exploração de novas áreas, onde os problemas não se cristalizaram suficientemente. Este tipo de pesquisa permite ao cientista o reforço analítico em sua pesquisa e na manipulação de informações, não se tratando apenas de repetição, pois propicia o exame de determinado assunto sob outro enfoque ou abordagem, que pode conduzir a conclusões inovadoras.

Esta pesquisa foi baseada em informações obtidas *on line* sobre acidentes aeronáuticos e intervenções psicológicas em eventos desta natureza, bem como em publicações de autores de referência sobre o TEPT.

3 ANÁLISE

Atualmente, a psicologia de desastres tem se focado em prevenir a perda da condição saudável, promovendo-a nos níveis individuais, familiar, social e organizacional (Pereira, 2012).

Desastres aéreos não ocorrem com frequência, mas, quando acontecem, afetam emocionalmente um número muito maior de pessoas do que aquelas que estão diretamente em contato com a tragédia (Sougey & Sougey, 2012). Destaca-se a importância do cuidado com as vítimas diretas e indiretas afetadas pelo TEPT e, também, o cuidado com os próprios cuidadores, que podem apresentar reações emocionais, físicas e cognitivas (Lewis, 1994; Hodgkinson & Stewart, 1998 citados em Franco, 2005; Carvalho, 2012).

Sabe-se do prejuízo que pacientes com TEPT têm nas relações afetivas, o que reverberará na relação paciente-terapeuta, bem como na tendência de evitar estímulos associados ao trauma. As vítimas podem não querer falar

sobre o que aconteceu, pois imagens mentais e “*flashbacks*” são experienciados como se a pessoa revivesse a situação, causando elevado sofrimento.

Um indivíduo que tenha presenciado ou sabido de evento traumático pode apresentar falhas no processo de recuperação, vindo a desenvolver quadros psiquiátricos. De acordo com Friedman (2006), Yehuda & LeDoux, (2007) e Norris *et al.* (2002) citados por Carvalho (2012) e Sougey, & Sougey (2012), apenas 1/3 das vítimas de eventos traumáticos desenvolvem alguma psicopatologia, o restante da população apresenta sintomas transitórios, reequilibrando-se posteriormente.

Os indivíduos afetados não desenvolvem transtornos mentais da mesma forma, sendo necessária atenção particular àqueles que apresentem maior propensão ao desenvolvimento destes problemas. De acordo com Carvalho (2012), deve ser dada especial atenção a algumas reações que podem ocorrer após um acidente aéreo e que são sintomas de sofrimento psíquico, podendo evoluir para o TEPT ou outro transtorno, são elas:

- Dissociação (despersonalização, fuga e amnésia);
- Reexperimantar o evento de forma intrusiva;
- “*Numbing*” (sensação de apatia, falta de emoção e vazio);
- Tentativas constantes de evitar memórias do evento;
- Hiperativação fisiológica (intensa agitação, ataques de pânico);
- Ansiedade severa (preocupações extremas, compulsões e obsessões; e
- Depressão severa.

As primeiras intervenções após a ocorrência de acidente aéreo visam ao provimento de necessidades básicas, com especial atenção à saúde física de sobreviventes, que podem apresentar significativa ruptura em seu autocuidado (Caballo, 2008). Em seguida, é necessário informar os indivíduos sobre o evento, orientando-os sobre a necessária continuidade de suas vidas; a evitação do isolamento no processo de recuperação; a redução da hipervigilância, evitando estímulos perturbadores; e, possivelmente, o início do tratamento medicamentoso (Carvalho, 2012).

O objetivo da intervenção psicológica em situações de crise não é a modificação de características peculiares e do padrão da personalidade, mas sim fomentar mecanismos adaptativos, restaurar o funcionamento da personalidade, trabalhar os sentimentos de culpa e os pensamentos e sentimentos confusos relacionados às causas do desastre (Franco, 2005; Ocampo, 2006).

Dentre as intervenções psicológicas propostas para prevenção e tratamento do TEPT nos casos de acidente aeronáutico, a Terapia Cognitivo Comportamental [TCC] é considerada a abordagem com maior eficácia, segundo evidências empíricas apresentadas por Friedman, Keane & Resick (2010, citado em Carvalho, 2012). Para Soares e Lima (2009), a TCC apresenta resultados positivos em 85% dos casos após seis meses de tratamento e 90% ao final do

tratamento, sendo que estudos de metanálise e revisões de literatura corroboram com esses dados e apontam a TCC como uma intervenção fundamental para indivíduos que desenvolveram TEPT (Caminha, Kristensen, e Dornelles, 2008).

A TCC é uma psicoterapia breve, estruturada, direcionada para resolver os problemas atuais e para modificar os pensamentos e comportamentos disfuncionais (Beck, 1964, citado em Beck, 1997) que, no tratamento do TEPT, explora e questiona esquemas disfuncionais, tentando impedir a sua generalização, além de trabalhar na reconstrução de esquemas de competência, segurança e valor pessoal, desfazendo as respostas condicionadas ao trauma (Caminha, 2005). Para tanto, a TCC utiliza intervenções como psicoeducação, adesão ao tratamento, regulação emocional, exposição, reestruturação cognitiva e prevenção à recaída (Carvalho, 2012).

O apoio social é significativo, tanto para a prevenção, quanto para a remissão dos sintomas do TEPT, uma vez que, quanto maior a plasticidade e habilidades sociais, melhor será o prognóstico (Caminha, Kristensen e Dornelles, 2008). Sendo assim, o suporte social da vítima deve ser investigado nos atendimentos psicológicos, favorecendo o desenvolvimento de apoio satisfatório e o aprimoramento de suas habilidades sociais.

O atendimento adequado às vítimas de situações traumáticas contribui para que sejam minimizadas as chances da ocorrência do TEPT e o desenvolvimento de comorbidades psiquiátricas, uma vez que este transtorno é de difícil diagnóstico e ainda pouco conhecido (Caminha, Kristensen e Dornelles, 2008).

4 CONCLUSÃO

Devido à alta probabilidade de instalação do TEPT e de suas repercussões após a ocorrência de um evento traumático, como no caso de um acidente aeronáutico, evidenciou-se com o presente estudo uma baixa incidência de publicações científicas em língua portuguesa que apresente a eficiência de intervenções psicológicas relacionadas a esse tipo de acidente.

O trabalho de prevenção do TEPT, bem como as intervenções psicológicas decorrentes realizadas após acidentes aéreos, deve ser voltado às vítimas e aos seus familiares, como forma de propiciar suporte ao desenvolvimento de estratégias de superação do trauma. Os profissionais envolvidos na aplicação das intervenções também devem receber cuidados especiais, a fim de evitar o desenvolvimento de traumas secundários decorrentes dessas atividades de suporte.

Salienta-se com esse artigo a importância da divulgação do TEPT, visto que ainda é um transtorno pouco conhecido, de difícil diagnóstico e com um número significativo de comorbidades psiquiátricas associadas, o que dificulta a iden-

-tificação imediata e, conseqüentemente, o seu tratamento.

Quanto às intervenções psicológicas recomendadas às vítimas de acidentes aéreos, o presente estudo apresentou que a TCC tem sido apontada como a técnica que oferece os melhores resultados à prevenção e ao tratamento do TEPT.

Esta é, sem dúvida, uma temática ampla que abre espaço para que outros questionamentos sejam desenvolvidos. Neste sentido, a pretensão deste estudo é suscitar novos olhares acerca das intervenções psicológicas em desastres aéreos para a prevenção do TEPT, abrindo caminhos para novas pesquisas e, também, para a disseminação da TCC enquanto abordagem interventiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association [APA]. (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th Edition, Arlington, VA.
- Beck, J. (1997) *Terapia Cognitiva: Teoria e Prática*, Porto Alegre: Artes Médicas.
- Caballo. (2008) *Manual para o Tratamento Cognitivo-Comportamental dos Transtornos Psicológicos Atuais*, São Paulo: Grupo Editora Nacional.
- Caminha, RM. (2005) *Transtornos de Estresse Pós-Traumático (TEPT) da Neurobiologia à Terapia Cognitiva*. 1ª Edição, São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Caminha, RM, Kristensen, CH, Dornelles, VG. (2008) *Terapia Cognitivo Comportamental no Transtorno de Estresse Pós- Traumático*, In: Cordioli, A. V. (2008) *Psicoterapias Abordagens Atuais*. 3ª Edição, Rio Grande do Sul: Artmed.
- Carvalho, JCN. (2012) TEPT: Intervenções em situações de Acidentes Aeronáuticos, *V Encontro Brasileiro de Psicologia aplicada à Aviação*, [Online], Disponível em: <http://inseer.ibict.br/sipaer/index.php/sipaer/article/view/196/181> [22 Jun 2014].
- Conselho Federal de Psicologia [CFP] (2005) *Subjetividades e Desastres: a Contribuição Possível da Psicologia*, Jornal do Federal, Brasília.
- Figueira, I, Mendlowicz, M. (2009) Diagnóstico do transtorno de estresse pós-traumático, *Rev. Bras. Psiquiatr.*, Vol. 25, suppl. 1.
- Franco, MHP. (2005) Atendimento psicológico para emergências em aviação: a teoria revista na prática, *Estud. Psicol.*, (Natal), Vol. 10, No. 2.
- Lakatos, EM, Marconi, MA. (2010) *Fundamentos de metodologia científica*, 7ª Edição, São Paulo: Atlas.
- Melo, CA, Santos, FA. (2011) As contribuições da psicologia nas emergências e desastres, *Psicólogo informação*, Vol. 15, No. 15.
- Ocampo, HT. (2006) *Salud Mental en Desastres*, In: *1º Seminário Nacional, Psicologia das Emergências e dos Desastres, Contribuições para a construção de comunidades mais seguras*, Brasília, [Online], Disponível em: <http://www2.pol.org.br/psicologiadodesastres/programacao.cfm> [20 Jun 2014].
- Pereira, MC. (2012) Emergências e Desastres: contribuições da psicologia, In: *V Encontro Brasileiro de Psicologia aplicada à Aviação*, Salvador, [Online], Disponível em: <http://www.cenipa.aer.mil.br/cenipa/Anexos/article/649/CFP%20-%20Maria%20da%20Conceicao.pdf> [23 Jun 2014].
- Soares, BGO, Lima, MS. (2009) Estresse pós-traumático: uma abordagem baseada em evidências, *Rev. Bras. Psiquiatr.*, No. 25 (supl.1), pp. 62-66.
- Sougey, MCP, Sougey, EB. (2012) *Estudo preliminar sobre o impacto emocional em familiares de vítimas de acidentes aeronáuticos*, V Encontro Brasileiro de Psicologia Aplicada à Aviação, pôster, [Online], Disponível em: <http://inseer.ibict.br/sipaer/index.php/sipaer/article/viewFile/201/213> [20 Jun 2014].