

COLÉGIO PALAVRA VIVA

AUGUSTO MITTMANN REIS
JULIANA MIKAELA OLIVA SUAREZ
VITÓRIA STEIN MARTINS

O Impacto do TEPT em Vítimas de Violência Doméstica

São Paulo
2025

AUGUSTO MITTMANN REIS
JULIANA MIKAELA OLIVA SUAREZ
VITÓRIA STEIN MARTINS

O Impacto do TEPT em Vítimas de Violência Doméstica

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Colégio Palavra Viva
para o fechamento do Ensino Médio

Orientador: Professor Eduardo Avila Guerra Jr.

São Paulo
2025

FICHA CATALOGRÁFICA
Colégio Palavra Viva – Biblioteca Virtual

Reis, Augusto Mittmann. Suarez, Juliana Mikaela Oliva. Martins, Vitoria Stein.

O Impacto do TEPT em Vítimas de Violência Doméstica / Augusto Mittmann Reis, Juliana Mikaela Oliva Suarez, Vitória Stein Martins – 2025.

Quantidade de folhas 28.

Trabalho de Conclusão de Curso – Colégio Palavra Viva, 2025.

Orientador: Prof. Eduardo Avila Guerra Jr.

Transtorno de Estresse Pós-Traumático. TEPT. Distúrbio psicológico. Tratamento. Memórias traumáticas. Violência. Vítimas.

AUGUSTO MITTMANN REIS
JULIANA MIKAELA OLIVA SUAREZ
VITÓRIA STEIN MARTINS

O Impacto do TEPT em Vítimas de Violência Doméstica

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Colégio Palavra Viva para a conclusão do Ensino Médio.

São Paulo, _____ de agosto de 2025.

A banca decide por: () Aprovar () Reprovar.

BANCA EXAMINADORA

Nome completo do componente da Banca com titulação
Colégio Palavra Viva ou Instituição à qual o Convidado faz parte

Nome completo do componente da Banca com titulação
Colégio Palavra Viva ou Instituição à qual o Convidado faz parte

Nome completo do componente da Banca com titulação
Colégio Palavra Viva ou Instituição à qual o Convidado faz parte

DEDICATÓRIA

Dedicamos primeiramente este trabalho a Deus, pois sem Ele nada é possível. Agradecemos também com todo carinho às nossas famílias que nos incentivaram sempre e que foram fundamentais ao longo desta caminhada, aos nossos professores que sempre estiveram ao nosso lado compartilhando seus conhecimentos, nos ajudando com dedicação e compreensão e nos orientando durante este TCC.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer ao nosso orientador Prof. Eduardo Avila Guerra Jr., por sua dedicação, paciência e orientação durante a realização deste TCC, que foi excepcional para o desenvolvimento deste trabalho. Agradecemos também a nossa professora Vivian T. James Almeida por todo o incentivo ao longo desse processo, e a todos os nossos professores que nos ensinaram e nos ajudaram dando suporte para chegar até aqui. Também agradecemos ao Colégio Palavra Viva, por nos proporcionar não só conhecimentos, mas também experiências que vamos levar para a vida toda.

“Meu sonho para o futuro das mulheres no Brasil e no mundo é que tenhamos
respeito passemos a ser ouvidas em nossas queixas.”

Danielle Barros, 2024

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO:	11
2. OBJETIVOS, JUSTIFICATIVA E PERGUNTA DE PESQUISA:	12
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:	13
3.1. O que é o TEPT:	13
3.1.2. Como o TEPT ocorre nas vítimas::	14
3.2. Os impactos do TEPT na autoestima e autonomia em sobreviventes da violência doméstica:	14
3.2.2. Efeitos a longo prazo do TEPT em pessoas que sofreram abuso físico ou psicológico:	16
3.2.3 A reatividade emocional e os gatilhos traumáticos em contextos pós relacionamento abusivo:	17
3.3. Consequências do abuso emocional na infância e sua relação com o desenvolvimento de TEPT em relações adultas violentas:	19
3.3.2. Estratégias de enfrentamento utilizadas por vítimas de violência doméstica com diagnóstico do TEPT:	20
3.4. Como o abuso afeta a capacidade de confiar após o TEPT:	21
4. METODOLOGIA:	23
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO:	24
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO:	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA:	27

RESUMO

Reis, Augusto Mittmann. Suarez, Juliana Mikaela Oliva. Martins, Vitoria Stein.. O Impacto do TEPT em Vítimas de Violência Doméstica. 2025. Número de folhas 28. Trabalho de Conclusão de Curso - Colégio Palavra Viva, São Paulo, 2025.

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) se caracteriza por um distúrbio psicológico que se desenvolve após a exposição ou testemunho a um evento extremamente traumático, como guerras, acidentes ou até a violência. Essa condição pode ser caracterizada por flashbacks, ansiedade intensa, evitação de estímulos e pesadelos. Uma das intervenções é o tratamento de psicoterapia, como a terapia cognitivo-comportamental, o uso de medicamentos ansiolíticos ou antidepressivos e a terapia de exposição, que baseia-se na exposição repetitiva e controlada a certas memórias traumáticas para ter como resultado a diminuição de respostas emocionais negativas associadas a essas lembranças.

Nos últimos anos o índice de violência doméstica vem aumentando cada vez mais, chegando a ter mais de 250 mil casos registrados em 2023. Essa violência pode se manifestar de várias formas, tanto física, quanto mental e sexual, que afetam a vida e a saúde mental das vítimas. Em meio aos inúmeros impactos causados pelas agressões, ressalta-se o desenvolvimento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), uma condição psicológica que compromete o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas afetadas. O quadro psicológico pode durar meses, anos ou se prolongar por toda a vida da vítima.

Palavras-chave: Transtorno de Estresse Pós-Traumático. TEPT. Distúrbio psicológico. Tratamento. Memórias traumáticas. Violência. Vítimas.

RESUMEN

Reis, Augusto Mittmann. Suarez, Juliana Mikaela Oliva. Martins, Vitoria Stein.. O Impacto do TEPT em Vítimas de Violência Doméstica. 2025. Número de folhas 28. Trabalho de Conclusão de Curso - Colégio Palavra Viva, São Paulo, 2025.

El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) se caracteriza por un disturbio psicológico que se desenvuelve después de una exposición o testimonio a un evento extremadamente traumático como guerras, accidentes o incluso violencia. Esa condición puede ser caracterizada por memorias, ansiedad intensa, evitación de estímulos y pesadillas. Una de las intervenciones es el tratamiento de psicoterapia, como la terapia de cognitivo-comportamental, o uso de medicaciones ansiolíticos o antidepresivos y la terapia a exposición, que se basa en la exposición repetitiva y controlada de ciertas memorias traumáticas para tener como resultado la disminución de respuestas emocionales negativas asociadas a esos recuerdos.

En los últimos años el índice de violencia doméstica viene aumentando cada vez más, llegando a tener más de 250 mil casos registrados en 2023. Esa violencia se puede manifestar de varias maneras, tanto física, como mental y sexual, que afectan la vida y la salud mental de las víctimas. En medio a los numerosos impactos causados por las agresiones, se destaca el desenvolvimiento del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), una condición psicológica que compromete el bienestar y calidad de vida de las personas afectadas. El cuadro psicológico puede durar meses, años o prolongarse por toda la vida de la víctima.

Palabra Clave: Trastorno de Estrés Postraumático. TEPT. Distúrbio psicológico. Tratamiento. Memórias traumáticas. Violência. Víctimas.

1 INTRODUÇÃO

Uma das consequências mais recorrentes da violência doméstica é o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). O transtorno afeta o cotidiano da pessoa e da recuperação dos traumas vividos. Ele resulta em sintomas como: ansiedade extrema, insônia, flashbacks e alterações emocionais profundas. O estresse pós-trauma não apenas atrapalha no cotidiano, mas também interfere nas relações sociais, profissionais e afetivas do paciente.

Muitas vítimas, tanto da violência doméstica quanto do TEPT, adquirem um medo constante, problemas de autoestima, o que dificulta o processo de recuperação dela. Perante isso, o estudo tem o objetivo de investigar o impacto do distúrbio pós-traumático nas vítimas de violência doméstica, compreender as manifestações do transtorno e discutir a importância do acolhimento e tratamento das vítimas, seja por abordagem terapêutica, acompanhamento psiquiátrico ou apoio de grupos especializados, isso é essencial para minimizar os impactos na vida das vítimas de violência doméstica.

Com o isolamento social decorrente da pandemia do SARS-CoV-2 a violência doméstica se agravou. De acordo com o *DataFolha*, encomendado pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública, de 2021, alegou que 4,3 milhões, ou seja, 6,3% de mulheres de 16 anos ou mais foram agredidas com socos, tapas e chutes durante a pandemia do SARS-CoV-2. Este aumento está relacionado ao confinamento forçado junto com seus agressores que intensificou a vulnerabilidade feminina, limitando a fuga e denúncia dos autores da violência. Os fechamentos de estabelecimentos públicos, redes de proteção contribuíram para a invisibilidade das agressões domésticas.

O estudo tem relevância perante a crescente demanda de casos de violência doméstica no país e o enorme número de pessoas que desenvolvem transtornos psicológicos em decorrência dos imensos traumas vividos por elas. Compreender este transtorno é contribuir para a formação de políticas públicas e estratégias de intervenção mais eficientes além de poder ampliar os estudos acadêmicos sobre os casos de TEPT.

2 OBJETIVOS, JUSTIFICATIVA E PERGUNTA DE PESQUISA

O objetivo principal é problematizar e examinar o TEPT que surge a partir da decorrência da violência doméstica, com a intenção de entender as consequências desse distúrbio e discutir alternativas para o tratamento das vítimas investigando a relação entre violência doméstica e o desenvolvimento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), isso envolve investigar a conexão entre a violência domésticas e o surgimento do TEPT, analisando estudos científicos sobre o tema, além de procurar compreender como o transtorno impacta negativamente a vida das vítimas de violência doméstica, considerando fatores psicológicos, emocionais, sociais e fisiológicos.

A seleção desse tema se dá em razão do grande número de indivíduos, que enfrentam violência doméstica atualmente, o que pode resultar em desdobramentos futuros, como o TEPT. Nesse contexto, um estudo realizado em 2019 pelo IBGE, indica que cerca de 29,1 milhões de pessoas já passaram por TEPT em decorrência de violência doméstica, atingindo 19,4% das mulheres e 17% dos homens. Esses dados evidenciam que a violência doméstica é uma questão social significativa que prejudica não somente a saúde física da vítima, mas juntamente sua saúde mental.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A violência doméstica no Brasil é um sério problema social que afeta milhares de pessoas, principalmente mulheres, afetando sua saúde física e também mental. As vítimas adquirem traumas psicológicos profundos que podem permanecer durante toda a vida. Um dos transtornos mentais decorrente de agressões no âmbito familiar é o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT).

1. O que é o TEPT.

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é definido, pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), como uma condição de saúde mental que surge decorrente de um evento traumático, onde o indivíduo experiencia uma situação marcante que provoca um intenso desespero e medo. Esse episódio pode ser causado por um acidente, uma agressão, um abuso, entre outros motivos. De acordo com artigo de *Kapczinski e Margis (2003)*.

Pesquisas divulgadas no NHS Wales (CareScribe), sugerem que o TEPT pode ser visto como uma forma de neuro divergência. Isso é resultado de mudanças identificadas em áreas do cérebro, como o córtex pré-frontal, responsável por planejamento e tomadas de decisões, e no hipocampo, responsável pela formação de memória de curto e longo prazo. Essas áreas são vulneráveis ao efeito de traumas, principalmente quando vivenciados de maneira recorrente, como no caso de abuso constante, o que torna a recuperação emocional e a reconstrução da confiança algo mais complexo e demorado.

Após o trauma, a pessoa pode desenvolver flashbacks, pesadelos frequentes relacionados ao abalo emocional, irritabilidade, insônia, alterações negativas no humor e até mesmo evitar lugares, pessoas ou situações que a lembram do ocorrido.

Em casos de violência doméstica o TEPT tem um risco elevado de desenvolvimento, considerando que a vítima é frequentemente exposta a eventos traumáticos, em um ambiente, que em tese, deveria ser seguro e acolhedor. Esse contexto marcado por insegurança e vulnerabilidade emocional afeta o psicológico das vítimas e contribui para o agravamento dos sintomas. Ainda segundo *Kapczinski e Margis (2003)*, as chances do desenvolvimento do transtorno aumentam quando traumas interpessoais como agressões e abusos acontecem de forma repetitiva. Além disso, se não houver um tratamento adequado dificulta o processo de superação do indivíduo exposto a violência.

1.2. Como o TEPT ocorre nas vítimas.

Uma das principais características é a alteração do comportamento e a forma como a vítima lida com o seu próprio corpo e com o ambiente em que está. Elas passam a construir limites para si mesmas como forma de autoproteção, como desleixo pessoal, ganho de peso, falta de cuidados ou a procura de não ser atraente sexualmente, na intenção de se tornar invisível aos olhos do agressor e evitar novas agressões.

Também é comum o sentimento de culpa, vergonha e baixa autoestima, o que reforça a dificuldade de fazer ou manter relações afetivas. Quando as agressões continuam de forma prolongada contribui para os sintomas gerais do TEPT. Conforme Guimarães et al. (2018), vítimas de violência doméstica declararam redução significativa da autoestima, perda da identidade, com um alto impacto na saúde mental e risco de depressão.

A pandemia do SARS-CoV-2 também gerou um aumento nos casos de violência doméstica. De acordo com o Ministério da Mulher, da família e dos Direitos Humanos junto com a Ouvidoria Nacional dos Direitos Humanos declarou que relatou que nos meses de fevereiro, março e abril, de 2020, o número de denúncias por violência doméstica aumentou 14,12% em relação com o mesmo período no ano de 2019.

A violência doméstica não é uma realidade gerada pelo isolamento social, ele só contribuiu para o agravamento deste fenômeno social de acordo com a Promotora de Justiça e Coordenadora do Núcleo de Promoção da Igualdade de Gênero, Ana Carolina Pinto Franceschi. (PINHO et al., 2023).

2. Os impactos do TEPT na autoestima e autonomia em sobreviventes da violência doméstica.

A violência doméstica é uma grave violação dos direitos humanos, causando diversas consequências duradouras na vida das vítimas. Sendo assim, TEPT pode impactar de forma extrema na autoestima e na autonomia das pessoas que sofreram violência doméstica, proporcionando uma maior dificuldade na recuperação e reintegração na sociedade.

Durante a pandemia do SARS-CoV-2, o número de casos de violência doméstica aumentou significativamente. De acordo com o levantamento do Datafolha, encomendado pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública, de 2021, os primeiros quatro meses de 2020, com a pandemia do SARS-CoV-2, houve um crescimento médio de 14,1% no número de denúncias feitas ao “Ligue 180” em relação ao ano anterior como demonstra o gráfico 1. Sem contar que durante o isolamento, muitas vítimas não conseguiram buscar apoio

psicológico, social e jurídico ou relatar as agressões, agravando a sensação de vulnerabilidade e de impotência das vítimas.

De acordo com o gráfico 1, percebe-se que o número de vítimas mulheres diminuiu entre os anos de 2019 e 2021, entretanto, houve um crescimento acentuado no número dessas vítimas entre os anos de 2021 e 2023, apontando as consequências da pandemia do SARS-CoV-2 para as pessoas que sofreram algum tipo de violência durante a quarentena.

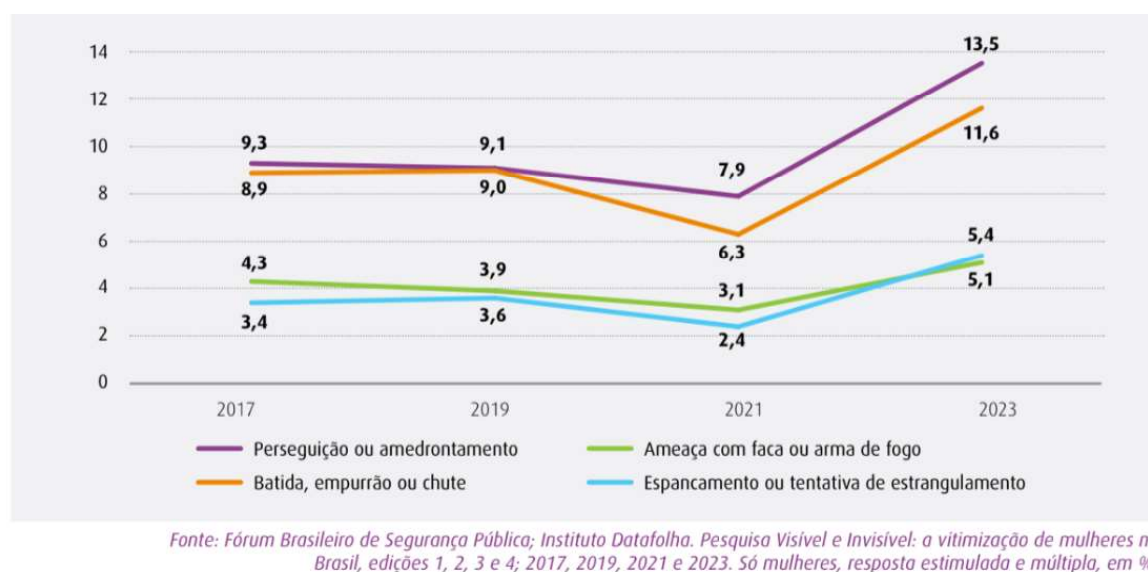


Gráfico 1 - Evolução dos níveis de vitimização entre mulheres no Brasil. Série histórica, 2017-2023.

É importante lembrar que os efeitos do Stress Pós-Traumático impactam diretamente na diminuição da autoconfiança, na vulnerabilidade e desesperança das vítimas, fazendo com que grande parte delas se sintam incapazes ou indesejadas. O transtorno, além de afetar a autoestima, também afeta a autonomia, gerando grande dificuldade na tomada de decisões, na realização de atividades cotidianas e na paralisação de ações, além da ansiedade e medo constante.

Quanto ao tratamento, devem ser incluídas a terapia a exposição e a terapia cognitivo-comportamental, o uso de medicamentos e programas de apoio às vítimas, promovendo assim, a recuperação da autoestima e da autonomia nas pessoas que desenvolveram o TEPT em decorrência da violência doméstica. Sendo assim, para criar um ambiente de acolhimento para essa parcela da população, é imprescindível integrar estratégias de apoio psicológico e suporte social, propondo a plena reintegração das vítimas na sociedade contemporânea.

2.2. Efeitos a longo prazo do TEPT em pessoas que sofreram abuso físico ou psicológico.

Uma pesquisa realizada pela Fundação Oswaldo Cruz, com dados do Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (MDHC), revelou que 47,7% das vítimas de violência psicológica alegaram que tiveram consequências psicológicas para a saúde. A violência física trouxe sobretudo consequências psicológicas (77,6%), mas também físicas (33,7%) para as vítimas. Por fim, a violência sexual gerou consequências psicológicas (60,2%), físicas (19,4%) e sexuais (5,0%), para as vítimas.

É conclusivo que o TEPT pode-se desenvolver em pessoas que consequentemente acabam sofrendo algum tipo de abuso físico ou psicológico, gerando uma série de consequências adversas, impactando diretamente na vida da pessoa, fazendo com que os efeitos do Transtorno do Estresse Pós-Traumático perdurem por mais tempo. Contudo, é fundamental que os pacientes comecem a fazer o tratamento o quanto antes, buscando abordagens terapêuticas, programas de apoio ou de suporte social, visando a diminuição dos efeitos prolongados do Transtorno Pós-Traumático de Stress.

Em suma, os efeitos a longo prazo do TEPT em pessoas que sofreram abuso físico ou psicológico, incluem o baixo desempenho profissional e problemas nos relacionamentos interpessoais, além de apresentarem comportamentos de isolamento social e evitação, também aumentando os riscos do desenvolvimento de outras condições psiquiátricas, como outros transtornos ou até mesmo o uso de substâncias psicoativas. Sendo assim, é de extrema importância utilizar estratégias de enfrentamento eficazes para promover a recuperação da saúde emocional e do bem-estar dessas vítimas.

Segundo o gráfico 2, a média de violência praticada por um parceiro íntimo atual ou anterior foi de 6,0%, sendo maior na população preta ou parda (6,3%), e em relação à faixa etária, 9,2% das mulheres que sofreram violência psicológica, física ou sexual em 2019, tinham entre 18 e 29 anos.

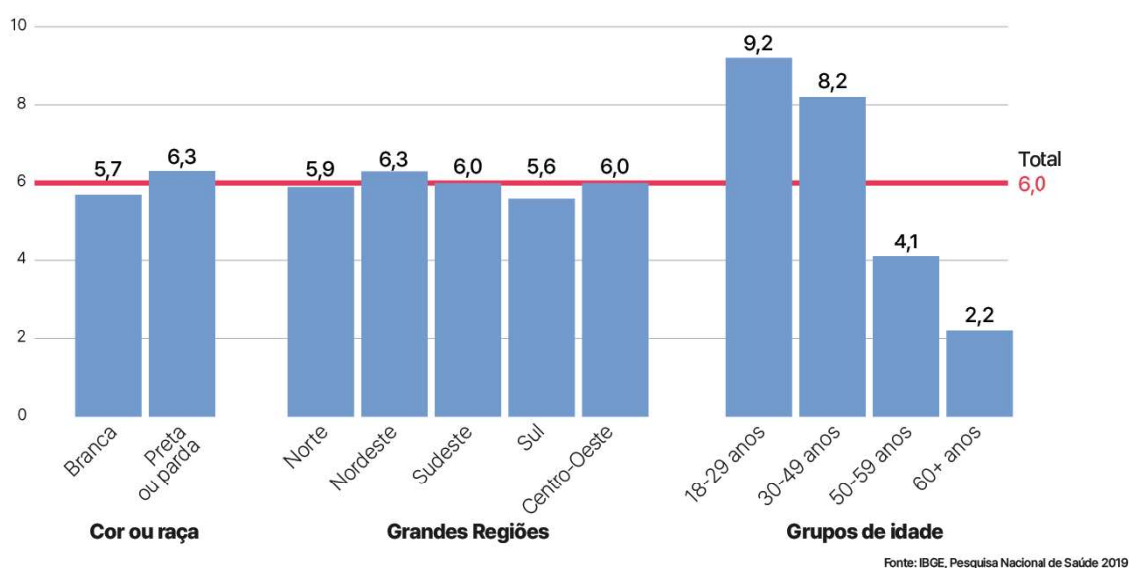


Gráfico 2 - Mulheres de 18 anos ou mais de idade que sofreram violência psicológica, física ou sexual em 2019, e cuja forma mais grave de violência foi praticada por um parceiro íntimo atual ou anterior (%):

2.3. A reatividade emocional e os gatilhos traumáticos em contextos pós relacionamento abusivo.

Segundo o IBGE, aproximadamente 29,1 milhões de pessoas relataram ter sido vítimas de algum tipo de violência em 2019, com mulheres, jovens e negras sendo as mais afetadas. Informações do Senado Federal revelam que 30% das brasileiras já foram vítimas de violência doméstica, e a pandemia agravou essa situação, conforme indicado pela Fiocruz e pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Além disso, a OMS informa que quase uma em cada três mulheres no mundo já sofreu violência física e/ou sexual em algum momento da vida.

De acordo com a figura 1, cônjuge, ex-cônjuge, namorado e ex-namorado, foram os principais agressores das mulheres de 18 anos ou mais, representando cerca de 52,4%, já os homens, seus principais agressores de acordo com a figura 1, são pessoas desconhecidas, representando cerca de 34,5%.

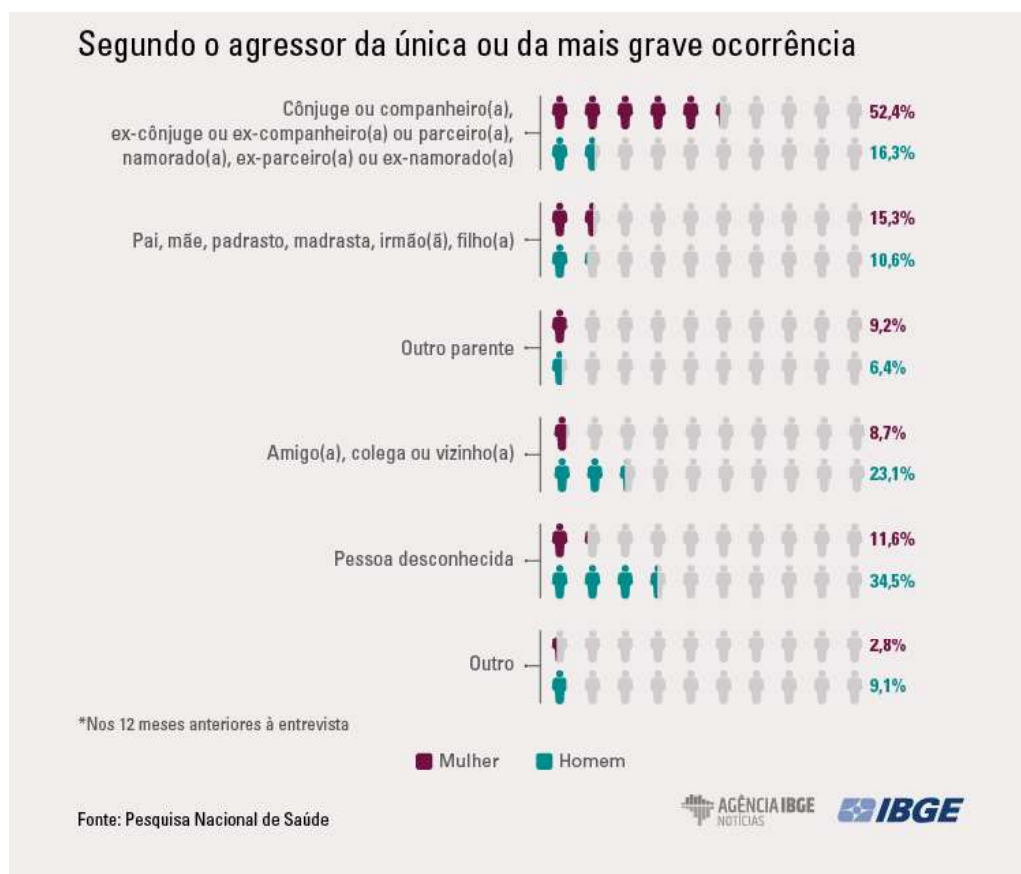


Figura 1 - Pessoas de 18 anos ou mais que sofreram violência física - 2019.

Após a vivência de um relacionamento abusivo muitas vítimas acabam por desenvolver uma reatividade emocional, que nada mais é que a intensidade e a rapidez da reação aos gatilhos gerados nas vítimas que desenvolveram o TEPT, isso significa que gatilhos aparentemente pequenos podem gerar reações exuberantes diante situações que remetam, mesmo que de forma indireta, ao trauma vivido. Ou seja, a vítima está em constante estado de alerta, como se sempre houvesse uma ameaça por perto (ZANCAN; HABIGZANG, 2018).

Os gatilhos são os estímulos, tanto sensoriais como emocionais e situacionais, que são causados nas pessoas adquiriram o distúrbio, que remetem-na às experiências abusivas. Eles podem surgir de diversas maneiras como por exemplo em novos relacionamentos, locais, sons e outros diversos jeitos. De acordo com Zancan e Habigzang (2018), esses gatilhos geram uma memórias dolorosas podendo ocasionar crises de ansiedade e também fazendo com que a vítima reviva seus traumas, como se ainda estivesse em situação de perigo.

Mais do que a reatividade emocional e os gatilhos, Zancan (2016) alega que as mulheres que sofrem de violência doméstica geram um sentimento de impotência o que prejudica o controle de sua própria vida. A instabilidade emocional das vítimas não prejudica só sua saúde mental, mas também o enfrentamento de situações cotidianas como estabelecer novos vínculos sociais e afetivos. A pesquisa também aponta que esse estresse vivido nessas relações abusivas afeta na autoestima e na qualidade de vida dessas pessoas. O rompimento da confiança, tanto nos outros quanto em si, se torna uma barreira para essas mulheres, que em muitos casos, não conseguem estabelecer relações futuras por medo e insegurança mesmo após o rompimento com o agressor. O que pode desenvolver uma resistência e medo de se envolver em relacionamentos futuros, o que leva a isolamento emocional dificultando a retomada de uma vida afetiva saudável.

3. Consequências do abuso emocional na infância e sua relação com o desenvolvimento de TEPT em relações adultas violentas.

De acordo com a *Revista FT – Compreendendo o Transtorno de Estresse Pós-Traumático em Crianças e Adolescentes*, o abuso emocional infantil, por muitas vezes silencioso e invisível socialmente, provoca danos profundos na estrutura psíquica e emocional da criança, podendo se estender até a vida adulta de forma marcante. Quando essa forma de abuso ocorre em ambientes familiares disfuncionais onde atitudes como rejeição, humilhação, negligência afetiva, ameaças, isolamento e manipulação são frequentes — ela compromete a construção da autoestima, da identidade e da percepção de segurança do indivíduo em relação ao mundo. A dificuldade em reconhecer esses comportamentos como formas de violência emocional agrava o quadro, levando muitas vítimas a internalizar a dor e a naturalizar relações destrutivas. Segundo a *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, a psicologia do trauma aponta uma forte correlação entre essas vivências e o desenvolvimento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Esse transtorno, desencadeado por experiências extremas de sofrimento, pode ser intensificado ao longo da vida em mulheres expostas a relacionamentos abusivos. Com base em um estudo publicado na *SciELO – Violência e TEPT na Infância*, mulheres que sofreram abuso emocional infantil apresentam sintomas como flashbacks do trauma, distúrbios do sono, hipervigilância constante, ansiedade intensa, dissociação, entorpecimento psíquico e sensação persistente de desamparo. Esses sinais, quando não identificados e tratados, tendem a cristalizar padrões de funcionamento mental disfuncionais, limitando a capacidade de enfrentar novas situações de forma saudável. Segundo a *RSD Journal*, esse tipo de histórico contribui para a formação de vínculos

baseados na insegurança emocional, levando à revitimização. São comuns padrões de apego inseguro, dificuldade em impor limites, baixa autoestima e uma tolerância elevada ao sofrimento, que podem manter essas mulheres presas em ciclos contínuos de violência. De acordo com a *Revista FT – Revitimização e padrões relacionais*, a repetição inconsciente de vínculos abusivos reflete não apenas o trauma não resolvido da infância, mas também uma busca silenciosa por pertencimento ou validação. Com base em uma revisão integrativa publicada na *Revista FT – Impactos na autonomia social*, tudo isso tem repercussões negativas na saúde mental, nas relações afetivas, no desempenho profissional, no exercício da maternidade e na autonomia social e econômica.

3.2. Estratégias de enfrentamento utilizadas por vítimas de violência doméstica com diagnóstico do TEPT.

Segundo a *Revista Psico Atitus – Escuta clínica sensível*, ao se depararem com os efeitos do TEPT e a vivência de relações abusivas, muitas mulheres desenvolvem mecanismos de enfrentamento que variam conforme os recursos emocionais, sociais e institucionais disponíveis. No início, é comum que o enfrentamento ocorra por meio da negação dos acontecimentos, da evitação de conflitos ou da submissão, movimentos frequentemente ancorados em sentimentos de vergonha, culpa, medo e dependência emocional. Esses mecanismos de defesa são compreensíveis diante do trauma vivenciado, mas não costumam trazer alívio duradouro. Com base na *Revista FT – Desafios na reabilitação psicossocial de mulheres com TEPT*, com o tempo, algumas mulheres conseguem acessar estratégias mais estruturadas de enfrentamento. A religiosidade e espiritualidade se destacam como fontes de força subjetiva e construção de sentido. A inserção em redes de apoio — familiares, comunitárias ou mesmo grupos terapêuticos — proporciona acolhimento, escuta e segurança para dar os primeiros passos rumo à reconstrução emocional. De acordo com a *Revista Contribuciones*, o acesso a atendimentos especializados é crucial nesse processo. Abordagens como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) têm se mostrado eficazes para reestruturar padrões de pensamento disfuncionais, ampliar a percepção de valor próprio e fortalecer a autonomia emocional. Segundo o *Ministério da Justiça – Caderno Técnico de Tratamento do TEPT*, para além das ações individuais, políticas públicas que articulem saúde, assistência social e educação são fundamentais para sustentar esse enfrentamento de forma integral. Com base na *Lei Maria da Penha – Lei nº 11.340/2006*, programas de acolhimento e proteção às mulheres em situação de violência, campanhas educativas sobre abuso psicológico e estratégias de intervenção precoce na infância ajudam a romper ciclos geracionais de

sofrimento. De acordo com estudos da *Revista FT*, essas estratégias, somadas, podem proporcionar não apenas proteção e tratamento, mas também oportunidades reais de ressignificação da história de vida, reconstrução de laços afetivos saudáveis e desenvolvimento de um projeto de vida com autonomia e dignidade.

4. Como o abuso afeta a capacidade de confiar após o TEPT.

Experiências traumáticas, especialmente as ligadas ao abuso físico e emocional, comumente abalam a confiança, sendo fundamental para saúde emocional e formação de vínculos saudáveis. O Transtorno de Estresse Pós Traumático (TEPT), de acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID) sob o código F43.1, surge como uma reação intensa a acontecimentos ameaçadores ou catastróficos, como violência doméstica ou agressões. Tal transtorno pode causar uma neurose traumática que altera significativamente a perspectiva do indivíduo sobre o mundo. Após um relacionamento abusivo muitas vítimas acabam por desenvolver distúrbios mentais pós-traumáticos o que pode afetar na sua confiança em outros relacionamentos, especialmente afetivos. Além dos sintomas gerais, como hipervigilância e a reatividade emocional, os traumas gerados pela violência podem desencadear um bloqueio emocional, o que dificulta o estabelecimento de relações saudáveis. (Oliveira et al., 2013; Zancan, 2016)

Em relacionamentos abusivos, a confiança, que é gerada por acolhimento e empatia, na maioria das vezes é abalada, onde a vítima se depara com violência e manipulação por parte de quem deveria zelar por sua integridade (Silva & Andrade, 2021). Com isso, após o fim do relacionamento, a vítima passa a ter uma visão distorcida de relações afetivas, se sentindo constantemente ameaçada na espera de viver o trauma novamente. (Zancan, 2016)

O comprometimento da confiança faz com que as vítimas sintam medo de se envolver em relacionamentos, tanto afetivos quanto para amizades e ambientes familiares. O receio de ser novamente machucada é tanto que cria uma autoproteção exagerada por medo de serem violentadas novamente. Assim as vítimas acabam evitando intimidade emocional e se fecham para novos relacionamentos. Segundo Silva e Andrade (2021), essa dificuldade decorre da quebra de segurança emocional provocada pelos traumas decorrentes da violência durante a relação tóxica.

Somando isso, a autoestima fragilizada e os gatilhos trazem a sensação de insegurança, então por mais que a pessoa esteja com uma pessoa seja afetuosa e respeitosa a vítima pode se sentir desconfiada e incapaz em situações inofensivas, sendo incapaz de acreditar em intenções alheias.

A confiança perdida após o TEPT e o relacionamento abusivo não é somente uma consequência emocional, mas sim um impacto duradouro do trauma, que muda totalmente a percepção da vítima sobre relações no geral. Reerguer essa confiança requer apoio psicológico, tempo e principalmente um ambiente em que a vítima se sinta acolhida e que respeite seus limites e processos de cura. (ZANCAN, 2016)

Esse tipo de agressão causa danos profundos à autoestima e autonomia da vítima. Estudos como o divulgado na Scielo (Violência de gênero e saúde mental) indicam que a reconstrução da confiança após um trauma é caracterizada pelo desejo de se conectar e o receio de se envolver emocionalmente para não reviver o episódio. Contudo, o abuso afeta a capacidade da vítima de confiar em outros indivíduos ou até em si mesmo, sendo esses um dos efeitos do TEPT.

4 METODOLOGIA

Esta pesquisa se caracteriza como qualitativa, bibliográfica e exploratória, com o objetivo de compreender os impactos do Transtorno de Estresse Pós-Traumático na vida de vítimas de violência doméstica. A análise qualitativa permite o foco nos efeitos emocionais causados pela violência, incluindo memórias traumáticas, reações intensas e também nos relacionamentos e na autoestima da vítima.

A parte metodológica envolve a revisão de materiais bibliográficos com base em artigos científicos, publicações especializadas, órgãos públicos e dados científicos. As principais fontes para a pesquisa foram SciELO, Google acadêmico, IBGE, OMS, Versatilis, Revista FT, Datafolha, Fundação Oswaldo Cruz, Zancan e Habigzang, Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, RSD Journal, Revista Psico Atitus, Revista Contribuciones, Ministério da Justiça e a Lei Maria da Penha. Os textos foram selecionados a partir das seguintes palavras-chaves: “violência doméstica”, “Transtorno de Estresse Pós-Traumático”, “TEPT”, “reações emocionais”, “relacionamentos abusivos”, “vítimas”, “autoestima”, “relações afetivas”, “violência sexual”, “violência psicológica”, “violência física”, “terapias”, “tratamento”.

Nas pesquisas, foram escolhidos dados e publicações realizadas entre 2010 a 2024, escritas em língua portuguesa, que tratassem do desenvolvimento do TEPT em vítimas de violência doméstica e também suas consequências emocionais.

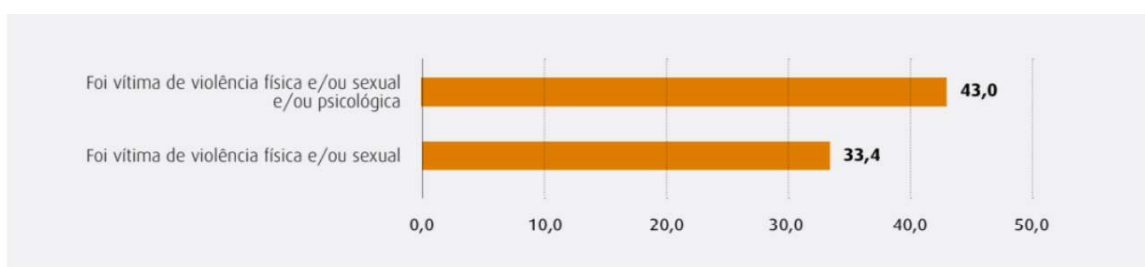
Contudo, a análise dos materiais foi feita de forma interpretativa, com base na leitura dos artigos selecionados, visando buscar padrões dos impactos emocionais recorrentes nas vítimas principalmente na questão da reatividade emocional e também nos gatilhos traumáticos, além dos danos aos vínculos afetivos após um relacionamento abusivo.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados dessa pesquisa tiveram como finalidade, mostrar os impactos que o TEPT causa na vida das vítimas — como a insônia, insegurança, baixa autoestima, crises de ansiedade, flashbacks, medo excessivo, etc. — evidenciar a forte relação da violência doméstica com o desenvolvimento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) 35% das mulheres sofreram violência, tanto física quanto sexual, por parceiros, sendo que a exposição prolongada das agressões é a principal causa de distúrbios psicológicos entre as vítimas.

No Brasil, em 2024, uma pesquisa do DataFolha apontou que cerca de 21,4 milhões de mulheres sofreram violência doméstica nos 12 meses anteriores à pesquisa, ou seja, 37,4% da população feminina adulta. Entretanto, os números reais tendem a ser mais altos considerando que inúmeras vítimas não denunciam as agressões, seja por medo ou por outros vários motivos. A mesma pesquisa revelou que 75% das mulheres afirmam não ter muito conhecimento, ou nenhum, sobre a Lei Maria da Penha, mesmo ela estando em vigor desde 2006. Este déficit de conhecimento sobre seus direitos, aliado ao medo e a independência econômica impede milhares de buscar ajuda.

De acordo com o gráfico 3, cerca de 43% das mulheres entrevistadas experienciaram alguma das formas de violência apresentadas, podendo ser física, sexual ou psicológica, sendo em todas as situações tendo como autor um parceiro íntimo.



Fonte: Fórum Brasileiro de Segurança Pública; Instituto Datafolha. Pesquisa Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil, edição 4, 2023. Só mulheres, resposta estimulada e múltipla, em %.

Gráfico 3 - Violência provocada por parceiros íntimos ao longo da vida - física, sexual e psicológica.

Em relação às consequências emocionais, os materiais estudados apontam que os traumas vivenciados pelas vítimas de forma contínua impactam diretamente na forma delas

se relacionarem afetivamente após o término do relacionamento. Tais traumas favorecem o desenvolvimento dos sintomas de TEPT, como hipervigilância e a reatividade emocional.

Essa combinação de sinais tem um impacto considerável na capacidade de criar laços no futuro. A confiança, que é fundamental para relacionamentos interpessoais saudáveis, fica muito fragilizada, fazendo com que as pessoas afetadas criem formas de se defender, como se afastar dos outros, evitar o convívio social e fugir de novos relacionamentos. O receio de passar pela mesma dor é tão forte que impede muitas pessoas de se entregarem a qualquer tipo de proximidade emocional, tornando-as inacessíveis emocionalmente, mesmo quando estão em ambientes afetivos seguros e receptivos. (ZANCAN, 2016)

Pesquisas sugerem que esse distanciamento afetivo é alimentado por lembranças dolorosas, traumas passados e falta de confiança. Mesmo em relações positivas, a pessoa afetada pode se sentir insegura, cética e com dificuldade para acreditar na sinceridade do outro (GUIMARÃES et al., 2018). O trauma altera a percepção da realidade, levando a interpretações de perigo em situações seguras, sobretudo se houver algo que remeta à violência antiga.

Estudos divulgados entre 2010 e 2024, provenientes de instituições tipo a Fundação Oswaldo Cruz e o Ministério da Justiça, e de revistas como a Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, revelam que o TEPT em vítimas de violência doméstica frequentemente surge de forma crônica e complicada, necessitando abordagens terapêuticas bem direcionadas. Pesquisadores como Zancan e Habigzang, em seus trabalhos, ressaltam a relevância da terapia cognitivo-comportamental no tratamento desses casos, pois ela prioriza a reconstrução de pensamentos que não funcionam e o lidar com memórias dolorosas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

Este trabalho teve como o objetivo entender as consequências do Transtorno de Estresse Pós-Traumático na vida de pessoas que já sofreram algum tipo de violência doméstica, tanto física como emocional ou sexual. Também focando nos impactos nos relacionamentos interpessoais e na construção da autoestima da vítima. Através das revisões bibliográficas dos materiais utilizados, é possível observar que o TEPT, nos casos de violência doméstica, se manifesta de maneira complexa e persistente que afeta diretamente o emocional e o social das vítimas.

A hipótese inicial da pesquisa, de que o distúrbio não afeta somente o emocional da vítima mas também a capacidade de estabelecer vínculos afetivos e confiar em futuros relacionamentos, foi comprovada. Os efeitos do trauma vão além do momento do trauma e podem durar por tempo indefinido, gerando um estado de hipervigilância e reatividade emocional, de acordo com as fontes analisadas.

Observou-se também que, em diversos casos, os traumas, a baixa autoestima e a culpa sentida pelas vítimas, impactam na visão de si própria e em como elas lidam com situações cotidianas. O grande medo de reviver os traumas gerados pelo agressor interfere na confiança em outros, especialmente em relacionamentos afetivos, o que acaba gerando isolamento e dificulta a recuperação emocional.

Além disso, provou-se que o suporte social e psicológico contínuo desempenha um papel crucial em ajuda a essas vítimas de abuso. As vítimas que possuem uma rede de apoio incluindo profissionais da saúde capacitados e família demonstram ter uma maior resiliência e capacidade para a recuperação e retomada de suas vidas antes do trauma, ademais a validação e acolhimento das vítimas juntamente com um acompanhamento terapêutico especializado são estratégias essenciais para romper o ciclo e reconstruir suas identidades, possibilitando uma nova vida, mais segura e saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

ALVES, B. / O. / DeCS. Disponível em: <https://decs.bvsalud.org/ths/resource/?id=13701&filter=ths_exact_term&q=TRANSTORNO%20DE%20ESTRESSE%20PoS-TRAUMaTICO>. Acesso em: 13 jul. 2025.

CID F43.1 - Estado de “stress” pós-traumático - CID 10. Disponível em: <<https://versatilis.com.br/cid10/f00-f99-capitulo-v-transtornos-mentais-e-comportamentais/f40-f48-transtornos-neuroticos-transtornos-relacionados-com-o-stress-e-transtornos-somatoform-es/f43-reacoes-ao-stress-grave-e-transtornos-de-adaptacao/f431-estado-de-stress-pos-traumati-co/>>. Acesso em: 16 jun. 2025.

CORREA, R. C. F. **Indicadores sociais das mulheres no Brasil.** Disponível em: <<https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/21241-indicadores-sociais-das-mulheres-no-brasil.html>>. Acesso em: 19 jun. 2025.

Divulga ENSP: projeto auxilia pessoas com estresse pós-traumático. Disponível em: <<https://ensino.ensp.fiocruz.br/pt-br/comunicacao/noticias/50761>>. Acesso em: 25 jul.2025.

Google search. Disponível em: <https://www.google.com/search?q=DSM-5&rlz=1CAWSDE_enBR993&oq=DSM-5&aqs=chrome..69i57j46j0l6.528j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8&safe=active&ssui=on>. Acesso em: 16 jun. 2025.

LIRA, K. F. S. Gênero, violência e saúde mental: relato de experiência no sertão pernambucano. **Fractal: revista de psicologia**, v. 36, p. e10119, 2024. Acesso em: 25 jul. 2025.

PURCELL, R. **Acquired neurodiversity: An overview.** Disponível em: <<https://carescribe.io/blog/acquired-neurodiversity-an-overview/>>. Acesso em: 25 jul. 2025.

Revista Valore. Disponível em: <<https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/index>>. Acesso em: 19 de jul.2025

SERRA, J. V. F. **As mulheres do Brasil.** Disponível em: <<https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/22052-as-mulheres-do-brasil.html>>. Acesso em: 19 jun. 2025.

SOUZA, L. DE J.; FARIAS, R. DE C. P. Violência doméstica no contexto de isolamento social pela pandemia de covid-19. **Serviço Social & Sociedade**, n. 144, p. 213–232, 2022. Acesso em: 25 jul.2025

Violência atingiu 29,1 milhões de pessoas em 2019; mulheres, jovens e negros são as principais vítimas. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/30658-violencia-atingiu-29-1-milhoes-de-pessoas-em-2019-mulheres-jovens-e-negros-sao-as-principais-vitimas>>. Acesso em: 19 jun. 2025.

Violência contra as mulheres no contexto da Covid-19. Disponível em: <<https://fiocruz.br/noticia/2021/11/violencia-contra-mulheres-no-contexto-da-covid-19>>. Acesso em: 1 jul. 2025.

Vista do TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO EM MULHERES VITIMAS DE VIOLÊNCIA DOMESTICA: Prejuízos cognitivos e formas de tratamento. Disponível em:

<<https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/114/192>>. Acesso em: 2 jun.2025.

ZANCAN, N.; HABIGZANG, L. F. **Regulação Emocional, Sintomas de Ansiedade e Depressão em Mulheres com Histórico de Violência Conjugal.** *Psico-USF*, v. 23, n. 2, p. 253–265, 2018. Acesso em: 25 jul.2025.

Impacto na autoestima de mulheres em situação de violência doméstica atendidas em Campina Grande, Brasil. Disponível em:

<<https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/438>>. Acesso em: 28 de jul. 2025.

PSICOTERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA: REVISÃO SISTEMÁTICA. Disponível em: <<https://repositorio.pucrs.br/dspace/handle/10923/19435>>. Acesso em: 28 jul.2025.

VISÍVEL E INVISÍVEL: A VITIMIZAÇÃO DE MULHERES NO BRASIL. Disponível em:

<<https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2023/03/visiveleinvisivel-2023-relatorio.pdf>>. Acesso em: 25 jul. 2025.