

MEDO E TRAUMA: É NECESSÁRIO FALAR SOBRE ISSO

Rafaela de Souza Ghanem¹, Odara de Eugênio Salle Pereira¹, Wilian da Silva Nunes¹, Higor Ribeiro Borher¹

¹Colégio Elite MACE – Campo Grande-MS

rafasghanem@gmail.com, willnunesquimica@gmail.com

Área/Subárea: Ciências Humanas; Sociais Aplicadas e Linguística/Psicologia

Tipo de Pesquisa: Científica

Palavras-chave: Saúde mental, Transtorno emocional, Desenvolvimento pessoal.

Introdução

O medo pode ser entendido de várias formas, considerando indicadores fisiológicos ou psicológicos, e caracteriza-se pela repulsão a algo que represente perigo, seja ele imaginário ou real (BROCHADO, 2002).

Analisando as origens etimológicas gregas, o termo “Trauma” significa lesão causada por um agente externo. Pesquisadores (PERES; MERCANTE; NASELLO, 2005) apontam que essa definição também passou a ser utilizada na área da psicologia, ao se referir a situações externas que transgridam barreiras psicológicas naturais, ou seja, que firam os sentimentos.

Em muitos casos, quem passa por trauma procura por apoio emocional em diversos modos, como ajuda profissional, literatura, supervisão, além da busca por amizades. Em contrapartida, há os que reforçam o colapso e/ou a vitimização (HONORATO, 2017).

Situações traumáticas e/ou que representem o medo podem ter impacto significativo em diversos aspectos sobre a vida do ser humano, influenciando suas relações, sua autoestima, seu desenvolvimento profissional, entre outros.

Assim, o presente trabalho tem por objetivo avaliar por meio de um questionário quais são os principais fatores que levam a ocorrência de medo e trauma em adolescentes.

Metodologia

O presente trabalho foi realizado a partir da elaboração de um questionário na plataforma Formulários *Google*, direcionado a adolescentes de 12 a 15 anos, durante o mês de julho de 2019.

Os dados foram coletados e analisados para a compor a discussão desse trabalho.

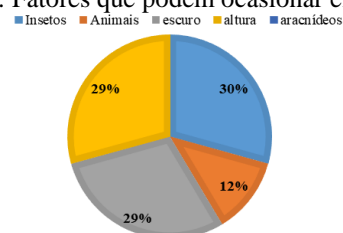
Resultados e Análise

Dos 161 adolescentes que responderam ao questionário aplicado, 58,4% se consideram medrosos. Além disso, 13,7% dos entrevistados apontaram fazer algum acompanhamento psicológico e decorrência de suas fobias.

Para 94,4% dos adolescentes estudados, o medo é algo presente em cotidiano, seja nas mais variadas formas, desde a violência, insegurança, desaprovação, entre outros.

Questionados sobre fatores e situações cotidianas que possam ocasionar em sustos, a altura e o escuro são os mais recorrentes (Figura 1).

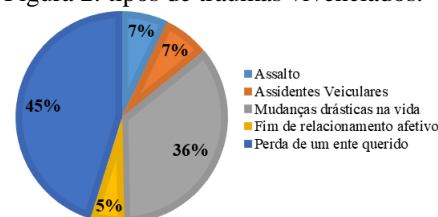
Figura 1: Fatores que podem ocasionar em sustos.



Fonte: Rafaela de Souza Ghanem, 2019.

Em relação a traumas vividos, 61,5 % destes apontam já terem superado algum tipo de transtorno. Os traumas mais vivenciados são a perda de um ente querido e as mudanças drásticas da vida (Figura 2).

Figura 2: tipos de traumas vivenciados.



Fonte: Rafaela de Souza Ghanem, 2019.

79,5% dos adolescentes entrevistados afirmam ter boa relação com os pais, e que isso é um fator importante na superação de traumas.

Considerações Finais

Nota-se que a presença de medo é natural e comum ao ser humano, e que se faz necessário saber lidar com as situações adversas de modo que elas não evoluam a traumas, mais difíceis de serem superados.

As relações afetivas se mostram importantes estímulos para a superação de danos psicológicos.

Referências

- BROCHADO, M. M. V. O medo no esporte. **Motriz**, v. 8, n. 2, p. 69-77, 2002.
- HONORATO, T. Traumas da infância podem estar ligados à ansiedade em adultos. **Jornal da USP**. 2017. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/traumas-da-infancia-podem-estar-ligados-a-ansiedade-em-adultos/>>. Acesso em: 02 jul. 2019.
- PERES, J. F. P.; MERCANTE, J. P. P.; NASELLO, A. G. Promovendo resiliência em vítimas de trauma psicológico. **Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 27, n. 2, p. 131-138, 2005.