



COVID-19

Média de casos é a menor em 2 meses

Índice, que já esteve em 188 mil infecções por dia em fevereiro, chegou a 40 mil

PARA  
ACESSAR  
O PONTE  
O CELLULAR  
PARA  
O QR CODE

ERIN SCHAFF/NTV



# MENTE EM RUÍNAS

## Como as guerras deixam marcas na saúde mental

THAYZ GUIMARÃES  
thayz.guimaraes@oglobo.com.br

Mais de 1,7 milhão de ucranianos fugiram de seu país desde o início da invasão pela Rússia, em 24 de fevereiro, segundo dados das Nações Unidas. Centenas de mulheres, crianças e idosos se amontoam, todos os dias, na estação de trem de Lviv, ponto final para quem deseja entrar na União Europeia. Por determinação do governo, homens de 18 a 60 anos não podem deixar o território e são obrigados a pegar em armas contra os russos. Por outro lado, há também notícias de que soldados inimigos estariam se rendendo sem resistência — a imagem de um deles chorando ao ligar para a mãe rodou o mundo.

Toda guerra tem muitos lados. Mas há, talvez, um menos visível, que consome por dentro, em silêncio: os efeitos desse terror na mente, deflagrando, de uma hora para outra, ansiedade, depressão, distúrbios comportamentais e estresse pós-traumático. Os danos das batalhas interiores são brutais, afirmam especialistas.

— Essas pessoas [os ucr-

nianos] estão passando por um evento traumático incapacitante. É o que chamamos de “estresse tóxico elevado”. Quando o corpo é submetido a estresse constante, nesse caso a ataques contínuos, bombardeios e insegurança, a frequência cardíaca dispara e diversos tipos de reações químicas são ativadas continuamente no corpo — explica ao GLOBO Theresa Betancourt, professora da Escola de Serviço Social da universidade Boston College e especialista em saúde mental para jovens afetados pela guerra.

### TRAUMA IMENSURÁVEL

A existência de marcas deixadas pela experiência de guerra ou de conflito armado é algo reconhecido até por pessoas comuns — há uma vasta cartela de filmes sobre o assunto, como o popular “Rambo — Programado para matar”, de 1982, imortalizado por Sylvester Stallone. Mas não há no campo da psicologia ou da psiquiatria nenhum instrumento capaz de avaliar precisamente o quão profundo é o trauma de uma pessoa ou quais situações são mais traumatizantes nesse contexto, afirma Joop de Jonge,

professor da Faculdade de Ciências Sociais e Comportamentais da Universidade de Amsterdã e autor do livro “Trauma, war and violence: Public mental health in socio-cultural context” (“Trauma, guerra e violência: Saúde mental pública em contexto sócio-cultural”, sem tradução para o português).

— O problema tem dimensões enormes, envolve famílias, comunidades, perdas materiais... Mas o que sabemos pela literatura é que uma das coisas mais dramáticas para as crianças, por exemplo, é quando os próprios pais estão traumatizados — afirma Jonge. — A reação de uma mãe ou de um pai ao estresse traumático também tem consequências para seus filhos.

Segundo Betancourt, a ciência é muito clara quanto às evidências de que a exposição ao estresse tóxico afeta a arquitetura do cérebro em desenvolvimento da criança. Ainda de acordo com a especialista, a situação é agravada se não houver esse papel amortecedor de figuras primárias de apego, como os pais ou outros entes queridos. As consequências, afirma, “são duradouras”, com

impactos na saúde mental e nos resultados sociais dessas pessoas, incluindo sua capacidade de se sair bem na escola e economicamente.

### CÉREBRO REDUZIDO

Um estudo apresentado em 2019 por pesquisadores norte-americanos dá conta de que passar por uma situação traumática pode, além de comprometer a saúde mental, causar danos biológicos. Eles analisaram a estrutura cerebral de sobreviventes do Holocausto e constataram que o estresse e o sofrimento levaram a uma redução significativa da massa cinzenta nessas pessoas. A diminuição era ainda maior entre as que tinham 12 anos ou menos na ocasião, disseram. O estudo revelou também diferenças substanciais nas estruturas envolvidas no processamento de emoção, memória e cognição social entre os sobreviventes e indivíduos que não viveram esse trauma.

Num contexto de guerra, os riscos de desenvolvimento de transtornos mentais ou problemas de saúde são elevados, mesmo depois de findado o conflito, afirma Betancourt, do Boston College. Em situações como essas, as

taxas de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), depressão, abuso de substâncias e ansiedade sobem, às vezes, 30%, segundo Jonge.

Entre 50% e 75% das pessoas que viveram uma experiência de guerra também sofrerão com pesadelos, flashbacks do conflito, sensação constante de vigília e atenção, insônia ou ansiedade, afirma o especialista holandês. Esses sintomas são enquadrados no que a ciência chama de “reação aguda ao estresse”, que ainda inclui se assustar facilmente com sons abruptos.

Em homens adultos, há ainda efeitos mais imediatos, como o abuso de substâncias, incluindo álcool.

— Se você está sob ataque contínuo, tende a usar o álcool como uma forma de conviver com o medo e a ansiedade, mas isso facilmente evolui para abuso de substâncias como cocaína — diz Jonge.

Em muitos casos há também um problema transgeracional. Depois de uma guerra, é muito comum que os pais não falem sobre o conflito, para não expor os pequenos às histórias. Mas há também aqueles que falam sem parar no assunto. Em ambos os casos, as crianças sentem que não recebem a atenção devida. Pode ocorrer ainda de os pais nunca serem agressivos com os filhos, ou de serem violentos o tempo todo.

— Quando os pais são traumatizados, eles podem traumatizar a próxima geração. Mas às vezes pode gerar um sentimento de resiliência. — afirma Jonge. — A narrativa dos ucranianos, agora, por exemplo, é a da resistência.

### Legado de dor.

A refugiada ucraniana Oxana Nikitas e a filha Nika, de 3 anos. Guerras têm efeitos duradouros nas crianças



“Quando o corpo é submetido a estresse constante, a frequência cardíaca dispara e diversos tipos de reações químicas são ativadas de forma contínua no corpo”

Theresa Betancourt, especialista em saúde mental na guerra

“A reação de uma mãe ou de um pai ao estresse traumático também tem consequências para seus filhos”

Joop de Jonge, escritor

QUEM PODE SE VACINAR

HOJE

**RIO DE JANEIRO (RJ)**  
D1 e D2 para pessoas acima de 5 anos e reforço acima de 18 anos

**SÃO PAULO (SP)**  
Vacinação de crianças (5 a 11 anos), adolescentes e adultos

**BELO HORIZONTE (BH)**  
Rescapagem para faixas etárias já convocadas

**OUTRAS CIDADES**  
NITERÓI (RJ)  
Reforço  
BRÁSILIA (DF)  
A partir dos 5 anos  
PORTO ALEGRE (RS)  
Crianças de 5 a 11 anos

MAIS DETALHES DA VACINAÇÃO



Aponte a câmera do seu celular para o QR e veja o calendário de algumas cidades

MAIS À FRENTE

AMANHÃ — Rescapagem, crianças de 6 anos e reforço para acima de 23 anos