ESTUDANDO E TRABALHANDO O TRAUMA E AS EMOÇÕES NOS PROCESSOS PSICOTERÁPICOS

Francisca Ramília Rafael da Silva
Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: ramilia@unicatolicaquixada.edu.br

Raquel Cristina Oliveira Araújo de Freitas
Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: 2020020003@unicatolicaquixada.edu.br

Andréa Alexandre Vidal
Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: andreavidal@unicatolicadaquixada.edu.br

RESUMO

O presente trabalho consiste em uma explanação acerca do trauma psicológico, tendo como intuito apresentar as relevantes contribuições da Psicoterapia enquanto forma de suporte e superação. O trauma é compreendido como uma reunião de eventos que causam reações intensas de medo, impotência, horror, dentre outras experiências. É pressuposto que alguns fatores como a rejeição na infância, perdas emocionais, luto, negligência, abuso ou violência podem contribuir para que o trauma ocorra, mesmo depois de algum tempo. Outros sintomas podem surgir nesta realidade, tais como a incapacidade de amar, medo de morrer, perda de crenças espirituais/religiosas, incapacidade assumir compromissos e doenças psicossomáticas. A finalidade da psicoterapia com indivíduos com traumas psicológicos é atribuir novos significados, além da reestruturação cognitiva desse evento. Diante desse cenário, este trabalho objetiva apresentar a importância da psicoterapia e do papel da terapeuta estagiária, como facilitadoras na superação do trauma do paciente, sendo possível através experiência do Estágio Profissionalizante II, realizado no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da UniCatolica. Os atendimentos psicoterápicos ocorreram tendo como base a psicoterapia sistêmica individual. Além da escuta clínica qualificada, houve a utilização de ferramentas lúdicas que facilitaram o trabalho sobre as emoções e

sentimentos, além de permitirem a identificação de situações traumáticas, clarificação do impacto emocional e do comportamento. Através dos atendimentos específicos desta demanda, surgiram algumas situações nas quais o paciente conseguiu reconhecer suas emoções reprimidas, investindo e aumentando os recursos psíquicos na tentativa de reconhecer, ressignificar, trabalhar e superar as experiências traumáticas. Diante dessa realidade, se observa que o processo psicoterápico é algo gradual e fundamental na tratativa dos traumas psicológicos. As feridas causadas na infância ou em qualquer outra fase da vida desse paciente, produziram modos adaptativos de hipervigilância, medo e outros sintomas já citados. A psicoterapia traz uma possibilidade de reconexão emocional, cognitiva e, o desenvolvimento de uma nova forma de ver o sentimento do trauma. Emoções essas que quando trabalhadas, podem reduzir o impacto negativo na saúde mental do indivíduo, apresentando uma nova narrativa de vida.

Palavras-chave: Traumas psicológicos. Emoções. Psicoterapia. Ressignificação.

REFERÊNCIAS

"DESMISTIFICANDO traumas": O papel da psicoterapia na identificação e superação de feridas emocionais. **Tania Aosani Psicologia**, [s. d.]. Disponível em: https://taniaosanipsicologia.com.br/blog/desmistificando-traumas-o-papel-da-psicoterapia-na-identificacao-e-superacao-de-feridas-emocionais/. Acesso em: 13 maio 2025.

AOSANI, T. **A Vergonha e a coragem de ser quem somos**. [s. d.]. E-Book.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. ICD-11 for mortality and morbidity statistics. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: icd.who.int/browse11/l-m/em. Acesso em: 13 maio 2025.

TAILLE, Y. de L. **Vergonha**: a ferida moral. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.