



- [Edições anteriores](#)



### **Quando o sofrimento dos outros dói na gente: o desgaste emocional no contato com o processo**

Imagine a seguinte situação: uma descrição pormenorizada de uma situação de violência física, sexual ou psicológica chocante apresentada em diversas versões, de maneira suficiente para que você se sinta muito próximo do lugar que a vítima ocupava. É possível que, com tal entendimento da cena e dos efeitos sobre a vítima, você se sinta tenso a respeito do que houve, vulnerável diante do horror que lê ou desesperançoso com tais histórias. Pensando um pouco além, talvez você fique apreensivo quanto as chances de isso acontecer novamente em um novo processo ou, pior, em sua vida pessoal.

O Superior Tribunal de Justiça julgou mais de 400.000 processos em 2016, de acordo com o Relatório Estatístico. É muito provável que parte desses processos julgados tenha apresentado relatos de situações de sofrimento suficientes para inquietar alguns dos servidores. Compreender a dimensão dessa inquietação é o objetivo da nossa reflexão, para ajudar pessoas que possam sofrer por conta do acesso aos relatos de experiências traumáticas de terceiros.

O transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é o resultado de reações fisiológicas e psicológicas decorrentes da exposição ou vivência de situações de violência extrema, acidentes com morte ou exposição a detalhes aversivos de um evento. Os sintomas que podem ocorrer após a exposição a tais eventos incluem desde lembranças intrusivas, recorrentes e

involuntárias, sonhos angustiantes ou, ainda, reações nas quais o indivíduo sente ou age como se revivesse o fato.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, em sua 5ª Edição, (DSM V) apresenta o transtorno de estresse pós-traumático podendo ocorrer também como consequência da exposição repetida ou extrema a situações difundidas por mídia eletrônica, fotografias ou relatos no contexto do trabalho.

É possível, portanto, que o manuseio dos processos no STJ imponha situações de exposição a detalhes de eventos traumáticos. Especialmente nas áreas criminais, o contato com a violência expressa no processo pode levar os servidores a vivenciarem sintomas estranhos ao seu cotidiano. A visualização de fotos, a descrição das cenas dos fatos criminosos e o próprio relato de vítimas podem suscitar experiências desconfortáveis aos leitores.

Embora a apresentação de eventos traumáticos seja mais comum nos processos criminais, é possível que outros tipos de processos possam ensejar experiências traumáticas secundárias.

A atenção às consequências de uma separação traumática para filhos, os detalhes das consequências de casos de falência, o litígio para viabilizar o tratamento de um parente, entre outros, são exemplos de casos que favorecem a empatia com pessoas que sofrem nesses contextos e induzem o leitor a um sofrimento por essa compreensão do sofrimento das partes.

Em uma pesquisa, Lustig apresenta dados de juízes americanos que trabalhando com casos de imigração apresentaram índices de desgaste físico e mental preocupantes. A empatia com as pessoas que os juízes atendem durante as audiências exerceu um estresse secundário sobre eles na medida em que aprofundavam o conhecimento dos abusos, violências, negligências e sofrimento a que os imigrantes foram expostos.

É importante atentarmos para a leitura dos processos que envolvem situações traumáticas para que possamos lidar com eles de maneira a evitar efeitos patológicos. As consequências de tal situação podem se estender desde uma preocupação mais intensa com os familiares e amigos, a evitar determinados lugares e assuntos - ou mesmo comprometer o desempenho laboral, ao se evitar a leitura de processos semelhantes aos que ensejaram o surgimento de sintomas, por exemplo.

Conversar sobre a emoção despertada pode ajudar a lidar melhor com os desconfortos provocados. Equipes de trabalho que têm muito acesso a relatos de eventos traumáticos devem ter especial atenção e oferecer espaços de conversa sobre a mobilização emocional por um determinado relato para atenuar os efeitos do mesmo. Se ainda assim persistirem os sintomas descritos acima, é importante buscar a orientação profissional de um psicólogo para superar o problema.

## Entre em contato

Você, servidor, que estiver vivenciando uma condição de sofrimento por conta de algum relato lido durante o trabalho com processos, disponibilizamos o seguinte e-mail para que possa pedir ajuda: [saude.mental@stj.jus.br](mailto:saude.mental@stj.jus.br). Um membro da equipe de saúde entrará em contato.

## Saiba mais

[Reportagem Jornal da Gazeta](#)

## Fontes

STUART, L. LUSTIG, et al. "INSIDE THE JUDGES' CHAMBERS: NARRATIVE RESPONSES FROM THE NATIONAL ASSOCIATION OF IMMIGRATION JUDGES STRESS AND BURNOUT SURVEY." *Geo. Immigr. LJ* 23 (2008): 57-765.

CHAMBERLAIN, JARED, AND MONICA K. MILLER. "EVIDENCE OF SECONDARY TRAUMATIC STRESS, SAFETY CONCERNS, AND BURNOUT AMONG A HOMOGENEOUS GROUP OF JUDGES IN A SINGLE JURISDICTION." *The journal of the American Academy of Psychiatry and the Law* 37.2 (2008): 214-224.

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS - 5ª Edição (DSM V). Porto Alegre: Artmed, 2014.

**Texto:** Seção de Assistência Psicossocial (SEAPS/SIS/STJ)

**Colaboradores:** Juliana Bernardes de Faria (SEADI/STJ) e Catarina Nogueira França Rêgo (Revisão)

**Responsável pelo projeto:** Camilla Ferreira de Lima (SEADI STJ)

**Arte:** Murilo Maia Carvalho/SEADI STJ (design gráfico) e Camilla Ferreira de Lima/SEADI STJ (web)

**Ícones:** FreePik/Vecteezy



Janelas do Conhecimento STJ da [Seção de Educação a Distância \(SEADI/STJ\)](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-Compartilhalgual 4.0 Internacional](#).