

# PALAVRAS PARA LÁ DA PANDEMIA: CEM LADOS DE UMA CRISE

Coord.: José Reis  
Um trabalho coletivo do CES



# PALAVRAS PARA LÁ DA PANDEMIA: CEM LADOS DE UMA CRISE

Coord.: José Reis  
Um trabalho coletivo do CES



Centro de Estudos Sociais  
Universidade de Coimbra



UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



Organização  
das Nações Unidas  
para a Educação,  
a Ciência e a Cultura



Universidade de  
Coimbra - Alta e Sã  
inscrita na Lista do Património  
Mundial em 2013



PROGRAMA OPERACIONAL COMERCIO E INOVAÇÃO



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional



Fundação  
para a Ciência  
e a Tecnologia

# PALAVRAS PARA LÁ DA PANDEMIA: CEM LADOS DE UMA CRISE

## Coordenador

José Reis

## Editor

Centro de Estudos Sociais  
Universidade de Coimbra

## Revisão Científica

Ana Cordeiro Santos, António Sousa Ribeiro, Carlos Fortuna, João Rodrigues, José Castro Caldas, José Reis, Pedro Hespanha, Vítor Neves

## Revisão Linguística

Ana Sofia Veloso, Alina Timóteo

## Design e Paginação

André Queda

Julho, 2020

Este trabalho é financiado por Fundos FEDER através do Programa Operacional Factores de Competitividade – COMPETE e por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do projeto UIDB/50012/2020.

Os dados e as opiniões inseridos na presente publicação são da exclusiva responsabilidade dos/das seus/suas autores/autoras.

## ISBN

978-989-8847-25-6

# TRAUMA

Luisa Sales

Se um trauma significa uma experiência assustadora, limite, desencadeada por um acontecimento externo, inesperado e intenso, passível de pôr em causa a sobrevivência física e/ou psicológica do próprio ou de outros, provocando descontinuidade, rutura, em relação às crenças e padrões de segurança anteriores, então a pandemia de COVID-19 tem todas as condições para despoletar trauma. Constatamo-lo no seu período inicial (medo do vírus, inimigo invisível com incógnitos mecanismos de ação, perigo de doença grave ou morte, confinamento, solidão, desagregação do anterior projeto de vida). Confirmamo-lo quando crescem os sinais das suas consequências – ameaças no acesso ao trabalho, na sobrevivência económica individual e coletiva, nos funcionamentos familiares e redes de suporte. Inquietamo-nos com a incerteza das repercussões no ensino, das separações espartilhadas dos grupos etários, da exaustão dos serviços de saúde, das desconhecidas consequências patológicas nos indivíduos infetados e naqueles que, protelados no atendimento clínico, têm agravado as suas patologias. Mantemo-nos alarmadamente atentos a novos surtos, piores respostas, maior sofrimento. Neste contexto, facilmente irromperá uma nova epidemia, a das memórias invasivas, a que chamamos patologias traumáticas (lutos não feitos, culpas recalçadas, medos não explicados ou comportamentos impressos por gerações anteriores) e que podem saltar, de forma disruptiva, da caixa de Pandora onde as comprimimos. Prevemos um crescendo de sofrimento traumático nos indivíduos e nas comunidades.

É reconhecido o poder transformador de eventos traumáticos, a marcar o percurso dos indivíduos e das sociedades. O trauma resulta da interação entre acontecimentos específicos e indivíduos concretos, num determinado contexto sociocultural; as respostas de superação pós-trauma, as estratégias internas para (res)significação da experiência traumática, as necessárias soluções de suporte social carregam evidentes contornos da matriz cultural. O padrão atual de intervenção no trauma é predominantemente restritivo, centrado no modelo clínico tradicional, na intervenção sobre as vítimas e não com as vítimas. É tempo de alargar a intervenção. Num contexto potencialmente traumático como o atual, a forma de agir passa antes pela intervenção centrada na(s) comunidade(s) com respostas flexíveis que atendam à diversidade criativa, que estimulem a partilha solidária da informação, que integrem os saberes das comunidades locais e dos centros do conhecimento técnico, que promovam a intervenção cívica, num processo de crescimento maturativo dos indivíduos e das sociedades. Desse modo melhora-se a resposta emocional, controlam-se mecanismos de *stress*, estimula-se a resposta imunológica, assume-se a possibilidade de intervir como sujeito do próprio futuro. E, espontaneamente, essa atitude vai irrompendo – por certo, as atitudes coletivas de resposta solidária que se presenciaram durante a fase de confinamento COVID, foram também, elas próprias, formas espontâneas de prevenir o adoecer traumático.