

# DEBATE: Como mulheres podem lidar com traumas gerados por situações de violência



*O mês de novembro é marcado pela celebração do Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres.*

Todo ano cerca de 18 milhões de mulheres sofrem algum tipo de violência, seja ela física, psicológica ou sexual. É o que mostra a pesquisa Visível e Invisível: a Vitimização de Mulheres no Brasil, realizada pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública. A fim de prevenir e eliminar esse tipo de violência em todo o mundo, foi instituído pela ONU, que o dia 25 de novembro é o Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres.

Nesse contexto, os profissionais especializados sabem que a violência contra as mulheres tem grande importância e impacto na saúde, já que elas que vivem ou viveram essa situação apresentam mais queixas, distúrbios e doenças físicas e mentais, e procuram os serviços de saúde com mais frequência do que aquelas que não passaram por essa experiência. A psicóloga clínica terapeuta cognitiva comportamental, Carol Sampaio, reitera que para quem se depara com circunstâncias desse tipo, o passo inicial é reconhecer o agressor, encarar o problema e buscar auxílio. *“O segundo passo, talvez ainda mais desafiador, é conseguir superar o trauma e reconquistar a autoconfiança”,* completa.

A psicoterapia auxilia a dar um novo sentido a um evento traumático, o objetivo é acolher essas mulheres em suas dores, medos e inseguranças e ajudá-las a identificar e modificar pensamentos negativos relacionados ao trauma. *“Após passarem por experiências de violência, algumas mulheres acabam se isolando, e a psicoterapia aponta caminhos que, habitualmente, elas poderiam ter dificuldade em encontrar sozinhas. Quando falamos, também ouvimos. Falar sobre os traumas pode parecer um pouco paradoxal, mas ajuda na superação. Mesmo que não consigamos expressar os nossos próprios sentimentos e memórias de forma adequada, é preciso tentar. A terapia cognitivo-comportamental é uma opção valiosa para quem busca superar os efeitos do trauma e recuperar sua qualidade de vida”,* destaca Carol.

## **Como o trauma decorrente de violência doméstica pode afetar a pessoa?**

**Efeitos cognitivos:** confusão mental, desorientação temporal, dificuldade de concentração e de tomada de decisão, dificuldade em expressar pensamentos, incredulidade, pensamentos indesejados, perturbações de memória, pesadelos, preocupações exacerbadas;

**Efeitos emocionais:** amortecimento e anestesiamiento, ansiedade, apreensão, culpa, desamparo, desesperança, impotência, desespero, irritabilidade, negação, pânico, raiva, tristeza;

**Efeitos físicos:** abuso de álcool ou drogas, alterações cardiovasculares (aumento ou diminuição da frequência cardíaca), arrepios, estado de alerta e hiperatividade, fadiga, fraqueza, insônia, perda da energia sexual, perda do apetite ou alimentação compulsiva, problemas de saúde, tonturas, transpiração intensa, tremores;

**Efeitos interpessoais:** conflitos de relacionamentos sociais, isolamento, prejuízo do desempenho profissional, recusa de seguir regras convencionais.

Foto: Divulgação

*<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/5196/debate-como-mulheres-podem-lidar-com-traumas-gerados-por-situacoes-de-violencia> em 07/04/2026 05:51*