

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM DIREITO

EMILIANE MARIA LOPES ABREU DE ALMEIDA

**QUEBRANDO O CICLO INVISÍVEL: compreendendo as razões por trás da permanência das vítimas de violência psicológica em relacionamentos abusivos.**

JUAZEIRO DO NORTE-CE  
2023

EMILIANE MARIA LOPES ABREU DE ALMEIDA

**QUEBRANDO O CICLO INVISÍVEL: compreendendo as razões por trás da permanência das vítimas de violência psicológica em relacionamentos abusivos.**

Trabalho de Conclusão de Curso – *Artigo Científico*, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Direito do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel.

**Orientadora:** Ma. Danielly Pereira Clemente

EMILIANE MARIA LOPES ABREU DE ALMEIDA

**QUEBRANDO O CICLO INVISÍVEL: compreendendo as razões por trás da permanência das vítimas de violência psicológica em relacionamentos abusivos.**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso de EMILIANE MARIA LOPES ABREU DE ALMEIDA

Data da Apresentação 29/06/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Ma. DANIELLY PEREIRA CLEMENTE

Membro: Esp. ALYNE ANDRELYNA LIMA ROCHA CALOU/ UNILEÃO

Membro: Ma. RAFAELLA DIAS GONÇALVES/UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE-CE  
2023

# **QUEBRANDO O CICLO INVISÍVEL: compreendendo as razões por trás da permanência das vítimas de violência psicológica em relacionamentos abusivos.**

Emiliane Maria Lopes Abreu de Almeida<sup>1</sup>  
Danielly Pereira Clemente<sup>2</sup>

## **RESUMO**

Configura-se violência doméstica e familiar contra a mulher qualquer ação ou omissão de atos agressivos relacionados ao gênero. Nessa perspectiva, entre os diversos tipos de violência, este trabalho discute sobre a violência psicológica, tendo em vista que esse tipo de violência é de difícil percepção. Dessa forma, este trabalho investigou os motivos da violência psicológica, muitas vezes, não ser fator determinante para a vítima romper com o ciclo da violência. Com isso, foi necessário observar os principais fatores que impedem a detecção desse tipo de violência, analisar os motivos que mantêm as vítimas de violência psicológica em relacionamentos abusivos e avaliar importância da conscientização na busca por ajuda na quebra do ciclo invisível de violência. Adotou-se uma metodologia qualitativa, com base no levantamento de dados a partir da análise de documentos e revisão da literatura. Com esta pesquisa, foi possível compreender a natureza da violência psicológica nas relações afetivas de coabitação e a complexidade do processo de rompimento dessas relações como forma de prevenir a sua progressão para outras formas de violência.

**Palavras-Chave:** Violência Doméstica. Violência Psicológica. Direitos da Mulher.

## **ABSTRACT**

Domestic and family violence against women is any action or omission of aggressive acts related to gender. In this perspective, among the different types of violence, this work discusses psychological violence, considering that this type of violence is difficult to perceive. Thus, this study investigated the reasons why psychological violence is often not a determining factor for the victim to break the cycle of violence. With that, it was necessary to observe the main factors that prevent the detection of this type of violence, analyze the reasons that keep victims of psychological violence in abusive relationships and evaluate the importance of awareness in the search for help in breaking the invisible cycle of violence. A qualitative methodology was adopted, based on data collection from document analysis and literature review. With this research, it was possible to understand the nature of psychological violence in affective relationships of cohabitation and the complexity of the process of breaking these relationships as a way to prevent its progression to other forms of violence.

**Keywords:** Domestic Violence. Psychological violence. Women rights.

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Direito do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio/Unileão\_e-mail: emiliane\_abreu@hotmail.com

<sup>2</sup> Mestra em Direitos Humanos pela Universidade Federal da Paraíba/UFPB\_e-mail: daniellyclemente@leaosampaio.edu.br

## 1 INTRODUÇÃO

A Lei Federal nº 11.340, conhecida como Lei Maria da Penha, foi implementada no Brasil em 7 de agosto de 2006. Essa lei representa um marco no processo de judicialização da violência doméstica, pois não apenas formalizou a questão legalmente, mas também consolidou estruturas específicas para proteger as vítimas e punir os agressores, aumentando a severidade das punições para esse tipo de crime. Dessa forma, os órgãos policiais e jurídicos foram mobilizados para garantir a efetivação da lei e proporcionar mais segurança às mulheres em situação de violência doméstica e familiar (PORTELA, 2021).

Seu objetivo principal foi a criação de mecanismos capazes de coibir os diversos tipos de violência doméstica sofridas por mulheres – vale ressaltar que todas as mulheres são protegidas, independentemente de cor, sexo, religião ou qualquer outra condição.

Entretanto, os meios em que se configuram a violência doméstica contra a mulher ainda não são de total conhecimento, o que causa certa confusão na hora de saber se determinado ato é ou não resguardado pela Lei Maria da Penha, mesmo sendo esta uma das leis mais populares no Brasil.

Nessa perspectiva, o presente trabalho tem como foco a violência psicológica que, entre os tipos de violência doméstica, é o mais difícil de ser constatado, justamente pelo fato de não deixar marcas físicas.

Nesse sentido, por que a violência psicológica, muitas vezes, não é fator determinante para a vítima romper com o ciclo da violência doméstica? Qual é o impacto da conscientização e do suporte adequado na quebra do ciclo da violência psicológica?

No presente estudo serão verificadas duas hipóteses, a primeira delas em relação a dependência emocional e manipulação que perpetuam o ciclo da violência psicológica. A dificuldade em quebrar o ciclo da violência psicológica está relacionada à existência de uma dependência emocional entre vítima e agressor. Essa dependência é estabelecida por meio de manipulação psicológica, na qual o agressor exerce controle e poder sobre a vítima, tornando-a refém da situação abusiva. A vítima pode experimentar sentimentos de medo, culpa, baixa autoestima e isolamento social, o que dificulta a sua percepção do abuso e a tomada de medidas para interromper o ciclo de violência.

A segunda, a falta de conscientização e de suporte adequado contribui para a perpetuação da violência psicológica. Tanto as vítimas quanto as pessoas ao seu redor podem ter dificuldade em identificar os sinais e os impactos dessa forma de violência, o que torna mais desafiador romper o ciclo, contribuindo para a subnotificação e subestimação desse tipo

de violência.

Diante disso, o presente trabalho investigou os motivos da violência psicológica não ser, por diversas vezes, fator determinante para a vítima romper com o ciclo da violência. Com isso, foram observados os principais fatores que impedem a detecção desse tipo de violência. Além disso, também foram analisados os motivos que mantêm as vítimas de violência psicológica em relacionamentos abusivos, explorando a dependência emocional, a manipulação e os mecanismos de controle exercidos pelos agressores. Por fim, buscou-se explicar sobre a importância da conscientização na busca por ajuda para a quebra desse ciclo.

A violência psicológica deixa marcas que nem sempre são perceptíveis pela vítima e pela sociedade, em razão de aparecer diluída em atitudes aparentemente não relacionadas ao conceito de violência. Por isso, o presente trabalho apresentará os sinais de alerta para as mulheres e os estágios em que evoluem esse tipo de agressão.

Vale ressaltar que, esta pesquisa foi realizada com base em análise qualitativa. Segundo a concepção de Mezzaroba (2023), a pesquisa qualitativa aborda a compreensão ampla e inter-relacionada das informações, priorizando os contextos e fatores variados envolvidos. Ela pode ser descritiva e incluir dados quantitativos, mas enfoca principalmente a análise rigorosa da natureza e interpretação do fenômeno estudado, alinhado com as hipóteses estabelecidas pelo pesquisador.

Com isso a metodologia utilizada no presente trabalho teve como base o levantamento de dados a partir da revisão da literatura.

Quanto às fontes, trata-se de um estudo bibliográfico com objetivo de mostrar o nível de conhecimento e sua aplicabilidade. De certo, dentre os vários procedimentos utilizados pela pesquisa qualitativa, este estudo objetivou-se utilizar a pesquisa documental com foco descritivo.

Segundo Mezzaroba, (2023, p. 40), “a pesquisa descritiva não propõe soluções, apenas descreve os fenômenos tal como são vistos pelo pesquisador”. Para o autor, ela busca analisar rigorosamente a natureza (em pesquisa quantitativa) ou dimensionar a extensão (em pesquisa qualitativa) do objeto de estudo. A descrição possibilita o diagnóstico do problema, uma tarefa essencial na pesquisa descritiva.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 A LEI 11.3140/06 E O CICLO DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**

A violência doméstica não é apenas um ato isolado ou privado, mas sim uma violação dos direitos humanos e um problema de saúde pública. É um fenômeno estrutural que exige uma abordagem coletiva nas esferas pública e privada, a fim de promover mudanças estruturais significativas (TAROCO et al., 2023).

Diante disso, configura-se violência doméstica e familiar contra a mulher, de acordo com a Lei nº 11.340 (2006), qualquer ação ou omissão baseada no gênero que resulte em morte, lesão, sofrimento físico, sexual, psicológico, dano moral ou patrimonial. Essa forma de violência pode ocorrer em diferentes contextos, tais como a unidade doméstica, que compreende o espaço de convívio permanente de pessoas, com ou sem vínculo familiar, incluindo também aquelas que são esporadicamente agregadas. Além disso, a violência doméstica pode ocorrer no âmbito da família, entendida como a comunidade formada por indivíduos que são ou se consideram aparentados, unidos por laços naturais, por afinidade ou por vontade expressa. Essa violência pode ocorrer em qualquer relação íntima de afeto, independentemente de coabitação, na qual o agressor conviva ou tenha convivido com a vítima (INSTITUTO MARIA DA PENHA, 2018, online).

Cabe ressaltar que a maioria dessas agressões baseadas no gênero é fundamentada no sistema patriarcal e na cultura de submissão do gênero feminino em relação ao masculino. Para De Oliveira, Gallas e Carvalho (2022), as relações sociais opressivas, exploradoras e dominadoras entre os gêneros têm sido apontadas como fatores motivadores da violência doméstica contra mulheres. Isso resulta em um ciclo de violência que se perpetua ao longo de gerações, afetando mulheres em diversos contextos domésticos e manifestando-se em várias formas de violência física, sexual, psicológica, moral e patrimonial.

A desigualdade de gênero é um elemento central na manutenção do desequilíbrio de poder presente e normalizado na sociedade e a violência contra as mulheres é um fenômeno essencial para a desigualdade de gênero. Essa violência não se limita apenas à dimensão física, mas abrange qualquer forma de violação da integridade das mulheres. É um produto social e constitui a base da sociedade patriarcal, que se sustenta em relações de dominação e submissão. (ZANATTA e FARIA, 2018).

Segundo o Movimento Mulher 360 (2016 apud Portela, 2021), são comportamentos abusivos relacionados à cultura do machismo: o *Gaslighting*, uma forma de abuso psicológico em que a mulher é levada a questionar sua sanidade e percepção, mesmo estando certa sobre um assunto. É uma maneira de fazer com que ela duvide de suas próprias memórias e raciocínio. O *Manterrupting*, quando um homem interrompe repetidamente uma mulher sem necessidade, impedindo-a de concluir sua frase. O *Mansplaining*, quando um homem gasta

tempo explicando algo óbvio a uma mulher de maneira condescendente, como se ela não fosse capaz de compreender. E, por fim, o *Propriating*, quando um homem se apropria de uma ideia que uma mulher já expressou e recebe os créditos por ela.

O art. 7º da Lei nº 11.340 (2006), conhecida como “Lei Maria da Penha”, reconhece como formas gerais de violência doméstica contra a mulher as seguintes condutas: violência física, violência psicológica, violência sexual, violência patrimonial e violência moral.

De acordo com esse dispositivo legal, a violência física é entendida como qualquer ação que cause dano à integridade física ou à saúde corporal. A violência psicológica é qualquer conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que prejudique e perturbe o desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar as 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 cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação da vítima (BRASIL, 2006).

Tais condutas visam ou acabam por destruir o emocional e o psicológico da mulher alvo. Nesse sentido, é necessário informar, e, sobretudo, orientar a sociedade como um todo para ser possível a prevenção desse tipo de violência. Uma vez que geralmente esta pode preceder as outras formas de violência.

Essa legislação também diz que a violência sexual abrange formas de coerção que causam constrangimento à vítima, obrigando-a a participar de relações sexuais não consentidas. Isso também inclui ações que impeçam o uso de métodos contraceptivos, bem como a imposição de matrimônio, gravidez, aborto ou prostituição forçados. A violência patrimonial, por sua vez, consiste em ações que envolvem a retenção, subtração ou destruição de bens materiais da mulher (BRASIL, 2006).

Por fim, a Lei nº 11.340 (2006) caracteriza a violência moral por comportamentos que caluniam, difamam, ou injuriam a vítima, atingindo sua reputação e dignidade. A calúnia é a imputação falsa a alguém de fato definido como crime; a difamação, no que lhe diz respeito, é a atribuição de fatos ofensivos à reputação; já a injúria caracteriza-se pela ofensa a dignidade de alguém com conceitos negativos, afetando sua estima pessoal (BITENCOURT, 2019).

Quando se fala em violência psicológica contra a mulher, é preciso lembrar que se trata de um processo silencioso que se desenvolve afetando profundamente todos os envolvidos, e que geralmente eclode na forma de violência física (SILVA, et al., 2007). Nesse sentido, é necessário identificar as formas sutis de violência nos estágios iniciais, pois, conforme destacado por Silva et al. (2007), muitas vezes tais atitudes podem estar diluídas em



situações aparentemente não relacionadas ao conceito de violência.

É válido ressaltar que a violência psicológica pode ocorrer em qualquer âmbito, de forma silenciosa ou não e, para que ela se concretize, basta haver dano emocional e diminuição da autoestima da mulher (ROCHA, 2020).

Esse tipo de violência apresenta uma dinâmica cíclica que dificulta sua identificação, resultando no afastamento da vítima de pessoas que a amam e se preocupam com ela. Esse distanciamento pode ocasionar um adoecimento psicológico que compromete a autonomia, iniciativa, coragem e segurança da pessoa afetada, levando-a a sentir-se incompetente, deprimida, isolada e desconfiada, intensificando seu sofrimento (SCHWAB E MEIRELES, 2017). Segundo as autoras, é crucial nomear e reconhecer a violência, pois a identificação e rotulação do comportamento abusivo do parceiro representam uma tarefa complexa que demanda a intervenção de um profissional especializado.

De acordo com Portela (2021), a violência doméstica contra mulheres segue um ciclo que se inicia de forma sutil e silenciosa nas relações íntimas, com imposições do homem em nome do amor, ciúme e manutenção do relacionamento. Esses comportamentos agressivos podem ser percebidos isoladamente e frequentemente não são reconhecidos como violência, porém se intensificam a cada episódio conflituoso. O homem busca o controle da relação e culpa a mulher pelos problemas, resultando em constantes desentendimentos onde ocorrem humilhações, xingamentos e apelidos depreciativos. A repetição do padrão "tensão, explosão da violência e lua de mel" caracteriza o ciclo da violência doméstica (PORTELA, 2021).

Segundo Schwab e Meireles (2017), os ciclos da violência doméstica consistem em uma sequência de fases interligadas. Na fase de tensão, a vítima percebe a tensão do agressor e tenta evitar conflitos cedendo às demandas dele, porém continua sendo alvo de sua ira. Essa fase está relacionada à violência psicológica, pois a vítima vive com medo constante de desencadear a raiva do agressor. Na fase seguinte, ocorre a agressão, que pode ser sexual ou envolver o uso de armas para subjugar a vítima. A terceira fase é caracterizada por desculpas, na qual o agressor expressa arrependimento e tenta minimizar ou anular seu comportamento violento. Por fim, na fase de conciliação, conhecida como "lua de mel", o agressor se torna carinhoso e gentil, exercendo influência sobre a vítima e fazendo-a acreditar que ela está no controle da situação.

Nessa perspectiva, esse ciclo de violência pode levar a vítima a tolerar essa situação sem perceber, já que após a fase de tensão, em que o homem reage com raiva, ocorre a "explosão" emocional. A fase seguinte, da lua de mel, vem com o pedido de desculpas e promessas de mudança, fazendo com que a mulher acredite que aquilo nunca mais irá

acontecer. Todavia, a vítima torna-se cada vez mais vulnerável emocionalmente e passa a se comportar de forma a agradar o companheiro para evitar tensão na relação. Com isso, o ciclo da violência pode intensificar até culminar em agressões físicas e feminicídio. O homem assume o controle da relação e a mulher se desestabiliza emocionalmente (PORTELA, 2021).

Segundo Gomes e Fernandes (2018), as relações abusivas revelam nuances que evidenciam diferentes formas pelas quais podem se tornar abusivas, independentemente do tipo de vínculo estabelecido. Essas dinâmicas abusivas podem ocorrer em relações familiares, de amizade, de trabalho, entre outras, e sua identificação e intervenção podem ser dificultadas pelas sutilezas presentes – passando, muitas vezes, despercebidas pela pessoa envolvida. De acordo com os autores, a naturalização dos comportamentos abusivos dificulta uma intervenção inicial, uma vez que a vítima pode estabelecer uma relação abusiva sem perceber que está sendo vítima de abuso. Levando ao reconhecimento da situação apenas quando o quadro de violência já progrediu e causou danos graves à vítima (DE OLIVEIRA; GALLAS; CARVALHO, 2022).

É importante lembrar que a violência contra a mulher é um processo contínuo e repetitivo, que pode apresentar diferentes formas de violência e que deve ser combatido em todas as suas formas. (SCHWAB e MEIRELES, 2017).

## 2.2 FATORES QUE MANTÊM AS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA EM RELACIONAMENTOS ABUSIVOS - um levantamento bibliográfico sobre o assunto

Na visão de Hirigoyen (2005 apud SCHWAB e MEIRELES, 2017), a violência psicológica é composta por diversos comportamentos que constituem microviolências, difíceis de serem detectadas.

O ciclo de aprisionamento em relacionamentos abusivos é mantido por diversos fatores, desde relações familiares, de amizade, afetivas, sexuais e no trabalho, que são sustentadas por estruturas de poder que contribuem para o crescimento das desigualdades. Isso resulta em uma sociedade que naturaliza a violência, dificultando intervenções preventivas (CARVALHO e FREITAS, 2022).

Nesse sentido, o empoderamento feminino desempenha um papel crucial na alteração da autopercepção da mulher, permitindo que ela tenha autonomia sobre seus desejos e emoções, bem como desenvolva o autoconhecimento para reduzir as chances de entrar no ciclo da violência (DE OLIVEIRA; GALLAS; CARVALHO, 2022).

Segundo Silva et al. (2007), a violência física diferencia-se da violência psicológica, porque a primeira é marcada por agressões corporais à vítima, enquanto a segunda decorre de agressão em forma de palavras, gestos, olhares, sem necessariamente haver contato físico. Esses comportamentos se articulam em torno de vários eixos, onde o abusador controla todos os aspectos da vida da vítima, desde o sono até as mensagens de celular e pensamentos.

Desse modo, a violência psicológica assume diversas formas, incluindo o isolamento gradual da vítima de sua rede de apoio, a imposição de controle por meio de ciúme excessivo, discussões intermináveis e vigilância constante. O agressor busca minar a autoestima da mulher, com humilhações e ataques a sua feminilidade, além de recorrer a atos de intimidação e destruição de objetos para causar medo e controle. A indiferença do agressor em relação às necessidades e sentimentos da parceira gera insegurança e frustração, acompanhada de ameaças constantes que abalam sua paz e autoconfiança, podendo causar danos duradouros à saúde mental e até mesmo levar a pensamentos suicidas (SCHWAB e MEIRELES, 2017).

De acordo com Pereira et al. (2013), as mulheres muitas vezes permanecem em relacionamentos conjugais violentos por uma série de razões complexas. Uma delas é a dependência financeira, pois podem sentir-se incapazes de sustentar-se sozinhas ou temerem a perda de apoio financeiro. Além disso, algumas mantêm a esperança de que seus parceiros mudarão seu comportamento agressivo. O medo também desempenha um papel importante, já que ameaças de morte e violência contínua podem criar um clima de terror psicológico. Além disso, a presença de filhos muitas vezes leva as mulheres a ponderarem os efeitos da separação.

Nesse sentido, segundo Pereira, Camargo e Aoyama (2018), as variáveis que condicionam a permanência de uma mulher vítima de alguma forma de abuso em um relacionamento afetivo resultam da dependência financeira, dependência emocional e passividade; bem como a influência da figura paterna e de crenças religiosas na criação dos filhos; e, ainda, a falta de rede de apoio. Logo, esses fatores condicionam as vítimas a permanecerem no relacionamento abusivo.

A violência decorrente de relações abusivas pode se manifestar de diversas formas, como violência psicológica, física, financeira, entre outras. Embora o tema das relações abusivas esteja mais associado a mulheres devido aos constantes casos de violência contra elas, o movimento de isolamento, constrangimento e restrição da vivência digna já faz parte de uma dinâmica abusiva. A dinâmica abusiva ocorre de forma lenta, dificultando que a vítima se sinta à vontade diante do abusador, que pode utilizar mecanismos de manipulação para estabelecer uma posição de superioridade. Assim, não existe uma linearidade nessa

dinâmica, mas é possível observar a desqualificação do outro como forma de controle (CARVALHO e FREITAS, 2022).

As mulheres são as principais vítimas de violência devido a existência da desigualdade de gênero, resultado da sociedade patriarcal que sustenta relações de submissão e dominação. (ZANATTA e FARIA, 2018).

No que tange ao papel da religião, considerando sua relevância na formação de crenças e valores morais, muitas mulheres recorrem a ela em casos de violência, buscando apoio. No entanto, Ferreira, Oliveira e Moreira (2021), alertam que é necessário analisar as distorções que ocorrem na concepção do papel da mulher no casamento, promovida pelas instituições religiosas. Muitas mulheres acreditam que possuem a missão de transformar seus parceiros, idealizando que, dessa forma, alcançarão a salvação. Elas apresentam uma constante necessidade de aceitação e submissão, contrariando a crença de que as situações de violência irão cessar com o tempo (FERREIRA; OLIVEIRA; MOREIRA, 2021).

### 2.3 IDENTIFICAÇÃO DO ABUSO E BUSCA POR AJUDA: avaliando o impacto desses aspectos na quebra do ciclo invisível de violência.

Apesar dos avanços de proteção, o alto índice de violência doméstica ainda é bastante preocupante. De acordo com um levantamento realizado pela Organização Mundial da Saúde (2021), uma em cada quatro mulheres já foi vítima de violência doméstica. Segundo o relatório, no período entre março 2020 e março 2021, 6% das brasileiras passaram por algum episódio de agressão física ou sexual. Além disso, esse tipo de violência tornou-se um problema endêmico dos países, que visivelmente foram agravados pela pandemia de COVID-19.

Na região do Cariri cearense, apenas no ano de 2021 foram registrados 1.443 boletins de ocorrências de violência contra a mulher enquadradas na lei Maria da Penha, segundo dados disponibilizados pela Secretaria de Segurança Pública e Defesa do Estado do Ceará (AGÊNCIA DE NOTÍCIAS UFCA, 2021).

De acordo com a Agência de Notícias da Universidade Federal do Cariri \_ UFCA (2021), em 2020, 329 mulheres morreram vítimas de violência no Ceará, deixando o Estado com a segunda maior taxa de mulheres assassinadas em território brasileiro, estando atrás apenas do estado do Mato Grosso do Sul. Os municípios caririenses, em 2020, contabilizaram 2.645 casos de violência contra mulheres e 13 feminicídios.

Conforme aponta o 15º Anuário Brasileiro de Segurança Pública (2022), os dados

referentes ao feminicídio no país demonstraram que 74,7% das vítimas estão entre os 18 e 44 anos, sendo a maioria delas (61,8%) mulheres negras. A mesma pesquisa mostrou que dos 1.350 casos de feminicídio registrados, 81,5% foram praticados por companheiros ou ex-companheiros e 8,3% por outros parentes, ou seja, em praticamente 90% dos casos a vítima tinha algum vínculo com seu agressor.

Quanto aos perfis sociodemográficos das vítimas, de acordo com dados obtidos de instituições públicas, elas são predominantemente adultas/jovens, com baixo nível educacional e em situação social e econômica desfavorecida. No entanto, esses dados podem sofrer alterações devido à dificuldade em identificar as mulheres vítimas, uma vez que elas frequentemente sentem culpa, medo e vergonha ao denunciar, temendo serem estigmatizadas e vistas como inferiores, o que contribui para o baixo índice de denúncias entre as mulheres socialmente favorecidas (FERREIRA; OLIVEIRA; MOREIRA, 2021).

No tocante à violência psicológica, a sua perpetuação tem como fator determinante a dependência emocional e manipulações sofridas pela vítima, conforme descrito no trabalho de Pereira, Camargo e Aoyama (2018). Para as autoras, é prática comum dos agressores explorar essa fragilidade emocional para exercer controle e manipulação sobre suas vítimas. Táticas como humilhação, ameaças veladas, isolamento social, desvalorização constante e outras formas sutis de abuso psicológico para minar a autoestima e o senso de autonomia da vítima são as mais utilizadas. A manipulação contínua alimenta a dependência emocional, criando um ciclo vicioso no qual a vítima se sente presa e incapaz de sair do relacionamento abusivo (PEREIRA, CAMARGO E AOYAMA, 2018).

Essa dinâmica de poder é um fator crítico na perpetuação da violência psicológica, pois a vítima acaba aceitando e tolerando comportamentos abusivos devido à manipulação e à crença de que não merece algo melhor. A falta de conscientização e de suporte adequado também contribui para a perpetuação do abuso, como relatado nas pesquisas de Carvalho e Freitas (2022). Em muitos casos, as vítimas não estão plenamente cientes dos diferentes aspectos da violência psicológica e podem até mesmo questionar se estão realmente sofrendo abuso. A falta de acesso a serviços especializados, o medo de retaliação do agressor e o estigma associado a ser vítima de violência psicológica são barreiras para a busca de ajuda. Sem o apoio necessário, as vítimas podem se sentir isoladas, impotentes e sem recursos para sair do relacionamento abusivo.

Conforme Silva, et al. (2007), a violência doméstica psicológica é uma forma negligenciada de violência, devido a ênfase dada pela mídia aos casos de violência doméstica apenas quando há danos físicos graves ou morte, ignorando as manifestações mais sutis.

Os sintomas frequentemente encontrados nas vítimas de violência psicológica são: insônia, pesadelo, falta de concentração, irritabilidade, falta de apetite, e até o aparecimento de sérios problemas mentais como a depressão, ansiedade, síndrome do pânico, estresse pós-traumático, além de comportamentos autodestrutivos, como o uso de álcool e drogas, ou mesmo tentativas de suicídio (ALLAN, 1998 apud MARTINS et al 2013).

Segundo Ferreira, Oliveira e Moreira (2021), as vítimas de relacionamentos abusivos possuem traços de personalidade como insegurança, ansiedade, depressão, personalidade dependente, os quais influenciam diretamente os comportamentos e relacionamentos interpessoais.

Pereira, Camargo e Aoyama, (2018), por sua vez, afirmam que as consequências emocionais associadas a relacionamentos abusivos são: baixa autoestima, visão distorcida de si mesma e medo de solidão e rejeição. Além disso, também identificaram alterações psicológicas graves, incluindo depressão, ansiedade, estresse pós-traumático e comportamentos autodestrutivos, como o uso de substâncias e tentativas de suicídio.

De acordo com Carvalho e Freitas (2022), para promover mudanças nas relações abusivas, é fundamental conscientizar as pessoas sobre comportamentos abusivos e envolvê-las em um processo de reeducação. Isso implica em reconhecer os padrões de violência e buscar transformá-los, interrompendo o ciclo de abuso. Além disso, as autoras afirmam que é crucial apoiar políticas de proteção, como a Lei Maria da Penha, como parte de uma abordagem eficaz contra a violência. Acesso a direitos básicos, como saúde e moradia, desempenha um papel fundamental na redução do feminicídio e no fortalecimento das vítimas. Intervenções que promovam autonomia e autocuidado em saúde mental também são essenciais para garantir condições dignas tanto social quanto psicológica para as pessoas em relacionamentos abusivos.

Para Volkmann e Silva (2020), a questão da violência psicológica contra mulheres no Brasil ainda é pouco discutida, apesar da existência de leis e direitos voltados para vítimas de violência doméstica. Enquanto se dá ênfase às formas de violência física e patrimonial, as sequelas de relacionamentos abusivos são frequentemente negligenciadas. Muitas mulheres ficam impedidas de perceber, denunciar ou escapar de seus agressores devido ao medo, falta de conhecimento ou falta de delimitação do perfil do agressor.

Essas relações abusivas são sustentadas por estruturas de poder que perpetuam desigualdades e a naturalização da violência, dificultando a implementação de medidas preventivas. No entanto, considerando que as relações são construídas a partir das experiências individuais de cada pessoa e levando em conta a dinâmica da existência humana

dentro do contexto social, é necessário desenvolver estratégias de atuação e intervenção social para interromper o ciclo de violência (CARVALHO; FREITAS, 2022).

Por outro lado, Volkmann e Silva, (2020) alertam que o acolhimento às vítimas de violência psicológica ainda é escasso, e muitas se tornam reféns do medo, da dependência financeira ou emocional, ou simplesmente não têm forças para agir.

Para Silva et al. (2007), o movimento da violência psicológica revela a necessidade de profissionais e sociedade em geral se atentarem a esse tipo de violência, que ainda é pouco discutida. Ao identificar e divulgar os primeiros sinais da violência psicológica, é possível preveni-la antes que evolua para violência física.

Nessa perspectiva, é necessário estudar e divulgar não apenas as leis de proteção e formas de apoio, mas também os comportamentos manipuladores, conscientizando as mulheres sobre qualquer forma de violência e a importância de denunciar. A atenção e ações voltadas para a divulgação e proteção das mulheres contra a violência doméstica, especialmente a violência psicológica, são essenciais para prevenir danos internos irreparáveis (VOLKMANN E SILVA, 2020).

Profissionais devem estar preparados para reconhecer a vítima, fornecer conhecimento sobre direitos humanos e crimes contra a pessoa, oferecer um atendimento respeitoso para que a vítima se sinta segura para relatar os fatos e resgatar sua autoestima. É necessário incentivar a produção científica nesse campo e reconhecer que a prevenção da violência psicológica é crucial não apenas para a violência familiar, mas também institucional e social. A falta de informação e negação dessas formas de violência, como humilhação e desvalorização, contribuem para a perpetuação da violência física (SILVA, et al., 2007).

Um dos principais desafios enfrentados diz respeito à cultura da organização social, que busca manter as hierarquias sociais e impede o progresso em direção a uma sociedade mais justa e equitativa. Dessa forma, ainda há muito a ser explorado no campo de estudos relacionados a essa temática, abrindo espaço para pesquisas futuras que aprofundem a compreensão da dinâmica das relações abusivas (CARVALHO; FREITAS, 2022).

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A violência doméstica e familiar contra a mulher é uma realidade que abrange uma variedade de comportamentos agressivos relacionados ao gênero. Nesse contexto, este

trabalho teve como foco a discussão sobre a violência psicológica, uma forma de violência que muitas vezes é de difícil percepção, uma vez que se manifesta em atitudes aparentemente não relacionadas ao conceito tradicional de violência.

Ao longo deste estudo, foram investigados os motivos pelos quais a violência psicológica muitas vezes não é um fator determinante para que as vítimas rompam com o ciclo da violência. Identificou-se que essa forma de violência pode estar diluída em comportamentos sutis que afetam a saúde mental e emocional das vítimas.

Diante disso, concluiu-se que a violência psicológica não é, em muitos casos, um fator determinante para que a vítima consiga romper com o ciclo de violência. Isso ocorre devido à sua composição de múltiplos comportamentos que se manifestam como microviolências, caracterizados por sua natureza sutil e complexa, o que torna sua detecção uma tarefa difícil. Além disso, a falta de conscientização sobre os diferentes tipos de violência, a dependência emocional, bem como a ausência de redes de apoio adequadas, torna desafiador o processo de rompimento do ciclo abusivo. Outro fator é a naturalização da violência. Isso porque quando determinados comportamentos violentos são considerados normais ou aceitáveis, em determinados contextos, torna-se mais difícil reconhecer e intervir nesses casos. Consoante a isso, a dependência emocional, a manipulação e o controle exercidos pelos agressores desempenham um papel significativo na perpetuação do ciclo de violência.

No tocante ao impacto da conscientização e do suporte adequado na quebra do ciclo da violência psicológica, viu-se que é indispensável adotar uma abordagem abrangente e alinhada com políticas de proteção, como a Lei Maria da Penha. Essa legislação foi um marco importante na luta contra a violência doméstica no Brasil, oferecendo instrumentos legais para a proteção das mulheres e punição dos agressores. No entanto, é necessário fortalecer sua efetividade por meio de ações concretas, como a implementação de políticas públicas que garantam o acesso das vítimas a direitos essenciais.

Ao promover a disseminação de informações e o fortalecimento da rede de apoio, contribui-se para a quebra do ciclo invisível de violência, encorajando as vítimas a romperem com relacionamentos abusivos e procurarem suporte adequado. Por isso, a importância da conscientização e do conhecimento sobre a violência psicológica na identificação do abuso e na busca por ajuda. Ressalte-se que a complexidade do processo de rompimento dessas relações requer uma abordagem multifacetada, envolvendo aspectos emocionais, sociais e legais.

Espera-se que esta pesquisa contribua para a prevenção da progressão da violência psicológica para outras formas de violência, ao compreender melhor os fatores que perpetuam



o ciclo da violência psicológica e promover a conscientização, para que resultem em medidas efetivas de prevenção e na proteção dos direitos e bem-estar das vítimas.

## REFERÊNCIAS

Agosto Lilás: Cariri soma 1.443 boletins de violência contra a mulher. Agência de notícias do curso de jornalismo da UFCA., Juazeiro do Norte. Disponível em: <<https://sites.ufca.edu.br/agenciacariri/agosto-lilas-cariri-soma-1-443-boletins-de-violencia-contra-a-mulher/>> Acesso em: 17 de novembro de 2022.

Anuário de Segurança Pública 2021. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Disponível em: <<https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2021/10/anuario-15-completo-v7-251021.pdf>> Acesso em: 17 de novembro de 2022.

BITENCOURT, Cezar Roberto. **Código penal comentado**. – 10. ed. – São Paulo: Saraiva Educação, 2019.

BRASIL. Lei no 11.340, de 7 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher; dispõe sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; altera o Código de Processo Penal, o Código Penal e a Lei de Execução Penal; e dá outras providências. Brasília: Presidência da República, 8 ago. 2006. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm). Acesso em: 19 jul. 2022.

CARVALHO, Viviane Soares de; FREITAS, Talita Maria Machado de; **RELACIONAMENTO ABUSIVO: O CICLO DE APRISIONAMENTO E DEPENDÊNCIA EMOCIONAL**. JNT- Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. FLUXO CONTÍNUO. MAIO/2022. Ed. 36. V. 2. Págs. 429-439. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculdefacit.edu.br>.

DE OLIVEIRA, haysa Fernanda Ramalho Nery; GALLAS, Ana Kelma Cunha; CARVALHO, Antonia Amanda Lopes Frazao. **A relação entre o patriarcado e a violência contra a mulher**. Anais SINESPP, v.4, n.4, 2022.

DE SOUZA PEREIRA, Daniely Cristina; CAMARGO, Vanessa Silva; AOYAMA, Patricia Cristina Novaki. Análise funcional da permanência das mulheres nos relacionamentos abusivos: Um estudo prático. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 20, n. 2, p. 10-25, 2018.

Devastadoramente generalizada: 1 em cada 3 mulheres em todo o mundo sofre violência. Organização Mundial de Saúde, 2021. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/9-3-2021-devastadoramente-generalizada-1-em-cada-3-mulheres-em-todo-mundo-sofre-violencia>>. Acesso em: 17 de novembro de 2022.

FERREIRA, Gabrielle Campos; OLIVEIRA, Marina Lorena S. de; MOREIRA, Tatiana Valeria Emídio. **Características de mulheres no relacionamento abusivo**. 2021.

GOMES, Ana Maria; FERNANDES, João Paulo. As dinâmicas das relações abusivas em diferentes tipos de vínculo. In: **CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA**, 2018. Anais 2018.

INSTITUTO MARIA DA PENHA. **Cartilha de enfrentamento à violência doméstica e familiar contra a mulher**. Projeto Contexto: Educação, Gênero, Emancipação. Plataforma Educação Marco Zero. Fortaleza, 2018.

MARTINS, Elisabete Pereira et al. Violência doméstica psicológica. **Revista Terceiro Setor & Gestão de Anais-UNG-Ser**, v. 7, n. 1, p. 41-47, 2013.

MEZZARROBA, Orides, e Cláudia Servilha Monteiro. **Manual de metodologia da pesquisa do direito**. Disponível em: Minha Biblioteca, (9th edição). Editora Saraiva, 2023.

PORTELA, Yeda. **VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA**: dificuldade em romper o vínculo afetivo em uma relação conjugal violenta. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, v. 32, n. 2, 2021.

ROCHA, Karoline Vitória Oliveira. **Violência contra a mulher: uma análise à luz do direito sobre a violência psicológica enfrentada por mulheres brasileiras**. 2022.

SCHWAB, Beatriz; MEIRELES, Wilza. **Um soco na alma: relatos e análises sobre violência psicológica**. (“Um soco na alma: Relatos e análises sobre violência psicológica”) Pergunta Fixar Editora Produtora de Arte, Educação e Cultura LTDA-ME, 2017.

SILVA, Luciane Lemos da; COELHO, Elza Berger Salema; CAPONI, Sandra Noemi Cucurullo de. **Violência silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica**. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 11, p. 93-103, 2007.

TAROCCO, Hosane Aparecida et al. **VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA A MULHER: ARTEFATO DO PATRIARCADO PARA GERAR SUBMISSÃO**. *OPEN SCIENCE RESEARCH X*, v. 10, n. 1, p. 2234-2251, 2023.

VOLKMANN, Fabiane Fester; DA SILVA, Everaldo. **A VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA MULHER LEI 11.340/2006**: Lei Maria da Penha. vol. 10, num. 23, 2020

ZANATTA, Michelle Ângela; FARIA, Josiane Petry. **Violência contra a mulher e desigualdade de gênero na estrutura da sociedade**: da superação dos signos pela ótica das relações de poder. *Revista de Gênero, Sexualidade e Direito*.

