

O SOFRIMENTO PSICOLÓGICO EM MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA

Dayara Lopes Gomes¹
Julia Sampaio Carvalho²

Resumo: A violência psicológica é um tipo de abuso que acontece por meio de palavras e atitudes, tendo como tema o sofrimento psicológico em mulheres vítimas de violência, o trabalho tem como objetivo falar sobre a raiz da violência, percepção da violência pelas vítimas, a permanência em relações abusivas, transtornos mentais causados em vítimas da violência e o papel do profissional da psicologia como apoio para as vítimas da violência. A pesquisa acadêmica foi feita por meio de revisão bibliográfica. Sendo assim a legislação brasileira, com destaque para a Lei Maria da Penha, define a violência psicológica como qualquer ato que prejudique o desenvolvimento emocional e a autonomia da mulher, comprometendo sua saúde mental. Assim, observa-se que, apesar de avanços, a mulher ainda enfrenta comportamentos de controle e agressão que refletem uma sociedade que, em parte, ainda tolera esses abusos.

Palavras-chave: Violência Psicológica. Autoestima. Apoio emocional

Abstract: Psychological violence is a type of abuse that happens through words and attitudes, having as its theme psychological suffering in women victims of violence, the work aims to talk about the root of violence, perception of violence by victims, the permanence in abusive relationships, mental disorders caused in victims of violence and the role of the psychology professional as support for victims of violence. The academic research was done through bibliographic review. Thus, Brazilian legislation, with emphasis on the Maria da Penha Law, defines psychological violence as any act that harms the emotional development and autonomy of women, compromising their mental health. Thus, it is observed that, despite advances, women still face control and aggression behaviors that reflect a society that, in part, still tolerates these abuses.

Keywords: Psychological Violence. Self-esteem. Emotional support.

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Doctum de Serra-ES.

² Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Doctum de Serra-ES.

INTRODUÇÃO

A violência contra a mulher é como uma sombra que invade a casa sem pedir licença. Quando pensamos em violência, logo vêm à mente o tapa, o empurrão – marcas visíveis que gritam socorro. Mas e aquelas feridas que ninguém vê, escondidas atrás de um sorriso apagado ou de um olhar que já não brilha mais? A violência psicológica é uma presença invisível, que se instala devagar e, sem fazer alarde, começa a corroer o coração, o ânimo, o próprio ser. Vai minando as forças, um “não faz nada certo” aqui, um “ninguém te quer” ali. Palavras afiadas, cheias de veneno, vão penetrando feito chuva ácida, queima, corrói, apaga a cor da vida.

A escolha desse tema se justifica para mostrar como esse assunto precisa ser discutido, pois a cada dia que passa os casos de violência psicológica vai aumentando. É preciso abordar esse tema, pois, está se tornando algo comum, os desafios enfrentados por mulheres e como o agressor vai manipulando a vítima.

Para tanto, este trabalho busca investigar os impactos da violência psicológica sobre as mulheres, compreendendo como essa forma de violência afeta sua saúde mental, emocional e social.

A Organização Mundial da Saúde (1998) alerta que esse tipo de violência, mesmo sem marcas visíveis, é devastador para a mente e o emocional. Cada insulto, cada silêncio manipulador, é como um tijolo a mais numa prisão invisível – sem grades, mas que sufoca, que prende. Para algumas mulheres, essa violência dói tanto quanto um soco, pois abala a confiança, rouba o chão e até o ar. Quem vê de fora, às vezes, nem percebe. Mas quem vive, carrega as marcas e luta, todos os dias, para respirar e reencontrar o caminho para si mesma.

Conforme a legislação brasileira (Brasil, 2006), condutas que causam danos emocionais, afetam a autoestima ou buscam controlar ações e decisões das mulheres, como ameaças, humilhações, manipulações e isolamento, são caracterizadas como violência psicológica. Essas práticas prejudicam a saúde mental e a autonomia das vítimas, reforçando a importância de proteção e apoio legal.

O fenômeno da violência contra a mulher é tema de grande interesse para a atuação no Psicologia, não apenas como tema de estudo, mas, sobretudo, para a prática profissional alinhada aos princípios éticos que deve reger toda a nossa atuação, trabalhando assim para mitigar essa forma de violência (Conselho Federal de

Psicologia, 2005)

Além disso, como Patrocino e Bevilacqua (2021) relatam que a culpa e a vergonha associadas à violência são uma tradição histórica específica que se desenvolveu com a evolução da sociedade e que tem contribuído para a contínua evolução do ciclo de violência.

Esse trabalho busca mostrar um olhar mais atento sobre os impactos da violência psicológica nas mulheres, explorando como essa forma de abuso afeta profundamente sua saúde mental, emocional e social. O objetivo é entender por que tantas vezes essa violência passa despercebida, tanto pelas vítimas quanto pela sociedade, e investigar os fatores que mantêm muitas mulheres presas a relações tóxicas. Além disso, procura identificar os transtornos mentais mais comuns associados a esse sofrimento e buscar estratégias de apoio e intervenção que realmente façam diferença. Com essas reflexões, pretende-se abrir caminhos para ações mais eficazes e uma conscientização coletiva sobre a gravidade dessa realidade.

MÉTODO

A presente pesquisa pode ser classificada como descritiva quanto aos seus objetivos. A coleta de informações sobre os impactos da violência psicológica sobre as mulheres buscou descrever não somente as consequências dessa forma de violência, mas também quais assistências e medidas poderiam ser tomadas. Desse modo, a pesquisa pretendeu oferecer informações sobre o assunto e precisas do cenário abordado. A coleta de informações realizou-se por meio de pesquisa bibliográfica, a qual abordou o tema a respeito das mulheres vítimas de violência psicológica.

Portanto, a área de estudo envolveu a investigação dos sofrimentos psicológicos dessas mulheres, as barreiras em relação ao reconhecimento da violência, as estratégias de intervenção e apoio psicológico, bem como os fatores que indicavam a permanência nelas. Conforme enfatizado por Minayo (2008), este método é ideal para investigar aspectos subjetivos como significados, aspirações, valores, atitudes e experiências, capturando a voz e as vivências dos sujeitos envolvidos. De acordo com o autor, este método foi considerado adequado para a investigação de

áreas subjetivas, como significados, aspirações, pontos de vista, atitudes, experiências, ou seja, em outras palavras, deu voz a todas as partes para a comunicação: vítimas e agressores.

A união de técnicas qualitativas e bibliográficas possibilitou uma visão ampla do assunto, aprimorando a qualidade e a profundidade conduzida no estudo. Com essa abordagem, buscou-se obter um entendimento sólido e completo do sofrimento psicológico em mulheres que sofreram violência, auxiliando na criação de estratégias de apoio e intervenção mais efetivas, favorecendo a saúde mental e o bem-estar das mulheres em situação de vulnerabilidade.

A VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

A violência psicológica se manifesta por meio de palavras, gestos e padrões de controle que podem ser justificados ou minimizados facilmente, ao contrário da violência física, que deixa marcas claras. “Dificilmente as mulheres procuram ajuda externa, elas tendem a aceitar e justificar as atitudes do agressor” (Fonseca; Ribeiro; Ieal apud Acosta et al. 2018, p. 5).

Além disso, frequentemente, de acordo com as convenções sociais e culturais, a violência psicológica é vista como algo de menor importância, mantendo a crença de que palavras não machucam, vítimas podem começar a duvidar da verdade de seus sentimentos e experiências como resultado dessa minimização dos prejuízos, o que dificulta ainda mais o reconhecimento do abuso. Para compreender melhor as situações em que ocorre a violência psicológica e direcionar este estudo, escolhemos a definição de violência psicológica presente no artigo 7º, inciso II, da Lei Maria da Penha:

Art. 7º São formas de violência doméstica e familiar contra a mulher, entre outras: (...)

II- a violência psicológica, entendida como qualquer conduta que lhe cause danos emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação (Brasil, 2006, s/p.).

Seguindo o trecho acima, há uma definição bastante abrangente da violência psicológica contra as mulheres, algo que ainda é muito relevante nos dias de hoje. Olhando para uma perspectiva mais contemporânea, percebemos que essas formas de abuso continuam presentes na vida das mulheres, mesmo com todos os avanços sociais. Apesar dos tempos serem outros, a mulher ainda sofre falta de respeito pela sociedade, mesmo nos tempos de hoje continua sendo oprimida pelos seus parceiros e no pior dos casos morta.

Em 1995, ocorreu a Quarta Conferência Mundial da ONU sobre as Mulheres, realizada em Pequim (Beijing). Durante o evento, a violência contra as mulheres foi reconhecida como uma questão de gênero, sendo definida também como:

todo o acto de violência baseado no género, do qual resulte, ou possa resultar, dano ou sofrimento físico, sexual e psicológico para as mulheres, incluindo as ameaças de tais actos e coacção ou privação arbitrária de liberdade, quer ocorra na vida pública ou privada, constituindo uma manifestação de relações de poder historicamente desiguais entre homens e mulheres (citado por Vicente, 2000, p. 47-48).

Naquele período, a violência psicológica não era considerada uma forma de abuso. A crença de que as mulheres deveriam ser subordinadas aos homens sustentava essas práticas, estabelecendo uma desigualdade de poder que permeava as relações familiares e conjugais. Conforme descrito por Vicente (2000), a violência de gênero, incluindo o sofrimento psicológico, reflete essas relações de poder historicamente desiguais. No contexto da época, essas dinâmicas eram vistas como naturais, deixando as mulheres sujeitas a manipulação e controle, sem apoio ou reconhecimento quanto à gravidade de sua situação

Em uma sociedade patriarcal, os comportamentos são definidos de acordo com os papéis de gênero, e espera-se atitudes diferentes de homens e mulheres (Zanello, 2018). Além disso, as mulheres ainda enfrentam barreiras para ocupar espaços de liderança e influenciar nas decisões da sociedade. No Brasil, apesar de existirem exemplos de culturas indígenas onde as mulheres têm voz, a cultura patriarcal foi reforçada pela influência branca, que tradicionalmente as inferioriza.

Os papéis que a sociedade atribui a homens e mulheres foram moldados ao longo da história e fortalecidos pelo sistema patriarcal, que contribui para relações de violência entre os gêneros. Esses comportamentos violentos não surgem naturalmente,

mas são frutos de como somos socializados. Por isso, os direitos humanos são fundamentais nesse contexto, já que qualquer ação que os viole precisa ser combatida. O respeito pelo outro deve ser a base para uma nova forma de viver em sociedade (Saffiot, 2015).

O patriarcalismo é uma das estruturas sobre as quais se assentam todas as sociedades contemporâneas. Caracteriza-se pela autoridade imposta institucionalmente do homem sobre mulher e filhos no âmbito familiar. Para que essa autoridade possa ser exercida, é necessário que o sistema patriarcal permeie toda a organização da sociedade de produção e de consumo, a política, a legislação e a cultura Pinheiros (2000, apud Castells, 1999, p. 169).

Por muito tempo, a causa do adoecimento psíquico de mulheres foi atribuída exclusivamente a fatores biológicos, sem dar bola pras condições sociais e culturais que pesam no dia a dia delas. Mas a violência não é só física ou psicológica; ela também pode ser simbólica, escondida nas exigências de sempre estar "perfeita" — magra, maquiada, depilada, pronta pra agradar. E aí? Esse olhar reducionista ignora o impacto dessas pressões sutis, mas constantes, que as mulheres enfrentam, como a luta pra se encaixar em padrões inalcançáveis ou a dificuldade pra ocupar espaços de poder e liderança. Essas são violências que, mesmo caladas, deixam marcas profundas (Barbosa, Dimenstein e Leite, 2014).

Segundo Caravantes (2000), a violência familiar é como uma sombra que invade o ambiente mais íntimo, mas sem qualquer permissão. Não se limita a socos ou gritos; está ali, nas palavras cortantes, no olhar repressor, nas manipulações que esvaziam a pessoa por dentro, minando sua própria identidade. É uma presença sufocante, onde o agressor impõe suas vontades de forma cruel, fazendo com que a vítima se encolha, adaptando-se a seus desejos como um fantoche preso a fios invisíveis.

A Organização Mundial da Saúde (2012, conforme Silva; Coelho; Caponi, 1998) descreve a violência psicológica como uma tempestade silenciosa, uma arma sem som, mas que causa estragos imensos. Ofensas disfarçadas de "críticas construtivas" vão minando pouco a pouco o que resta da autoestima da vítima. Palavras como "você é inútil" ou "ninguém jamais vai te querer" ficam ecoando na mente, grudando-se como espinhos. É como se, aos olhos do agressor, a vítima sempre fosse insuficiente, alguém que não cabe nos moldes exigidos. Comparações com outras mulheres, desprezo pelo corpo e escolhas, até a retirada de recursos, tudo são formas de desestabilizar e ferir.

PERCEPÇÃO DA VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA POR PARTE DAS VÍTIMAS

A violência psicológica é uma forma insidiosa de abuso que se manifesta em uma série de comportamentos prejudiciais, como xingamentos, humilhações, ameaças e críticas constantes, que visam desvalorizar e controlar a mulher. Além disso, o agressor pode tentar minar sua autoestima, manipular suas crenças e decisões, e até mesmo fazê-la duvidar de sua própria sanidade. Muitos homens veem suas parceiras como objetos a serem controlados e disciplinados, não reconhecendo o impacto violento de suas ações. Elas são tratadas como subordinadas, com suas vidas monitoradas, suas roupas e palavras controladas, seus corpos invadidos e seus sonhos desconsiderados (Brasil, 2016)

Segundo Verardo et al. (2004), reconhecer essa realidade de que realmente se está num relacionamento abusivo pode ser uma tarefa árdua para muitas mulheres. Muitas vezes, elas se iludem, tentando negar a realidade evidente da violência que estão enfrentando. Dentro desse contexto de opressão, é comum que a mulher internalize as opiniões do parceiro sobre si mesma, reforçando ainda mais o baixo autoconceito e, portanto, a situação. Algumas vezes, as mulheres não tinham escolha, os parceiros que faziam conforme seus desejos e vontades, anulando os delas.

Muitas vezes, as mulheres envolvidas em um relacionamento com violência têm dificuldades em admitir e identificar o seu sofrimento. Algumas delas estão se iludindo, fingindo que está tudo bem, que ele não está batendo nelas. Dentro desse cenário de abuso, o agressor opera na autoestima das mulheres, fazendo com que elas acreditem nos insultos, sentem-se inseguras, sem valor. Segundo Levy e Gomes (2008), os insultos e humilhações dirigidos às mulheres têm efeitos profundos em sua autoestima e capacidade de decisão. Tal postura específica da relação só alimenta a violência, pois a mulher fica cada vez mais impotente, humilhada e com base baixa na autoestima.

Ferreira (2017) explica que a violência, em muitos casos, se infiltra devagar, quase sorrateira, como uma chuva fina que ninguém nota até perceber o chão encharcado. De repente, o que parecia um detalhe vira rotina. E sabe o que é pior? Nem sempre dá pra identificar de cara. Entre um grito e um silêncio forçado, a culpa se instala, como se a vítima fosse a responsável por tudo. E, movida por esse peso, ela tenta, tenta de novo, tenta mais uma vez agradar o parceiro. Faz malabarismos

emocionais, sacrifica sonhos, desejos, vontades – tudo na esperança de que, quem sabe, amanhã ele mude.

Entre os prejuízos causadas pela violência psicológicas, destacam-se diversos impactos dolorosos, como: sentir-se solitário, envergonhado e culpado, temer retaliações, ficar emocionalmente isolado, desconfiado e ansioso, enfrentar a depressão e o transtorno de estresse pós-traumático. Isso pode levar a problemas de insônia, alimentação, baixa estima e ter o pensamento de tirar a própria vida, independentemente do resultado. Algumas delas estão se iludindo, fingindo que está tudo bem, que ele não está batendo nelas. Dentro desse cenário de abuso, o agressor opera na autoestima das mulheres, fazendo com que elas acreditem nos insultos, sentem-se inseguras, sem valor (Ferreira, 2012; Rodrigues, 2014).

Segundo Souza e Martins (2021), o que leva tantas mulheres a se manterem presas em relações de abuso vai muito além da dependência financeira ou emocional. Muitas vezes, a raiz do problema é bem mais profunda e cruel: é uma sensação de merecimento, como se fossem responsáveis pela própria dor, como se a culpa fosse delas por "não terem sido boas o suficiente". Nessa teia de sentimentos, elas se convencem de que a violência é a punição por falharem em suas "obrigações", acreditando que talvez mereçam o sofrimento. Esse ciclo é tão perverso que muitas sequer reconhecem a gravidade da situação.

PERMANÊNCIA EM RELAÇÕES ABUSIVAS

Há o labirinto das leis, o medo de não ser levada a sério, o olhar desconfiado de quem deveria proteger. Porto (2012) descreve bem essa dança cruel entre a burocracia e o desespero. O caminho para sair de uma relação assim é tortuoso, cheio de espinhos e portas trancadas. E mesmo quando a coragem aparece, o mundo ao redor nem sempre ajuda. O risco de vida é real, o medo é um companheiro constante, e as ameaças, muitas vezes, são mais afiadas que qualquer faca. No final, a luta não é só contra o agressor, mas contra tudo o que a sociedade não entende. E, ainda assim, muitas seguem em frente. Passo a passo, como quem tenta encontrar a luz no meio de uma tempestade.

Bornstein e Cecero (2000) mostram que essa relação de dependência pode ser vista sob quatro lentes diferentes, cada uma iluminando um canto da alma. Tem o lado motivacional, onde a pessoa busca apoio, uma palavra que a guie, um olhar que valide

sua existência. Depois vem o afeto, ou melhor, a falta dele quando se tenta caminhar sozinha — é aquela ansiedade sufocante que aperta o peito, como se o mundo fosse grande demais para encarar sem uma mão ao lado. No comportamento, a necessidade de pedir ajuda se transforma em uma constante, uma submissão quase automática nas relações com o outro. E, por último, a mente, cheia de crenças de impotência, como se cada passo fosse cercado por um eco dizendo: *"Você não consegue."*

E como se isso já não fosse pesado o suficiente, vem a vida real, com todas as suas amarras socioeconômicas. Propriedade privada, diferenças de classe, desigualdades que parecem eternas — tudo isso forma o cenário onde a opressão e a submissão das mulheres ganham espaço. Silva e Tílio (2014) explicam bem como a dependência, seja emocional ou financeira, se torna um muro alto demais para ser escalado. E esse muro não é só feito de tijolos materiais; ele é construído também com o medo. Medo das consequências, do julgamento, do olhar dos outros que, muitas vezes, parece mais cruel do que o próprio agressor.

Conforme apontado por Ferreira (2017), os episódios de violência tendem a se intensificar no dia a dia, tornando-se frequentemente difíceis de serem reconhecidos de imediato. Nesse contexto, as mulheres muitas vezes se veem presas em um ciclo de abuso, sentindo-se culpadas e buscando incessantemente agradar seus parceiros, mesmo que isso signifique suprimir seus próprios desejos e necessidades

As falsas promessas de amor são uma armadilha comum nos relacionamentos abusivos. Depois de um episódio de violência, o agressor muitas vezes aparece com pedidos de desculpas e juras de que vai mudar, aproveitando-se dos sentimentos de esperança e perseverança da vítima. Essa expectativa, que parece um fio de luz no meio do caos, acaba prendendo a mulher num ciclo que nunca se rompe, porque a violência volta a se repetir. Essas ações manipuladoras não são por acaso — elas servem pra manter o controle sobre a vítima e continuar alimentando o ciclo do abuso (Silva, 2019).

Teixeira (2021) mostra como o ciclo da violência é uma armadilha disfarçada de carinho: o agressor não é só brutalidade; ele também veste uma máscara doce, promete mudanças, jura amor eterno. E a vítima, envolta nessas promessas sedutoras, acaba acreditando que a violência é só um deslize, que a calma vai prevalecer. Só que, no fundo, tudo isso é como uma onda traiçoeira, que vem e vai, sempre empurrando-a de volta para o mesmo lugar. E quando há filhos, aí o laço se aperta ainda mais, como correntes invisíveis que a prendem nessa ilusão de um lar seguro, onde cada recomeço

parece a chance de uma paz que nunca chega.

A vítima pode ser levada a acreditar que o agressor realmente mudará suas atitudes e que o relacionamento pode ser restaurado para um estado de amor e harmonia. Após um episódio de violência, muitas vezes ocorre um período de arrependimento e cuidado, conhecido como lua de mel. Durante esse período, o agressor se acalma, pede desculpas e promete nunca mais repetir o comportamento violento. Isso pode levar a vítima a conceder uma segunda chance, especialmente por preocupações com o bem-estar dos filhos e da família. No entanto, essa fase de tranquilidade pode ser temporária, e o ciclo de violência pode recomeçar quando essa fase termina, retornando à fase inicial do ciclo (Conselho Federal de Psicologia, 2012.)

TRANSTORNOS MENTAIS CAUSADOS EM VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Como já apresentado anteriormente, a violência psicológica afeta profundamente a visão que a mulher tem de si mesma, minando sua autoestima e perturbando seu estilo de vida.

Elas acabam presas nesse ciclo sombrio, que suga sua energia e joga sombra sobre a saúde mental, levando a depressão, ansiedade e até dores físicas que parecem carregar o peso do sofrimento. Miura e Medeiros (2022) explicam que a violência contra a mulher deixa marcas profundas – não só na pele, com hematomas e dores que insistem em ficar, mas na alma, com noites mal dormidas, fadiga e o vazio da solidão. Da gastrite ao pânico, do corpo ao coração, os efeitos se espalham e ecoam em todas as áreas da vida. Depressão, ansiedade e abuso de substâncias são apenas alguns dos muitos problemas de saúde associados à violência psicológica, podendo ocorrer tanto de forma crônica quanto episódica ao longo do tempo.

A obesidade surgiu como um fator significativo de sofrimento para as mulheres, o que está de acordo com os resultados encontrados por Zanello, Bukowitz e Coelho (2011). Esses pesquisadores destacam que os insultos relacionados ao corpo, especialmente sobre o excesso de peso, são particularmente ofensivos para as mulheres, pois vão contra o ideal de beleza da nossa cultura atual, que tende a ser intolerante ao excesso de gordura corporal.

As agressões que essas mulheres enfrentam atingem em cheio a qualidade de

vida delas, roubando a capacidade de viver de forma plena, como se a alegria fosse se dissipando pouco a pouco. E é por isso que é tão importante, sabe, entender direitinho os problemas psicológicos e psiquiátricos que vêm com essas experiências. Estudar essas questões é essencial, porque só assim podemos prevenir doenças e, de quebra, promover o bem-estar e a saúde delas (Minayo, 1998). A prevenção começa com o olhar atento, com a percepção de que cada ferida, mesmo invisível, precisa ser tratada.

O PAPEL DO PROFISSIONAL DA PSICOLOGIA COMO APOIO PARA MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

A discussão sobre a violência contra a mulher, especialmente no que se refere à sua relação com a saúde mental, tem ganhado destaque devido à sua relevância e urgência. Nesse contexto, observa-se uma maior aproximação da Psicologia com essa temática, à medida que indivíduos buscam consultórios e outras instituições, tanto públicas quanto privadas, para relatar diversas formas de sofrimento resultantes das desigualdades e conflitos de gênero, sendo as mulheres as mais vulneráveis. Os psicólogos desempenham um papel crucial ao contribuir para a compreensão dos processos interpessoais que permeiam essas relações, buscando oferecer suporte e orientação para lidar com essas situações (Conselho Regional de Psicologia de São Paulo, 2018).

Os psicólogos desempenham um papel essencial como uma âncora em meio à tempestade para as mulheres vítimas de violência psicológica. Eles criam um verdadeiro porto seguro, um espaço onde é possível encontrar acolhimento, compreensão e esperança. Desde o início, o psicólogo se torna um ouvinte atencioso, alguém que está de fato presente para ouvir sem julgamentos. Nesse ambiente de confiança, as mulheres podem finalmente deixar cair os pesos que carregam no peito, compartilhando seus maiores medos, dores e angústias. É como se, por um momento, pudessem respirar fundo e se deixar ser vistas e ouvidas.

No meio de tanto sofrimento, as mulheres frequentemente se sentem sozinhas, como se o mundo não entendesse a dor delas. E, por mais que seja difícil admitir, essa sensação de estar isolada pode ser uma das piores partes. Nesse cenário, Augustin e Bandeira (2020) ressaltam o quanto o apoio dos profissionais da Psicologia é fundamental para ajudar as vítimas a enfrentarem as várias formas de violência que

vivenciam. Esse suporte emocional é um alicerce, essencial pra lidar com os traumas e dificuldades que surgem dessas experiências tão intensas. E não é só pra ajudar a sarar feridas passadas, não. O acompanhamento psicológico também é crucial para evitar que novos problemas se formem e tragam mais dor no futuro.

Os psicólogos estão ali, lado a lado com a vítima, como verdadeiros aliados, buscando incansavelmente devolver a autoestima que foi despedaçada. Eles ajudam as mulheres a se fortalecerem, a se tornarem mais seguras de si mesmas e a traçar limites claros, saudáveis, nos relacionamentos. Além disso, ensinam técnicas de relaxamento e maneiras de controlar o estresse, tudo para dar espaço à independência e à construção de uma vida mais leve e feliz. Como dizem Zanello e Silva (2012), o profissional precisa estar sempre pronto, com o olhar afiado, para reconhecer essas situações e saber como agir de forma certa, porque cada passo faz toda a diferença.

Trabalhar com a vítima, analisando o contexto da violência, é uma chance pra que o psicólogo ajude a mulher a ganhar mais autonomia, a enxergar sua própria realidade e a entender de fato o que ela está vivendo. É ali, nesse mergulho, que se descobrem os fatores internos e externos que alimentam a violência, e isso abre o caminho para uma intervenção mais certa, mais adequada à situação. Como aponta Batista (2017), o psicólogo é aquele que ajuda a mulher a refletir sobre o abuso, a entender não só o que está acontecendo, mas também o que a trouxe até ali e como a sociedade contribui para esse ciclo. Dessa forma, a psicologia permite que ela assuma as rédeas da própria vida, e, com isso, se fortalece, diminuindo as chances de desistir, até mesmo na hora de enfrentar o agressor na justiça.

É importante ressaltar a urgência de aumentar os investimentos na rede de combate à violência contra as mulheres, com especial atenção ao setor da saúde e seu papel crucial no reconhecimento precoce dos danos e consequências desse tipo de violência, incluindo os distúrbios psicológicos. Frequentemente, o setor da saúde é a primeira porta de entrada para mulheres que são vítimas de violência, tornando essencial que haja recursos adequados e capacitação para identificar e apoiar essas mulheres de forma eficaz (Silva, 2020)

Além de dar aquele apoio emocional, o psicólogo tem um papel crucial em ajudar essas mulheres a resgatar a confiança e a autoestima que ficaram em pedaços. Ele é como um guia, ajudando a enxergar além das palavras e gestos que as fizeram

se sentir pequenas, mostrando que elas têm uma força imensa dentro delas. No consultório, o processo de terapia é como um espelho que reflete as crenças autodestrutivas que elas carregam, ajudando-as a dar um passo atrás e olhar de forma diferente, mais leve e positiva, pra quem elas realmente são. E, aos poucos, vão aprendendo a se amar de novo, a se valorizar e a entender que merecem o melhor.

Macarini et al. (2018) indicam que um dos objetivos da psicologia é normalmente ajudar as mulheres a descobrir seu protagonismo e a entender a violência em todas as suas faces, e também incentivar mudanças em sua relação com o parceiro violento. A visão desse ponto de vista permite uma intervenção mais eficaz, ajudando a romper com o ciclo da violência. O apoio do psicólogo não é restrito ao âmbito da terapia. A psicóloga disponibiliza informações sobre grupos de apoio, serviços de atendimento telefônico e abrigos para mulheres na condição de violência, e a ajuda a estabelecer um contato com esses recursos, contribuindo para que possa constituir uma rede de suporte forte e conseguir se sentir menos isolada em sua recuperação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A violência psicológica é aquele tipo de abuso que fala baixinho, mas machuca fundo. Não deixa marcas no corpo, mas corrói a saúde mental e a autoestima das vítimas dia após dia. Ela se revela nos insultos disfarçados, nas humilhações repetidas, no controle sobre as escolhas da mulher, criando uma prisão invisível de medo e dependência. O pior é que, por ser tão difícil de enxergar e denunciar, muitas mulheres acabam ficando presas a essas relações. E, pra piorar, a sociedade, com suas convenções e julgamentos, minimiza o peso das palavras e atitudes agressivas, como se fossem "só coisa da cabeça". Esse jeito de naturalizar a violência faz a mulher duvidar do que sente e do que vive, dificultando ainda mais que ela perceba o abuso e busque ajuda.

A violência psicológica afeta as vítimas em diversos aspectos, causando problemas como depressão, ansiedade e até pensamentos suicidas. Essas consequências vão além do sofrimento individual, afetando também o convívio social e a vida familiar das mulheres.

Esse trabalho busca mostrar um olhar mais atento sobre os impactos da violência psicológica nas mulheres, explorando como essa forma de abuso afeta profundamente

sua saúde mental, emocional e social. O objetivo é entender por que tantas vezes essa violência passa despercebida, tanto pelas vítimas quanto pela sociedade, e investigar os fatores que mantêm muitas mulheres presas a relações tóxicas. Além disso, procura identificar os transtornos mentais mais comuns associados a esse sofrimento e buscar estratégias de apoio e intervenção que realmente façam diferença. Com essas reflexões, pretende-se abrir caminhos para ações mais eficazes e uma conscientização coletiva sobre a gravidade dessa realidade.

REFERÊNCIAS

- ACOSTA, D. F. et al. Representações sociais de enfermeiras acerca da violência doméstica contra a mulher: estudo com abordagem estrutural. **Revista gaucha de enfermagem**, v. 39, 2018. Disponível em: <https://revistaft.com.br/violencia-domestica-estudo-acerca-da-permanencia-da-mulher-na-relacao-conjugal-violenta/> Acessado em: 14 mai. 2024.
- BARBOSA, L. B.; DIMENSTEIN, M.; LEITE, J. F. Mulheres, violência e atenção em saúde mental: questões para (re) pensar o acolhimento no cotidiano dos serviços. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 32, n. 2, 2014. Disponível em: [SciELO - Brasil - Violência contra a mulher e adoecimento mental: Percepções e práticas de profissionais de saúde em um Centro de Atenção Psicossocial Violência contra a mulher e adoecimento mental: Percepções e práticas de profissionais de saúde em um Centro de Atenção Psicossocial](#). Acesso em: 02 nov. 2024.
- BATISTA, A. P.; MEDEIROS, J. L.; MACARINI, S. Violência conjugal e as delegacias especializadas: as implicações da judicialização dos conflitos. **Psicologia e polícia: diálogos possíveis**, p 103-122, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/326956989_Violencia_conjugal_e_as_delegacias_especializadas_as_implicacoes_da_judicializacao_dos_conflitos. Acesso em: 05 de mai. 2024.
- BRASIL. Lei 14.188, de 29 de julho de 2021. Criar o tipo penal de violência psicológica contra a mulher. **Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF**, p. 1, 29 jul. 2021b. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/diarios/documentos/1254496648/lei-n-14188-29-07-2021-ato-publicado-no-dou>. Acesso em: 14 mai. 2024.
- BRASIL. LEI MARIA DA PENHA. Lei Nº 11.340, de 7 de Agosto de 2006. **Presidência da República**. Casa Civil. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm Acesso em: 05 de mai. 2024.
- Bornstein, R. F., & Cecero, J. J. (2000). Deconstructing dependency in a five-factor world: A meta-analytic review. **Journal of Personality Assessment**, 74(2), 324-343. doi: 10.1207/S15327752JPA7402_11. Disponível em: [Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura \(bvsalud.org\)](#). Acesso em: 03 set. 2024.

CARAVANTES, L. **Violência intrafamiliar en la reforma del sector salud. In: COSTA, A.M.; MERCHÁN-HAMANN, E.; TAJER, D. (Orgs.).** Saúde, equidade e gênero: um desafio para as políticas públicas. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2000. p.18. Disponível em: [SciELO - Brasil - Violência silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica Violência silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica](#). Acesso em 03 set. 2024.

CASTELLS, M. **A sociedade em rede.** São Paulo: Paz e Terra, 1999. v. 1. *Informação & Sociedade*, 10(2). Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/ies/article/view/337>. Acesso em: 02 de nov. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (Brasil). **Referências técnicas para atuação de psicólogas (os) em programas de atenção à mulher em situação de violência.** Brasília, 2012. Disponível em: [IMPACTOS DA VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA NA SAÚDE DA MULHER – ISSN 1678-0817 Qualis B2 \(revistaft.com.br\)](#). Acesso em: 14 mai. 2024

Conselho Regional de Psicologia de São Paulo. **Mulheres dentro e fora da Psicologia.** PSI (CRP SP, 6ª região), (191), 1-29. 2018. Consultado 24 de out. 2022. Disponível em: [36649-Article-403332-1-10-20221102.pdf](#). Acesso em: 14 mai. 2024.

CUNHA, M. **A Percepção Social Da Violência Psicológica Contra A Mulher.** Monografia (Especialização em Pesquisa de Mercado Aplicada em Comunicações) Escola de Comunicações e Artes Departamento de Relações Públicas, Propaganda e Turismo, Universidade de São Paulo. São Paulo, 2016. Disponível em: [impactos-psicossociais-da-violencia-psicologica-de-genero.pdf](#). Acesso em: 31 out. 2024.

FERREIRA, W. **(In)visíveis sequelas: A violência psicológica contra a mulher sob o enfoque gestáltico.** Universidade Federal do Pará. Instituto de Filosofia e Ciência Humanas. Programa de pós-graduação em Psicologia. Belém – Pará: 2010. Disponível em: <<http://www.ppgp.ufpa.br/dissert/Wanderlea.pdf>>. Acesso em: 14 mai. 2024.

FERREIRA, E. S. **Os efeitos subjetivos da violência psicológica: o discurso de mulheres que permanecem nas relações com seus parceiros.** 2017. 115 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Divisão de Pós-Graduação Stricto Sensu, Universidade de DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/ef.v0i32.90265> Revista Extensão em Foco Curitiba, n. 32, p. 18-37, jan./jun. 2024 35 Fortaleza, Fortaleza, CE, 2017. Disponível em: [90265-381120-1-PB.pdf](#). Acesso em: 14 mai. 2024.

LEAL, B .C. R; ALMEIDA, Andreia Alves de. **O início de tudo: O agressor doméstico como vítima do seu passado nos casos de violência doméstica e os métodos que podem ser aplicados pelo judiciário como forma de educação e prevenção. Revista JusFARO.** vol 2, n.2, dezembro, 2020. Disponível em: [\(PDF\) O papel do psicólogo no atendimento às vítimas de violência doméstica no contexto jurídico \(researchgate.net\)](#). Acesso em: 05 de mai. 2024.

LEVY, L.; GOMES, I. C. **Relação conjugal, violência psicológica e complementaridade fusional.** *Psicol. clín.*, Rio de Janeiro , v. 20, n. 2, p. 163-172, 2008 . Disponível em . Acesso em: 14 mai. 2024.

MACARINI, S. M; MIRANDA, K. P. **Atuação da psicologia no âmbito da violência conjugal em uma delegacia de atendimento à mulher**. Pensando fam., Porto Alegre , v. 22, n. 1, p. 163-178, jun. 2018 . Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679494X2018000100013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 05 mai. 2024.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 8. ed. São Paulo: Hucitec, 2008. Disponível em: [20820746.pdf \(uniceub.br\)](https://uniceub.br/20820746.pdf). Acesso em: 14 mai. 2024.

MINAYO, M. C. D. S. (1998). **Violência e saúde como campo interdisciplinar e ação coletiva: história, ciência e saúde**. Rio de Janeiro (RJ): Abrasco. Disponível em: [A Presença de Transtorno Mental Comum em Mulheres em Situação de Violência Doméstica \(bvsalud.org\)](https://bvsalud.org/A-Presenca-de-Transtorno-Mental-Comum-em-Mulheres-em-Situacao-de-Violencia-Domestica/). Acesso em: 14 mai. 2024.

MIURA, P. O. M, Alice D. **Violência contra mulher: metassíntese nos periódicos Qualis A1 em Psicologia**. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, 11, e4201. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpd.2022.e4201>. Acesso em: 14 mai. 2024.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Organização Pan-Americana de Saúde. La unidad de salud de la mujer de la OMS (WHD). **Violencia contra la mujer: un tema de salud prioritario**. Ginebra, 1998. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232003000100012. Acesso em: 14 mai. 2024.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Organização Pan-Americana de Saúde. La unidad de salud de la mujer de la OMS (WHD). **Violencia contra la mujer: un tema de salud prioritario**. Ginebra, 1998. (Sexta Sesión Plenaria, 25 de mayo de 1996. Junio 1998 - A 49-vr-6). Disponível em: [SciELO - Brasil - Violência silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica Violência silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica](https://scielo.org.br/SciELO-Brasil-Violencia-silenciosa-violencia-psicologica-como-condicao-da-violencia-fisica-domestica-Violencia-silenciosa-violencia-psicologica-como-condicao-da-violencia-fisica-domestica/). Acesso em: 30 de out. 2024.

PATROCINO, L. B. e BEVILACQUA, P. D. **Divulgação não autorizada de imagem íntima: danos à saúde das mulheres e produção de cuidados**. interface (botucatu). 2021; 25: e210031. Disponível em: <https://revistaft.com.br/violencia-contra-a-mulher-atuacao-do-psicologo/>. Acesso em 16/08/2024.

PORTO, M.; B. M. J. S. N. F. **Violência, mulheres e atendimento psicológico na Amazônia e no Distrito Federal**. Psicol. estud., Maringá , v. 17, n. 2, p. 297-306, Junho. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722012000200013&lng=en&nrm=iso. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722012000200013>. Acesso em 01 de mai. 2024.

RODRIGUES, R. B. **Violência contra mulheres: Homicídios no Município de Belém**. Universidade Federal do Pará. Universidade Federal do Amazonas. Fundação Oswaldo Cruz. Centro de Pesquisa Leônidas & Maria Deane. Mestrado multidisciplinar em saúde, sociedade e endemias na Amazônia. Belém, 2014. Disponível em: <http://tede.ufam.edu.br/bitstream/tede/4625/2/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20-%20Roselene%20Batista%20Rodrigues.pdf>. Acesso em: 14 mai. 2024.

SAFFIOTI, H. **Gênero, Patriarcado e Violência**. 2.ed – São Paulo: expressão popular: Fundação Perseu Abramo, 2015. Disponível em: [IMPACTOS DA VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA NA SAÚDE DA MULHER – ISSN 1678-0817 Qualis B2](#). Acesso em: 03 nov. 2024.

SILVA, C. F. L.; TILIO, R. **Alterações autobiográficas em mulheres vitimadas atendidas pela rede de acolhimento**. Rev. Subj., Fortaleza, v. 14, n. 3, p. 475-485, dez. 2014. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692014000300011&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 14 mai. 2024.

SILVA, D. da; SILVA, R. L. F. C. **Violência contra as mulheres nos relacionamentos conjugais e a dependência emocional: fator que influencia a permanência na relação**. Humanidades & Tecnologia em Revista (FINOM), [s. l.], ano 2020, v. 1, ed. 20, 2020. Disponível em: http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/1008. Acesso em: 14 mai 2024.

SILVA, A. M. B. da, & Bini, M. C. N. (2021). **Percepções sobre o plantão psicológico em uma Delegacia de Defesa da Mulher**. Psicologia USP, 32. 10.1590/0103- 6564e200201.>Disponível em: [36649-Article-403332-1-10-20221102.pdf](#). Acesso em: 14 mai. 2024.

SOUZA, T. M. C e MARTINS, T. F. **Vivências de policiais de uma DEAM no Sudoeste Goiano**. Fractal: Revista de Psicologia, v. 33, n. 1, p. 21-30, jan.- abr. 2021. Disponível em: doi: <https://doi.org/10.22409/1984-0292/v33i1/5776>. Acesso em: 14 mai. 2024.

TEIXEIRA, P. T. F. **Terapia cognitivo-comportamental e sua relevância no processo terapêutico**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 06, Ed. 03, Vol. 01, pp. 86-97. março de 2021. Disponível em: <http://bib.pucminas.br:8080/pergamumweb/vinculos/0000b3/0000b3d8.pdf>. Acesso em: 03 set. 2024.

VERARDO, M.T.; DINIZ, N.M.F.; LOPES, R.L.M.; GESTEIRA, S.M.A.; ALVES, S. L. B. A.; Gomes, P. G. **Estudio sobre salud de las mujeres y violencia doméstica**. Disponível em: http://www.mulheres.org.br/violencia/documentos/violencia_no_relacionamento_amoroso.pdf >. Acesso em: 03 mai. 2024.

VICENTE, A. **Direito das mulheres/direitos humanos**. Lisboa: CIDM, 2000. (Coleção Cadernos de Condição Feminina, 59). Disponível em: [SciELO - Brasil - Introdução à violência contra as mulheres como um problema de direitos humanos e de saúde pública](#) Introdução à violência contra as mulheres como um problema de direitos humanos e de saúde pública. Acesso em: 28 out. 2024.

ZANELLO, V.; BUKOWITZ, B.; COELHO, E. **Xingamentos entre adolescentes em Brasília: linguagem gênero e poder**. Interações, v. 7, n. 17, p. 151-69, 2011. Disponível em: [Zanello_2015\[2\].pdf](#). Acesso em: 30 de out. 2024.

ZANELLO, V. **Saúde mental, Cultura e processos de subjetivação**. Em: ZANELLO, V. **Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação**. Curitiba: Appris, 2018. Disponível em: [SciELO - Brasil - Violência contra a mulher e adoecimento mental: Percepções e práticas de profissionais de saúde em um Centro de Atenção Psicossocial Violência contra a mulher e adoecimento mental: Percepções e práticas de profissionais de saúde em um Centro de Atenção Psicossocial](#). Acesso em: 30 de out. 2024.

ZANELLO; SILVA, R. M. **Saúde Mental, Gênero e Violência Estrutural**. *Bioética*, 22 (2), p. 267- 279, 2012. Disponível em: [SciELO - Brasil - Violência contra a mulher e adoecimento mental: Percepções e práticas de profissionais de saúde em um Centro de Atenção Psicossocial Violência contra a mulher e adoecimento mental: Percepções e práticas de profissionais de saúde em um Centro de Atenção Psicossocial](#). Acesso em: 30 de out. 2024.