

# Sofrer um assédio sexual pode afetar as mulheres por décadas, diz estudo

*Situação acontece mesmo com as sobreviventes que não são oficialmente diagnosticadas com Transtorno de Estresse Pós-Traumático*

[\*\(Galileu, 06/09/2018 - acesse no site de origem\)\*](#)

Uma pesquisa da Universidade Rutgers, nos Estados Unidos, demonstrou que as mulheres que sofreram violência sexual relembram do caso com frequência, tendo memórias vívidas e intensas por anos.

Publicado na revista [\*Frontiers in Neuroscience\*](#), o estudo descobriu que isso acontece mesmo com as mulheres que não são oficialmente diagnosticadas com Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TSPT).

“As lembranças se relacionam com sentimentos de depressão e ansiedade, pois as mulheres lembram do que aconteceu e pensam muito sobre isso”, disse Tracey Shors, professora de psicologia da Rutgers. “Mas os sentimentos e pensamentos geralmente estão associados ao TSPT, e a maioria das mulheres desta análise não sofriam de TSPT.”

A pesquisa avaliou 183 mulheres de 18 a 39 anos. Delas, 64 relataram que foram vítimas de violência sexual, enquanto 119 não tinham passado por agressões. Menos de 10% usavam alguma medicação para combater a ansiedade ou a depressão.

As mulheres que sofreram violência sexual (física ou mental) relataram memórias fortes e com detalhes específicos, que incluíam visões claras do evento. Elas ainda disseram ter dificuldade em esquecer o incidente, o qual havia se tornado parte significativa de suas vidas.

“Cada vez que você reflete sobre uma memória, você cria uma nova no cérebro porque a lembrança é recuperada no espaço e no tempo atuais”,

falou Shors. “O que este estudo mostra é que o processo pode tornar mais difícil esquecer o que aconteceu.”

Outras pesquisas já demonstraram que a agressão e a violência sexual são as causas mais prováveis de TSPT em mulheres. A condição está associada à diminuição das funções cerebrais relacionadas ao aprendizado e à memória, e pode ser física e mentalmente difícil de ser superada.

“As mulheres neste estudo que lembravam com mais frequência o evento também vivenciaram mais sintomas relacionados ao caso. Iso pode exacerbar o trauma e dificultar a recuperação”, afirmou Emma Millon, aluna de pós-graduação da Rutgers.

Para diminuir as lembranças ruins, a professora Shors desenvolveu a técnica Treinamento Mental e Físico, que combina 30 minutos de treinamento mental com meditação silenciosa, seguidos de 30 minutos de exercícios aeróbicos, duas vezes por semana, durante seis semanas.

Em algumas análises, este método diminuiu os sintomas do trauma, com as mulheres afirmando que passaram a lembrar menos do caso de violência.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 30% das mulheres do mundo já sofreram algum tipo de agressão física ou sexual. As meninas adolescentes estão mais propensas a serem vítimas de tentativa de estupro, estupro ou agressão. Além disso, pesquisas recentes indicam que 1 em cada 5 universitárias sofre violência sexual durante a faculdade. “Esse problema não desaparecerá em breve e devemos manter nossa atenção focada na prevenção e na justiça para as sobreviventes, além da recuperação”, comentou Shors.