

Para a Folha Espírita:

1. Recentemente, um trabalho realizado por sua equipe ganhou o Prêmio Abril de Saúde Mental e Emocional. O que significa ganhar este prêmio?

O Prêmio Abril de Saúde Mental e Emocional indica o reconhecimento crescente do impacto positivo da boa psicoterapia na qualidade de vida de pessoas que atravessaram traumas ou adversidades importantes. Tal certificação foi mais um passo importante, considerando que havia no passado algumas dúvidas do público leigo e também dos profissionais da Saúde a respeito da eficácia da psicoterapia. O estudo que realizamos foi intitulado por jornalistas da editora Abril como “Efeitos nítidos da psicoterapia no cérebro” e de fato, a pesquisa mostrou que o aprendizado adquirido no processo psicoterápico remitiu os sintomas e modificou as expressões neurais associadas ao trauma. Costumo dizer aos meus pacientes que o psiquismo, por meio dos diálogos internos, é o mais importante gerador neuroquímico e influencia tanto o sofrimento quanto o bem-estar. Portanto, é fundamental considerar o universo subjetivo das pessoas engajadas em quaisquer tratamentos endereçados ao bem-estar. Ficamos felizes com o Prêmio especialmente por saber que os avaliadores dos trabalhos científicos são reconhecidos profissionais/pesquisadores da Saúde (psicólogos, psiquiatras, neurocientistas, educadores, entre outros) vinculados ao meio acadêmico, que legitimaram em suas escolhas, entre excelentes outros trabalhos, os benefícios da psicoterapia também mensuráveis no cérebro.

2. O trabalho enfocou o trauma vivenciado por policiais militares na cidade de São Paulo. É alto o número de profissionais que sofrem estresse pós-traumático?

Sim. Os estudos epidemiológicos mostram que a maioria de nós sofreu ou sofrerá eventos potencialmente traumáticos como perda de entes queridos, acidentes, enfermidades, entre outros. Contudo, alguns configuram o trauma e outros não. A prevalência do Transtorno de Estresse Pós Traumático (TEPT) na população geral é estimada em aproximadamente 10%, enquanto a prevalência do TEPT parcial (pessoas que manifestam alguns sintomas pós-traumáticos) pode chegar a 30%. Quando grupos de risco, que confrontam eventos potencialmente traumáticos com frequência são estudados tal como os policiais, o percentual de indivíduos com TEPT aumenta significativamente. Há duas décadas pesquisadores têm procurado compreender quais são os diferenciais para o desenvolvimento ou não do trauma psicológico, e algumas pesquisas já revelam os fatores envolvidos na superação. Em linhas gerais o crescimento pós-trauma envolve 5 aprendizados: (1) Abertura para novas experiências, interesses e objetivos de vida; (2) Apreciação e valorização da vida; (3) Melhor relação familiar e interpessoal permeada por gratidão, bondade e amor; (4) Desenvolvimento ou resgate da religiosidade/espiritualidade no dia-a-dia e; (5) Descoberta de força, coragem e perseverança para superação de adversidades. Um belo estudo (*Peterson C, Park N, Pole N, D'Andrea W, Seligman ME. Journal Trauma Stress. 2008 Apr;21(2):214-7*) mostrou que o crescimento pós-trauma se relaciona diretamente com o fortalecimento do caráter e o

desenvolvimento das virtudes: coragem, justiça, temperança, sabedoria, paciência, amor e esperança. Nosso estudo mostrou que a religiosidade e a espiritualidade tiveram um papel ativo na resiliência conforme a escala DUREL e RCOPE. Dois principais fatores de entretamento religioso mostraram destacada significância estatística: (1) "Busquei o amor e o cuidado de Deus" (procura de apoio espiritual) e (2) "Eu procurei colocar meus planos em ação junto com Deus" (enfrentamento religioso colaborativo).

3. Em linhas gerais, como a neuroimagem auxiliou os trabalhos psicoterapêuticos?

O estudo avaliou pela primeira vez os mecanismos neurais relacionados à resiliência (capacidade do indivíduo lidar com problemas, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas - choque, estresse, etc) espontânea e à superação do trauma no processo psicoterápico. O estudo utilizou a Ressonância Magnética Funcional para examinar os policiais resilientes e os acometidos do transtorno de estresse pós-traumático submetidos à psicoterapia. A neuroimagem funcional nos ajudou a compreender as reciprocidades neurais associadas a superação traumática. Nosso estudo mostrou que a resiliência não é algo que alguns têm e outros não. Pode ser desenvolvida e a psicoterapia favorece esse aprendizado. Vale lembrar que os conhecimentos desse processo não são restritos ao momento: beneficiam também outros domínios da vida ao longo do tempo. O sofrimento traumático pode ser de fato, parte de uma história de superação. Além da neuroimagem funcional, outros aspectos como sintomas, qualidade de vida e preditivos de superação foram investigados, e uma pesquisa como a que fizemos envolve necessariamente a participação de vários colaboradores multidisciplinares. Três Universidades estiveram envolvidas no estudo (UNIFESP, Faculdade de Ciências Médicas Santa Casa de São Paulo e Universidade Federal de Juiz de Fora) além da Polícia Militar do Estado de São Paulo. É importante que tenhamos todos o princípio da colaboração fortalecido para que objetivos nobres sejam alcançados. O artigo *Police officers under attack: Resilience implications of an fMRI study* foi publicado recentemente na Edição Especial de Comemoração dos 50 anos do *Journal of Psychiatric Research*. O trabalho de construir pontes entre a psicoterapia e a neuroimagem deve continuar. Juntas, as duas abordagens complementares e interdependentes podem levar a tratamentos cada vez mais eficazes para pessoas que sofreram traumas

4. No trabalho apresentado fala-se em resiliência. Como ela pode ajudar a superar este tipo de estresse?

A psicoterapia pode ajudar as pessoas a desenvolverem resiliência, conforme defini na resposta a pergunta 1. Para isso, é preciso construir uma aliança positiva com as experiências dolorosas, fortalecer os aprendizados para uma vida melhor e tirar o foco do lado ruim, ainda que este pareça mais evidente. Observo em minha clínica que a superação ocorre quando uma aliança de aprendizado com o sofrimento é construída, favorecendo benefícios adicionais à qualidade de vida anterior à ocorrência do trauma. Os resultados de nosso

estudo também enfatizaram a importância da brevidade do atendimento psicológico especializado após a ocorrência de um evento com grande potencial traumático, uma vez que os indivíduos submetidos à psicoterapia não mais preenchem os critérios de TEPT enquanto os indivíduos não submetidos à psicoterapia pioraram os sintomas. As pessoas traumatizadas sem tratamento apresentam risco três vezes maior para emergência de comorbidades como Transtorno Depressivo, Transtorno do Pânico, abuso de substâncias e Transtorno Somatoforme, conforme mostramos em *Peres et al., Psychological trauma in chronic pain: implications of PTSD for fibromyalgia and headache disorders. Curr Pain Headache Rep. 2009, 13(5):350-7.*



CV Atualizado Julio Peres

Psicólogo clínico e Doutor em Neurociências e Comportamento pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Fez Pós-doutorado no Center for Spirituality and the Mind, University of Pennsylvania e na Radiologia Clínica - Diagnóstico de Imagem pela UNIFESP. Autor de estudos que investigaram os efeitos neurobiológicos da psicoterapia através da neuroimagem funcional (*Psychological Medicine* 2007 e *Journal of Psychiatric Research* 2011). Pesquisador do Programa de Saúde, Espiritualidade e Religiosidade (PROSER) do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo e Professor Titular de Psicotraumatologia Clínica do Hospital Pérola Byington. Autor de artigos científicos sobre psicoterapia, espiritualidade, resiliência, reencarnação, superação e dos livros "Trauma e Superação: o que a Psicologia, a Neurociência e a Espiritualidade ensinam" editora ROCA (www.julioperes.com.br), e "Neuroimaging for Clinicians: Combining Research and Practice" Ed. InTech (<http://www.intechweb.org/books/show/title/neuroimaging-for-clinicians-combining-research-and-practice>).