

## INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL EM MULHERES VÍTIMAS DE ABUSO SEXUAL INFANTIL

Alexandre Rodrigues Costa<sup>1</sup>  
Francisco Cardoso Mendonça<sup>2</sup>  
Jenina Ferreira Nunes<sup>3</sup>

**RESUMO:** O abuso sexual na infância pode causar efeitos psicológicos profundos e duradouros, afetando a saúde mental das mulheres na vida adulta. A Terapia Cognitivo- Comportamental (TCC) tem se mostrado eficaz no tratamento de sintomas como estresse pós-traumático, ansiedade e baixa autoestima, oferecendo ferramentas para a recuperação e fortalecimento emocional. Este estudo visa analisar as consequências do abuso na infância, como transtornos mentais (depressão, ansiedade, TEPT), dificuldades em relacionamentos interpessoais e comportamentos de risco, como o abuso de substâncias e a automutilação. A pesquisa será conduzida por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa, utilizando fontes como a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e SciELO. O foco é explorar como a TCC pode reduzir os sintomas negativos, melhorar a autoestima e restaurar a capacidade de estabelecer relacionamentos saudáveis, com confiança e comunicação eficaz. O estudo busca destacar os benefícios dessa abordagem terapêutica para tratar as sequelas psicológicas do abuso sexual infantil, oferecendo informações valiosas para profissionais da saúde e contribuindo para intervenções mais eficazes no apoio às vítimas. O objetivo final é promover a recuperação e o bem-estar das mulheres, visando sua reintegração emocional e social a longo prazo.

4134

**Palavras-chave:** Saúde mental. Terapia cognitivo comportamental. Abuso sexual infantil. Transtorno mental. Intervenções Terapêuticas.

**ABSTRACT:** Childhood sexual abuse can have profound and lasting psychological effects, affecting women's mental health in adulthood. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) has proven effective in treating symptoms such as post-traumatic stress, anxiety, and low self-esteem, offering tools for recovery and emotional strengthening. This study aims to analyze the consequences of childhood abuse, such as mental disorders (depression, anxiety, PTSD), difficulties in interpersonal relationships, and risk behaviors, such as substance abuse and self-harm. The research will be conducted through a qualitative literature review, using sources such as the Virtual Health Library (VHL) and SciELO. The focus is to explore how CBT can reduce negative symptoms, improve self-esteem, and restore the ability to establish healthy relationships, with trust and effective communication. The study seeks to highlight the benefits of this therapeutic approach to treat the psychological consequences of childhood sexual abuse, offering valuable information for health professionals and contributing to more effective interventions in supporting victims. The ultimate goal is to promote the recovery and well-being of women, aiming at their long-term emotional and social reintegration.

**Keywords:** Mental health. Cognitive behavioral therapy. Child sexual abuse. Mental disorder. Therapeutic interventions.

<sup>1</sup>Graduando de Psicologia pela Faculdade Mauá-GO.

<sup>2</sup>Professor mestre pela Universidade Gama Filho, Orientador da Faculdade Mauá-GO.

<sup>3</sup>Mestranda em Saúde Mental pela Universidade Católica de Brasília, Professora Especialista coorientador da Faculdade Mauá-GO.

## INTRODUÇÃO

O abuso sexual infantil em mulheres gera impactos profundos ao longo da vida, afetando a saúde mental, emocional e a qualidade de vida de quem o vivencia. Muitas dessas mulheres carregam traumas que se manifestam de diversas formas, influenciando suas relações sociais, autoestima e até sua capacidade de lidar com situações cotidianas.

A terapia cognitivo-comportamental, ao focar na reestruturação de pensamentos e comportamentos, oferece ferramentas valiosas para enfrentar as marcas desse abuso, ajudando a mulher a reinterpretar sua experiência e lidar com as consequências de forma mais saudável.

Ao abordar a vulnerabilidade feminina nesse contexto, a intervenção terapêutica ganha relevância, pois atua diretamente nas dificuldades que surgem diante do impacto de eventos traumáticos. A terapia cognitivo comportamental não só contribui para a construção de novos mecanismos de enfrentamento, mas também para a reconquista de um senso de controle e autonomia. O processo terapêutico ajuda a mulher a compreender suas emoções, modificar padrões negativos e promover um fortalecimento emocional que combate as sequelas da violência sofrida, permitindo-lhe reconstruir sua identidade e superar os efeitos do abuso.

4135

**Deste modo surge a seguinte questão: Como a Terapia Cognitivo Comportamental contribui para a ressignificação do trauma em mulheres vítimas de abuso sexual na infância?**

Considerando os efeitos profundos do abuso sexual infantil em mulheres e a eficácia demonstrada da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de traumas, é possível supor que a aplicação dessa abordagem terapêutica seja uma ferramenta essencial para a recuperação das vítimas. A hipótese deste estudo é que, por meio das intervenções da terapia cognitivo-comportamental, as mulheres vítimas de abuso sexual infantil apresentam uma redução significativa nos sintomas de transtornos emocionais e psicológicos, como ansiedade, depressão e transtornos de estresse pós-traumático. Além disso, espera-se que a terapia contribua para a melhoria na autoestima, no fortalecimento da resiliência e na promoção da melhoria na qualidade de vida, permitindo que essas mulheres reinterpretem suas experiências e reconquistem um maior controle sobre suas vidas e emoções.

O objetivo geral deste estudo é investigar a eficácia das intervenções terapêuticas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na redução dos impactos psicológicos e emocionais em mulheres vítimas de abuso sexual infantil, analisando seus efeitos na saúde

mental, autoestima e qualidade de vida. Para alcançar este

propósito, os objetivos específicos são: analisar os principais impactos do abuso sexual infantil na vida adulta de mulheres; investigar as estratégias e técnicas da terapia cognitivo comportamental pertinentes no tratamento de mulheres que sofreram abuso sexual infantil; e discutir os efeitos da terapia cognitivo comportamental na redução de sintomas de transtornos psicológicos.

Portanto, investigar a contribuição específica da Terapia Cognitivo comportamental no processo de psicoterapia para mulheres adultas que foram abusadas sexualmente na infância é fundamental para entender como essa abordagem terapêutica pode promover a recuperação e o bem-estar dessas mulheres.

Esse estudo, de caráter qualitativo, será realizado por meio de uma revisão bibliográfica, analisando as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o tratamento de mulheres vítimas de abuso sexual infantil. A pesquisa seguirá um processo rigoroso de seleção em bases acadêmicas como BVS e Scielo, utilizando descritores específicos e critérios de inclusão e exclusão, considerando artigos publicados entre 2019 e 2024, prioritariamente em português. A metodologia adotará referências de Creswell (2013) e Minayo (2010) para garantir validade e confiabilidade, utilizando múltiplas fontes bibliográficas. Além disso, seguirá os princípios éticos estabelecidos pela Resolução 510/2016 do CNS, que dispensa avaliação pelo Comitê de Ética para revisões de literatura.

4136

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC): Conceitos e formas de intervenção**

O abuso sexual infantil é considerado um problema contra a violação dos direitos humanos sobretudo pelos impactos gerados e recorrentes provocados na saúde mental das vítimas durante os percursos ao longo de suas vidas. Inúmeros estudos têm dado atenção e trazido informações de que o abuso sexual na infância está fortemente associado ao desenvolvimento de transtornos psicológicos, dificuldades nos relacionamentos interpessoais, baixa autoestima e comportamentos autodestrutivos. No caso das vítimas mulheres fatores sociais e culturais agravam ainda mais o impacto emocional tendo que enfrentar o silêncio imposto, culpa e situações que é novamente exposta à violência.

Contudo, torna-se necessário o desenvolvimento de estratégias psicoterapêuticas eficazes que possibilitem a recuperação da autonomia psíquica e a reconstrução da identidade

dessas mulheres violentadas. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem estruturada, diretiva e baseada em evidências, que visa a identificação e modificação de pensamentos disfuncionais, emoções desadaptativas e comportamentos prejudiciais. Se destaca como uma abordagem amplamente utilizada no tratamento de mulheres que sofrem abuso sexual infantil e parte da premissa de que os pensamentos influenciam diretamente as emoções e os comportamentos. Assim, ao alterar os padrões cognitivos negativos, é possível promover mudanças emocionais e comportamentais significativas. A abordagem é amplamente utilizada no tratamento de transtornos como depressão, ansiedade, transtornos de personalidade e transtornos relacionados a traumas psicológicos.

A Terapia Cognitivo-comportamental tem sido utilizada nas mais diversas práticas e intervenções em saúde, tanto no enfoque individual, como também em grupo pois ela oferece ferramentas flexíveis que facilitam a escuta ativa, identificação de padrões disfuncionais de pensamentos e desenvolvimento de estratégias para o enfrentamento emocional. Há décadas, tem sido afirmada a eficácia de suas intervenções em diversos âmbitos, com os estudos dos percussores Aaron Beck e Albert Ellis (Knapp, 2004 apud SILVA *et al* 2019).

De acordo com Beck (2013 apud CASTILHO; FARINA, 2023), a TCC tem como direcionamento a solução de problemas atuais por meio de sessões de psicoterapia estruturadas para reestruturar pensamentos e comportamentos disfuncionais que são comuns a todos os transtornos psicológicos, isso permite que as vítimas possam desenvolver novas formas de pensar, sentir e agir diante das situações.

A TCC baseia seu tratamento na compreensão ou conceituação de cada sujeito, especificamente, suas crenças e padrões de comportamentos Beck (2013 apud SILVA *et al* 2019). Portanto, pensamentos disfuncionais que possam ser prejudiciais aos indivíduos como: constantes fracassos, desmotivação, baixa autoestima e depressão em decorrência do sofrimento, tornam-se ciclos viciosos em que a TCC busca suspender, ensinando aos pacientes maneiras eficazes de equilibrar tais prejuízos do transtorno e manejar as evitações (Safren *et. al.*, 2008; Barkley, 2010 apud SILVA *et al* 2019).

A partir desse modelo terapêutico é possível favorecer não apenas o alívio sintomático, mas também a construção de uma narrativa subjetiva mais saudável e fortalecedora, cita-se assim sobre a tcc:

Uma abordagem terapêutica bem estruturada, diretiva com metas claras e definidas, focalizada no presente e utilizada no tratamento dos mais diferentes transtornos psicológicos. Seu objetivo principal é o de produzir mudanças nos pensamentos e nos

sistemas de significados (crenças) dos clientes, evocando uma transformação emocional e comportamental duradouras, e não apenas um decréscimo momentâneo dos sintomas (2011, p.18 apud SILVA et al, 2019 p.11).

Tucci e Badaró (2019 apud PAZ; ARAÚJO, 2022) indicam que a TCC é estruturada e focada, pois utilizam roteiros que possibilitam ao terapeuta e pacientes avaliarem progressos e redução de sintomas apresentados. Em um estudo realizado, foi possível chegar à conclusão de que as sessões iniciais precisam ser destinadas ao objetivo de estabelecimento de vínculo e o levantamento de informações sobre o caso, ao qual é crucial o estabelecimento de confiança, sobretudo em casos complexos, como o abuso sexual infantil, em que a resistência, o medo e a desconfiança são frequentes e precisa de um apoio seguro e uma sensibilidade clínica para gerar confiança (LUCÂNIA, 2009 apud PAZ; ARAÚJO, 2022).

A literatura ressalta que a TCC proporciona melhoras significativas ao incorporar no plano de tratamento estratégias direcionadas a sintomas específicos, como os associados ao TEPT, tais como revivência do evento traumático, esquiva de lembranças e excitação aumentada. Ademais, a abordagem aborda a ansiedade e a esquiva por meio de técnicas como a exposição gradual e a dessensibilização sistemática, juntamente com a inoculação de estresse, treino de relaxamento, e substituição de pensamentos perturbadores por outros que promovam o controle emocional. A sintomatologia depressiva, por sua vez, é alvo de intervenções como o treino de habilidades de coping e a reestruturação de crenças distorcidas, enquanto os problemas comportamentais são abordados por meio de técnicas de modificação de comportamento. Além disso, destaca-se o papel da TCC na prevenção de futuras reativizações, conforme observado por diversos autores, essa atuação multifocal da terapia cognitivo comportamental torna a abordagem altamente indicada para lidar com os impactos duradouros do trauma e fomentar processos de ressignificação e autonomia emocional (ASTIN e RESICK, 2002; CALHOUN e RESICK, 1993/1999; CELANO, HAZZARD, CAMPBELL e LANG, 2002; COHEN, 2003; RANGÉ e MASCI, 2001; SAYWITZ et al., 2000 apud PAZ; ARAÚJO, 2022).

### **Abuso sexual na Infância: Definição e Prevalência**

O Abuso sexual infantil é amplamente difundido, sendo um problema enraizado na sociedade e com repercussões destrutivas na saúde mental ao longo da vida. Ele se inicia com o ato abusivo e se manifesta de várias formas, incluindo comportamentos internalizados ou externalizados, distorções cognitivas e problemas físicos. Isso desencadeia e leva ao

isolamento social, compromete os relacionamentos familiares e

íntimos e gera sentimento de culpa e vergonha, impactando negativamente a qualidade de vida e o bem-estar físico e mental. (SANTOS, 2020)

Estudos demonstram que o abuso sexual infantil assume múltiplas formas, que vão desde a exposição indevida até atos mais invasivos, como relações sexuais forçadas, além de práticas como pornografia infantil e exploração sexual online. Esses atos, muitas vezes cometidos por pessoas próximas da vítima, geram sérios impactos no desenvolvimento emocional, social e psicológico da criança. A identificação precoce e o acolhimento adequado são essenciais para minimizar os danos (ADED et al., 2020). Entende-se como violência sexual qualquer ato ou tentativa de obter ou expor a vítima a estímulos sexuais não consensuais para satisfazer-se sexualmente.

De acordo com um estudo feito por Cruz *et al.* (2019) apurando uma análise de estatísticas mundiais acerca da violência sexual envolvendo crianças e adolescentes vêm apontando o caráter preocupante do fenômeno. Relatório que compila dados no período de 2016 a 2017 de países do Reino Unido (Inglaterra, Irlanda do Norte, Escócia e País de Gales) apurou um total preocupante de 54.846 mil denúncias de violência sexual contra menores de 18 anos, alertando ainda para a tendência crescente dos casos com o passar dos anos. Na Nova Zelândia, um serviço recém implementado para denúncia e acolhimento de vítimas de abuso sexual recebeu 1.200 ligações em apenas um mês, sendo a maioria das vítimas adolescentes de 13 a 19 anos.

4139

No ano de 2023 foi lançado um boletim epidemiológico com informações sobre as notificações dos casos de violência sexual contra crianças e adolescentes. Nos primeiros quatro meses de 2023, o Disque 100 registrou mais de 17,5 mil denúncias de abusos sexuais contra crianças e adolescentes no Brasil, o que representa um aumento alarmante de 68% em comparação ao mesmo período de 2022. A maioria dos casos ocorre em residências, evidenciando a vulnerabilidade das crianças e adolescentes em seus próprios lares. Percebe-se que o problema não está somente na ausência de políticas públicas, mas também na dificuldade em romper com o silêncio das vítimas por conta de questões sociais e culturais (SAÚDE, 2023 Apud SILVA, 2025) i. Segundo a Organização Mundial da Saúde(OMS):

A violência pode ser definida como; “uso intencional da força ou poder em uma forma de ameaça ou efetivamente, contra si mesmo, outra pessoa ou grupo ou comunidade, que ocasiona ou tem grandes probabilidades de ocasionar lesão, morte, dano psíquico, alterações do desenvolvimento ou privações” (OMS, 2002 apud BORBA; FARINA, 2023 p. 118).

A violência contra crianças e adolescentes é considerada um problema de saúde pública devido aos efeitos negativos para o desenvolvimento cognitivo, emocional, comportamental e físico das vítimas, bem como pelos altos índices de incidência em diferentes níveis socioculturais. As formas de violência mais comuns são negligência e abusos físicos, psicológicos e sexuais. “O abuso sexual tem sido apontado como uma das formas mais graves de violência, pois comumente está associado a abusos físicos e psicológicos.” (HABIGZANG; KOLLER, 2011 p.299).

Segundo as observações de Lucânia et al. (2009 apud CASTILHO; FARINA, 2023), reforçam essa perspectiva ao afirmarem que a violência sexual se configura como uma preocupação significativa em termos de saúde pública, justamente por afetar diversas comunidades sem distinção de classe social, etnia ou religião. Eles destacam ainda que essa problemática é especialmente prevalente entre a população feminina.

Estudos estimam que uma em cada quatro meninas e um em cada seis meninos é vítima de alguma forma de abuso sexual antes de atingirem 18 anos (Sanderson, 2004, apud HABIGZANG; KOLLER, 2011).

Segundo Koller e De Antoni (2004 apud PEPERSEN *et al* 2011), alguns entre os principais fatores de risco na família, podem ser destacados pais ou cuidadores com histórico de abuso, estresse familiar por questões de saúde, problemas financeiros e de relacionamento, falta de comunicação na família, práticas disciplinares estritas e punitivas, isolamento do grupo familiar, desemprego, presença de álcool, abuso de outras drogas, e ausência de relações hierárquicas de poder equilibradas. Logo o papel da família visto como um lugar de proteção e cuidado é em muitos casos um mito e revelam um ambiente hostil. As pesquisas demonstram que, no interior da família, a principal vítima da violência física é o menino e, do abuso sexual, a menina. “O pai biológico constitui-se no principal agressor” (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 1999, p. 254 apud ZANATTA; CASTRO, 2020 p.3)

Isso indica que a probabilidade de uma criança ser vítima de abuso sexual, tem mais relação com o nível de acompanhamento dos pais e atenção no ambiente familiar, do que com a renda da família em si (FASSLER et al., 2005 apud SIEBRA *et al* p 365- 366).

Conforme sugerido por Finkelhor e Browne (1985 apud SIEBRA et al 2019), a literatura aponta que quanto mais velha a criança vítima de abuso sexual infantil, mais graves tendem ser os sintomas apresentados, devido à sua maior compreensão do

significado cultural do abuso e suas consequências, especialmente quando



potencializado por estigmas enunciados pelo agressor, familiares ou pessoas próximas.

### **Implicações na vida adulta de mulheres abusadas sexualmente na infância**

O Abuso sexual infantil é fator preocupante no desenvolvimento de transtornos psicológicos e também na gravidade dos sintomas (Kendall- -Tackett *et al.*,1993; DSM- V apud KRINDGES *et al* 2016) e pode inferir de forma significativa na vida adulta diante do desenvolvimento cognitivo, afetivo e social dos indivíduos. A gravidade dos sintomas e a persistência de suas consequências tornam o abuso sexual um fator de risco crítico que exige atenção multidisciplinar e intervenções terapêuticas especializadas.

As intercorrências mais comuns associadas à experiência de Abuso sexual infantil podem estar relacionadas à vergonha, ansiedade (Stephenson *et al.*, 2012 apud, KRINDGES *et al.*), depressão, baixa autoestima, insegurança e ideações suicidas, além de dificuldade de estabelecer relacionamentos duradouros, e acabam gerando incapacidade de evitar situações de revitimização (Sant’anna e Baima, 2008 apud , KRINDGES *et al*).

Em uma pesquisa aplicando um questionário sobre a infância em todas as pessoas que frequentam um hospital para exames preventivos de saúde, que relataram história de abuso, foi identificado que eles apresentavam problemas com álcool, tabagismo, depressão, autoavaliação negativa do estado de saúde, altos níveis de estresse, além de problemas familiares e entre os principais fatores de risco na família, apura-se pais ou cuidadores com história de abuso, estresse familiar por saúde, problemas financeiros e de relacionamento, falta de comunicação na família, práticas disciplinares estritas e punitivas, isolamento do grupo familiar, desemprego, presença de álcool, abuso de outras drogas, ausência de relações hierárquicas de poder equilibradas (Koller e De Antoni, 2004 apud PETERSEN *et al* 2011). Esses dados reforçam que o ambiente familiar exerce papel fundamental tanto na origem quanto na manutenção dos impactos do abuso sexual infantil.

Como sugerido por Windom *et al*, (2012 apud KRINDGES *et al* p.63) esse efeito é potencializado quando a vítima vivencia múltiplas formas de abuso. As vítimas estão mais propensas, especificamente, a novos episódios de violência interpessoal, como agressão, perseguição e abuso físico e sexual. Essa vulnerabilidade também pode estar associada à falta de suporte emocional e ao não acesso a intervenções terapêuticas eficazes que favoreçam a ressignificação do trauma vivido.

Conforme observado por Aaron (2012 apud SIEBRA *et al*, 2019) a literatura aponta que



as vítimas de violência sexual infantil podem apresentar não só padrões comportamentais de evitação, como também de compulsão sexual, que podem estar relacionados a idade e ao sexo da vítima na época do ocorrido. Estudos realizados nesse campo sobre a temática demonstram que as mulheres costumam apresentar quadros de aversão e disfunção sexual em relação aos homens, sendo esses últimos mais propensos a possuírem padrões comportamentais sexuais mais agressivos. Além disso, a idade da vítima no momento do abuso pode influenciar esses padrões comportamentais, com vítimas mais jovens tendendo a manifestar comportamentos de híperssexualização, enquanto aquelas abusadas na infância tardia ou adolescência têm maior probabilidade de desenvolver aversão ao sexo.

A vivência de abuso sexual é um elemento que pode impactar adversamente o funcionamento sexual de mulheres que foram vítimas. Esse funcionamento sexual refere-se à habilidade de uma pessoa responder sexualmente ou vivenciar satisfação sexual, conforme definido pela American Psychological Association (2014 apud KRINDGES et al, 2016) “a partir de componentes como desejo e excitação sexuais, nível de dor durante a atividade sexual, lubrificação e experiência de orgasmo (Stephenson et al., 2012 apud KRINDGES et al, 2016 p.63).”

Conforme descrito por Friedman et al. (2011 apud FERREIRA et al, 2022), um evento estressante traumático pode ser caracterizado como um momento crítico grave no qual uma pessoa se encontra em perigo de vida direto ou que é percebido como catastrófico para o indivíduo. “O trauma infantil é um dos principais fatores associados ao desenvolvimento de transtornos mentais como a depressão e o transtorno de estresse pós-traumático.”(OZER; LIPZEY; WEISS, 2003 apud FERREIRA et al, 2022 p. 5.)Acontecimentos específicos da infância, têm uma linha tênue significativa com fenômenos patológicos como o Transtorno de Personalidade Bordeline (LINEHAN, 2010 Apud FERREIRA et al, 2022). Um estudo realizado por (CANALS, 2011 apud FERREIRA et al, 2022 p. 5) demonstrou a relação entre transtornos de humor e satisfação conjugal, estabelecendo uma relação entre transtornos de humor e insatisfação.”.

Diante do estudo integrativo realizado por Cruz et al. (2019), como resultado foi apurado com pressupostos de análise temática e apresentados através de um quadro síntese, contendo achados definindo em alguns tipos de repercursões na vida adulta dos pacientes: Psicológicas(baixa autoestima, depressão transtorno de estresse pós traumático- TEPT, dificuldade de dormir, bordeline, autolesão, comportamento suicida, transtorno psicótico, alucinações auditivas); Físicas (cafeleia do tipo tensão, enxaqueca, síndrome metabólica);

Sexuais (gravidez, infecção por HIV/ infecções sexualmente transmissíveis- IST, aversão à relação sexual, dificuldade de orgasmo, início precoce da atividade sexual, comportamento sexual de risco, comercialização do sexo) e sociais (uso de tabaco, álcool e outras drogas, saída de casa- situação de rua, vergonha, revitimização) fica evidente que o abuso sexual infantil se manifestam ao longo da vida em múltiplas dimensões do sujeito, interferindo no bem estar emocional, na construção identitária, na capacidade de estabelecer vínculos afetivos saudáveis e na forma como lida com o próprio corpo e o prazer.

De acordo com Habigzang et al. (2009 apud PETERSEN *et al*, 2011), a ausência de intervenção psicológica ao longo do tempo não resultou na redução dos sintomas psicológicos avaliados a partir de um estudo realizado. Esse achado está alinhado com a pesquisa de Lanktree e Briere (1995 apud PETERSEN *et al*, 2011), que também não identificou uma diminuição nos sintomas psicológicos decorrente do simples passar do tempo, ou seja, o sofrimento psíquico não se atenua de forma espontânea, torna-se evidente que o tempo, por si só, não é o suficiente para promover a cura das marcas deixadas pelo trauma reforçando a necessidade de tratamento psicoterapêuticos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

4143

Os estudos analisados entregam que o abuso sexual infantil constitui uma experiência traumática com implicações devastadoras na saúde mental de mulheres ao decorrer de sua vida adulta. E que além de afetar psicologicamente gera diversos transtornos, físicos, sexuais e sociais. (Cruz et al. 2019)

As consequências do abuso sexual na infância tendem a se estender até a vida adulta, afetando significativamente o funcionamento psicológico, emocional e relacional das mulheres. Diversos estudos indicam a presença de transtornos como depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), dificuldades de autoestima, distúrbios alimentares e comprometimento da sexualidade (Coimbra, 1999; Faleiros, 2014; Oliveira et al., 2014). Conforme Oliveira et al. (2014), o trauma sexual gera uma ruptura na constituição subjetiva da vítima, comprometendo o senso de segurança, confiança e autonomia. Tais impactos podem se manifestar em relações interpessoais marcadas por medo, insegurança e dificuldades de estabelecer vínculos saudáveis.

A análise dos estudos revisados indica que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem papel crucial no tratamento de mulheres que foram vítimas de abuso sexual

infantil, apesar da diversidade metodológica entre autores há uma convergência que

levam ao mesmo intuito: a tcc oferece estratégias terapêuticas consistentes para a ressignificação do trauma, redução dos sintomas psicopatológicos, e promove saúde mental a longo prazo. Diversas pesquisas apontam que os efeitos do abuso na infância reverberam na vida adulta, sendo responsáveis por elevados índices de transtornos depressivos, transtornos de ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), entre outras comorbidades psicológicas assim como exposto por (HABIZGANG; et al., 2006 apud SOUZA 2022).

**Quadro 1** -Técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental aplicadas a mulheres vítimas de abuso sexual infantil

<b>Técnica</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descrição</b>
<b>Exposição Gradual</b>	Técnica na qual o paciente é gradualmente exposto à situação temida ou ao estímulo que causa ansiedade.	Esse processo permite que a paciente aprenda que suas ansiedades diminuam naturalmente ao longo do tempo quando confronta suas fobias, ajudando a quebrar o ciclo de evitação e medo.
<b>Dessensibilização sistemática</b>	É uma técnica específica dentro da exposição gradual que envolve a combinação de exposição com relaxamento.	Permite que o paciente associe a exposição aos estímulos temidos com uma resposta de relaxamento, em vez de uma resposta de ansiedade.
<b>Inoculação do estresse</b>	Antecipar e praticar o enfrentamento de situações estressantes através de simulações durante as sessões de terapia.	Ajuda os pacientes a lidarem melhor com o estresse e a ansiedade preparando-os para enfrentar situações desafiadoras de maneira mais eficaz.
<b>Habilidades de coping</b>	São estratégias para lidar com o estresse, as dificuldades e os desafios da vida.	Resolução de problemas, reestruturação cognitiva aceitação, mindfulness...
<b>Técnicas de modificação de comportamentos</b>	São utilizadas para ajudar os indivíduos a identificar, entender e modificar padrões de comportamentos disfuncionais.	Registro de comportamentos, programação de atividades, automonitoramento, exposição gradual, relaxamento, autoregistro.
<b>Psicoeducação</b>	Promover compreensão sobre o trauma e seus efeitos	Ensina à paciente sobre o impacto psicológico do abuso sexual infantil, normalizando reações emocionais e fornecendo informações sobre sintomas do trauma.
<b>Reestruturação cognitiva</b>	Modificar crenças disfuncionais relacionadas ao abuso	Auxilia a paciente a identificar, desafiar e substituir pensamentos automáticos negativos, como culpa, vergonha e autoacusação, por interpretações mais realistas.
<b>Treinamento de habilidades sociais</b>	Melhorar relacionamentos interpessoais e assertividade	Ensina estratégias de comunicação eficaz, expressão emocional e estabelecimento de

		limites saudáveis, prevenindo revitimização.
<b>Técnicas de prevenção de recaída</b>	Prevenir o retorno de padrões disfuncionais e evitar revitimizações	Ensina estratégias de enfrentamento, reconhecimento de gatilhos e manutenção de mudanças comportamentais positivas após o término da terapia
<b>Registro de pensamentos distorcidos-RPD</b>	Analisar cada elemento ativador da resposta disfuncional	Avaliar a interpretação feita nessas situações.
<b>Descatastrofização</b>	Avaliar a veracidade das possíveis consequências de eventos futuros	Reduz o impacto emocional dessas situações por meio de questionamentos.

**Quadro 2 - Evidências científicas da eficácia das técnicas da TCC em mulheres vítimas de abuso sexual infantil (2019-2024)**

<b>Técnica</b>	<b>Estudo científico</b>	<b>Principais resultados</b>
<b>Exposição Gradual</b>	Maffini et al. (2021)	A exposição gradual foi eficaz na redução de sintomas de TEPT em mulheres vítimas de abuso sexual infantil, promovendo a dessensibilização frente a memórias traumáticas.
<b>Dessensibilização sistemática</b>	Maffini et al. (2021)	A combinação de exposição com relaxamento tem mostrado eficácia na diminuição da ansiedade associada a estímulos traumáticos, facilitando a associação de memórias traumáticas a respostas de calma.
<b>Inoculação do estresse</b>	Maffini et al. (2021)	O treino de inoculação do estresse ajudou pacientes a desenvolver estratégias de enfrentamento eficazes, promovendo o controle emocional diante de lembranças traumáticas.
<b>Habilidades de coping</b>	Maffini et al. (2021)	O desenvolvimento de habilidades de coping contribuiu para a ressignificação do trauma e melhoria na qualidade de vida das pacientes.
<b>Técnicas de modificação de comportamentos</b>	Alves Silva et al. (2019)	A aplicação de técnicas de modificação comportamental em grupo mostrou-se eficaz na promoção de mudanças positivas em padrões de comportamento disfuncionais.
<b>Técnicas de prevenção de recaída</b>	Maffini et al. (2021)	Estratégias de prevenção de recaída foram eficazes na manutenção de mudanças comportamentais positivas após o término da terapia, reduzindo o risco de revitimização.

<b>Psicoeducação</b>	Maffini et al. (2021)	A psicoeducação tem se mostrado eficaz na promoção da compreensão sobre o trauma e seus efeitos, facilitando o processo terapêutico e a normalização das reações emocionais das vítimas.
<b>Reestruturação cognitiva</b>	Gonçalves & Silva (2018)	A reestruturação cognitiva auxiliou na identificação e substituição de pensamentos negativos, como culpa e vergonha, por interpretações mais realistas.
<b>Treinamento de habilidades sociais</b>	Alves Silva et al. (2019)	O treinamento em grupo de habilidades sociais melhorou a assertividade e os relacionamentos interpessoais das participantes, prevenindo revitimizações.
<b>Registro de pensamentos distorcidos-RPD</b>	Gonçalves & Silva (2018)	O uso do RPD permitiu a análise e modificação de pensamentos disfuncionais, contribuindo para a redução de sintomas de ansiedade e depressão.
<b>Descatastrofização</b>	Gonçalves & Silva (2018)	A técnica de descatastrofização ajudou pacientes a reavaliar a veracidade de pensamentos catastróficos, diminuindo o impacto emocional de situações futuras.

Os resultados enfatizam que a diversidade das técnicas propostas, são necessárias para a melhora a longo prazo das mulheres vítimas e tem como finalidade auxiliar as pacientes na reestruturação dos pensamentos disfuncionais, na regulação emocional e na ressignificação da experiência traumática vivida, gerando maior qualidade de vida e psicológica.

Os resultados também enfatizam que a terapia cognitiva comportamental não se limita a tratar apenas os sintomas, ela também propõe que o paciente seja ensinado a utilizar ferramentas práticas que fortalecem a sua própria autonomia, ensinando maneiras funcionais de lidar com as emoções, se posicionar socialmente e retomar projetos que tem a visão de futuro. Ao qual reflete a importância de olhar para não apenas “superar o trauma”, mas como alguém pode se reconstruir com psicoterapia adequada.

Dessa forma, observa-se que a TCC oferece intervenções estruturadas e direcionadas às demandas específicas de mulheres que vivenciaram abuso sexual na infância. A análise dos estudos demonstra que a abordagem promove uma melhora

significativa na saúde mental, no funcionamento social e na qualidade de vida das

pacientes, contribuindo para a superação das consequências do trauma.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo abordou as intervenções psicoterapêuticas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em mulheres vítimas de abuso sexual infantil, evidenciando a gravidade e as consequências desse trauma na vida adulta das vítimas. A partir da revisão bibliográfica, foi possível contextualizar o impacto do abuso sexual infantil sobre a saúde mental, emocional e relacional dessas mulheres, bem como as estratégias terapêuticas eficazes para o enfrentamento e ressignificação desse sofrimento.

A questão central deste trabalho, que buscava compreender de que forma a TCC pode contribuir para o tratamento e a melhora da qualidade de vida de mulheres abusadas na infância, foi devidamente respondida. Os estudos analisados confirmam que a TCC oferece um conjunto de técnicas estruturadas e fundamentadas cientificamente, que promovem a redução dos sintomas psicopatológicos, o fortalecimento da autonomia e a reestruturação cognitiva e comportamental das pacientes, facilitando a superação do trauma.

A metodologia adotada, uma revisão bibliográfica sistemática de pesquisas científicas recentes, permitiu identificar as principais técnicas da TCC aplicadas e evidenciar suas contribuições terapêuticas. Assim, os objetivos propostos foram alcançados, fornecendo uma base teórica sólida que apoia a prática clínica e reforça a importância da TCC como abordagem eficaz para esse público.

4147

Durante a análise, foram também identificados desafios ainda presentes no atendimento às vítimas de abuso sexual infantil, tais como a necessidade de intervenções mais individualizadas, a adaptação cultural das técnicas e o aprofundamento sobre os efeitos a longo prazo, o que indica caminhos para futuras pesquisas. Além disso, constatou-se que as hipóteses iniciais de que a TCC é eficaz para esse grupo foram confirmadas, demonstrando que as intervenções cognitivas e comportamentais são essenciais para a melhoria da saúde mental e do funcionamento social dessas mulheres.

Por fim, este estudo contribui para o entendimento das potencialidades e limitações da TCC no contexto do abuso sexual infantil, ressaltando a relevância de

terapias baseadas em evidências para o cuidado dessas pacientes. Recomenda-se que futuras investigações explorem a integração de abordagens multidisciplinares, o acompanhamento longitudinal dos resultados terapêuticos e a expansão do acesso a

tratamentos psicológicos especializados para ampliar os benefícios identificados.

## REFERÊNCIAS

CARVALHO *et al.* **101 Técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental**. Ed: UNC, 2020.

CASTILHO, Tamires Stasevskas; FARINA, Marianne. **Terapia Cognitivo Comportamental para Transtorno de Estresse pós-Traumático em Casos de Violência Sexual contra a Mulher**. 2023. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3794>. Acesso em: 24 abril 2024.

CRUZ, Moniky Araújo da et al. **Repercussões do abuso sexual vivenciado na infância e adolescência: revisão integrativa**. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n4/1369-1380/>. Acesso em: 19 mai.2024.

FERREIRA, Francielle Henrique; MOREIRA, Camila Dias; DAMASCENO, Márcio Rocha. **Traumas infantis e Seus Impactos na vida adulta**. 2022. Disponível em: <https://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/semiariocientifico/article/view/3678>. Acesso em: 18 mar 2024.

GONÇALVES, Júlio; SILVA, Juliana. **Terapia Cognitivo-Comportamental em situação de Abuso Sexual: um Estudo de caso**.2018 Disponível em: <http://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1869>. Acesso em: 08 mar 2025.

KRINDGES, Cris Aline; MANZINI, Davi; HABIGZANG, Luísa Fernanda. **Abuso sexual na infância e suas repercussões na satisfação sexual na idade adulta de mulheres vítimas**. *Contextos Clínicos*.2016. Disponível em:

<https://acesse.dev/yxBCQ>. Acesso em: 17 mar 2024.

MAFFINI, Gabriela et al. **Terapia Cognitivo-Comportamental focada no trauma para crianças e adolescentes vítimas de abuso sexual: revisão integrativa**.2021 Disponível em: <http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/751>. Acesso em: 08 mar 2025.

OLIVEIRA, Ana Maria de Oliveira Souza. **Terapia Cognitivo comportamental: Intervenções em casos de abuso sexual infantil**.2022. Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação de psicologia). Acesso em: 01 mar 2025.

PAZ, Fernanda Marques; ARAÚJO, Natieli. **A Terapia Cognitivo-Comportamental em pessoas com transtorno de estresse pós-traumático vítimas de abuso sexual na infância—uma revisão da literatura**. 2022. Disponível em: <https://acesse.dev/qxZUw>. Acesso em: 19 mai 2024.

PETERSEN, Circe Salcides *et al.* **Terapias cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes**. Artmed, 2011.



SANTOS, Tatiana José Pereira. **Abuso sexual na infância e a psicopatologia no adulto.** 2020. Dissertação de mestrado. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10316/97757>. Acesso em: 08 mar. 2024.

SIEBRA, Danielle Xenofonte et al. **Os Prejuízos causados à Saúde Mental e à vida sexual adulta das mulheres vítimas de Abuso Sexual na infância.**2019. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1890>. Acesso em: 19 mar 2024.

SILVA, Jhenifer; ANDRADE, Alice. **A importância da perícia psicológica na avaliação e intervenção em casos de abuso sexual de crianças e adolescentes.**2025 Disponível em: A IMPORTÂNCIA DA PERÍCIA PSICOLÓGICA NA AVALIAÇÃO...

- Google Acadêmico. Acesso em: 04 mai 2025.

SILVA, Késia Alves; CALOU, AFF; MACÊDO, FRMM. **Abuso sexual infanto- juvenil em uma análise sobre técnicas em terapias cognitivo-comportamentais em grupo (TCCG).** 2019. Disponível em: <https://lnq.com/UEsXs>. Acesso em: 12 mai 2024.

ZANATTA, Alice; CASTRO, Amanda. **Impactos Psicossociais para o Adulto do Abuso Sexual na Infância.**2020 Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2668/4135>. Acesso em: 19 mar 2024.