

# A VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA FEMININA NO AMBIENTE DOMÉSTICO: COMO A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PODE SE APRESENTAR UM TRATAMENTO EFICAZ

HANNOUN, S. C.<sup>1</sup>; REIS G.F.<sup>2</sup>

## RESUMO

Por meio de pesquisas bibliográficas e legislação atual, o presente trabalho teve como objetivo compreender porque a mulher permanece no relacionamento afetivo domiciliar, onde existe violência psicológica e como a Terapia Cognitivo-Comportamental(TCC) atua e é capaz de se apresentar como um tratamento eficiente na reversão do quadro para que antigos ciclos sejam definitivamente rompidos levando a mulher a escolhas assertivas e funcionais que possam contribuir para sua autoestima e empoderamento.

**Palavras-chave:** Violência Doméstica. Violência Contra Mulher. Cognição.

## ABSTRACT

Through bibliographical research and current legislation, this study aimed to understand why woman remain in the affective relationship at home, where there is psychological violence and how Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) acts and is able to present itself as an efficient treatment in reversing the situation so that old cycles are definitively broken, leading woman to assertive and functional choices that can contribute to their self-esteem and empowerment.

**Keywords:** Domestic Violence. Violence Against Women. Cognition.

## INTRODUÇÃO

O abuso psicológico contra a mulher geralmente acontece no ambiente familiar, o que ocasiona sofrimento devido às privações, ofensas, ameaças, desprezos, acusações e o silêncio como punição. Percebe-se que se trata de um problema de grande relevância, que deve ser reconhecido e enfrentado pela

---

<sup>1</sup> Sandra Cristina Hannoun. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. E-mail: [sandracristina1968@hotmail.com](mailto:sandracristina1968@hotmail.com) – 2021.

<sup>2</sup> Gleyson Fernandes Reis. Orientador da pesquisa. Professor Especialista do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. E-mail: [gleysonpsico@bol.com.br](mailto:gleysonpsico@bol.com.br) – 2021.

sociedade e aludida participação direta do Estado em prevenir, proteger e resguardar os direitos e garantias fundamentais da mulher vítima de violências psicológicas, bem como a necessidade de conduzi-la e acompanhá-la em tratamentos que sejam eficazes e que através de mecanismos psicológicos atuem para aliviar os traumas e venham a ajudar a vítima a identificar os principais aspectos envolvidos na relação abusiva, para que a mesma possa compreender a violência psicológica e sua gravidade, mudando seus comportamentos, podendo livrar-se de toda dor e sofrimento, obtendo um novo caminho, para, fortalecida e confiante retomar sua vida com um novo propósito.

## **OBJETIVO**

O objetivo geral do presente trabalho é o estudo da violência psicológica feminina no ambiente doméstico, retratando a realidade social da vítima e o que a faz permanecer nesse relacionamento abusivo e como essa mulher pode ressignificar sua vida através da contribuição da TCC.

## **MÉTODO**

O presente trabalho contou com buscas feitas pela legislação atual e estudos bibliográficos que dizem respeito ao enfrentamento da violência psicológica contra a mulher, realizando uma revisão bibliográfica sobre o tema em questão, que venham também a abordar como a Terapia Cognitivo-Comportamental trabalha com a paciente para que a mesma possa redefinir sua vida.

## **DESENVOLVIMENTO**

Desde os primórdios da humanidade, as mulheres já eram tratadas de forma desigual se comparadas aos homens. Sendo assim, aos homens de maneira geral, são atribuídas qualidades referentes ao domínio e agressividade, já às mulheres, foi dada a insígnia de “sexo frágil”, pelo fato de serem mais expressivas, mais afetivas e sensíveis, traços que se contrapõem aos masculinos e, por isso mesmo, não são tão valorizados na sociedade (AZEVEDO, 1985).

Quando a falta de respeito, devagar progressiva e lentamente abre espaço e passa a fazer parte da rotina do casal, surge a violência psicológica e com ela diversos problemas emocionais são acarretados: ansiedade, depressão, problemas

alimentares, insegurança, culpa, medo, problemas físicos, transtornos de estresse pós traumático e até mesmo desinteresse pela vida (FINCO, 2018).

De acordo com Naves (2016), a mulher permanece no ambiente de violência doméstica, diferentemente do que a sociedade julga, por insegurança ou vergonha de expor sua vida conjugal e Pedrosa (2009), aponta que a mulher pode ter receio de perder a guarda dos filhos ou medo de não conseguir sobreviver sem apoio financeiro. Naves (2016), cita que o ciclo possui três fases distintas: a criação da tensão, a explosão da violência e a fase da reconciliação, chamada de lua-de-mel, onde tudo parece bem resolvido e a mulher sente-se confortável novamente. De acordo com Finco (2018), existem mulheres que cresceram em ambientes hostis de violência em que a violência era rotina, ou que ouviram muito que “casamento precisaria ser para sempre”, essas mulheres nem percebem que possuem uma crença enraizada que dificulta que elas rompam com o relacionamento abusivo.

No Brasil este tipo de violência contra a mulher possui níveis alarmantes. Através da lei 14.188 (2021), a violência psicológica é instituída como crime contra a mulher, conforme o art. 7º., inciso II da Lei Maria da Penha (2011). De acordo com a legislação, a pena para o crime é de seis meses a dois anos de reclusão e multa, porém a condenação e prisão não é suficiente para que a saúde da vítima seja restabelecida, havendo a necessidade de um tratamento psicológico para reestruturação da cognição da vítima que recebeu altos impactos de eventos traumáticos. Gomes (2012), diz que o ideal seria que a mulher estivesse obtendo juntamente com a terapia, atendimentos concomitantemente com a psiquiatria, desta forma medicamentosa e terapia, o resultado seria mais promissor.

Na avaliação inicial, o terapeuta investiga a estruturação da paciente para compreender o caso clínico e a conceitualização do caso, que servirá como norteador do tratamento, assim como os objetivos a serem trabalhados, bem como suas crenças centrais (primitivas ou nucleares), ideias enraizadas que ela adquiriu ao longo de sua vida, sobre si mesma, sobre outras pessoas e sobre o mundo, que são mais difíceis de serem modificadas, mas não impossíveis e também investiga as crenças intermediárias (superficiais) e pensamentos automáticos e como isso afeta as suas emoções, comportamentos e reações fisiológicas (BECK, 2013).

O não julgamento e o acolhimento por parte do terapeuta faz com que o vínculo terapêutico (aliança terapêutica), seja solidificado, isso auxilia na adesão da mulher ao tratamento. Nas sessões intermediárias, o terapeuta continua

buscando investigar e identificar os pensamentos, emoções e comportamentos que estão relacionados com a situação que a mulher narra e assim o terapeuta vai direcionando a paciente através de técnicas para que juntos possam se aprofundar nas crenças, pensamentos automáticos e as dificuldades, com a intenção de que a própria paciente possa vir a se autocorrigir futuramente (FINCO, 2018).

Ainda de acordo com a pesquisa da autora, as terapias para as mulheres vítimas de violência psicológica podem ser de forma individual ou através de grupos. Em grupos, as mulheres com as mesmas vivências trocam experiências e acabam se apoiando para amenizarem os traumas e se fortalecerem mutuamente.

Uma das técnicas seria a “psicoeducação”: que conforme Gomes (2012), deve ser incluída desde o início da terapia, onde a paciente se torna consciente do problema e as implicações dos transtornos e o funcionamento do tratamento, isso faz com que a paciente colabore tornando o tratamento mais adequado; A “técnica de vantagens e desvantagens”: faria com que ela listasse quais os benefícios e problemas de permanecer neste ciclo de violência; A técnica de “cartões de enfrentamentos”: onde terapeuta e paciente constroem cartões que a paciente levará consigo após a sessão, com frases ditas por ela mesma, que proporcionem a ela estímulos para haver a troca de pensamentos disfuncionais por pensamentos adequados; Uma outra técnica seria a “descoberta guiada”, através do questionamento socrático, para que ela reestruture a cognição através da percepção de crenças disfuncionais trocando-as por crenças funcionais e adaptativas; Outra técnica seria “role-plays”, através da simulação que ocorre durante a sessão, onde a paciente percebe o quanto de abuso real existe no seu relacionamento. Como a TCC conta com várias outras técnicas, cabe ao psicólogo analisar qual delas seria a melhor a ser utilizada, respeitando sempre a escolha da paciente (FINCO, 2018).

De acordo com Knapp e Beck (2008), os estudos de neuroimagem podem apresentar resultados positivos significativos evidenciando o efeito das técnicas comportamentais e cognitivas na função cerebral. A TCC pode proporcionar um novo significado para a vida da mulher vítimas de violência psicológica doméstica, proporcionando resultados positivos e efetivos, direcionando adequadamente a paciente para um futuro promissor, através de escutas, entendimento, ajustamento e fortalecimento onde a mesma pode criar seus próprios trajetos e conduzir suas próprias escolhas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a TCC não pode ser alheia à realidade da mulher que sofre violência psicológica doméstica, e vai buscar através de ética, escuta, acolhimento, vínculo e técnicas conhecer a estrutura da paciente e suas crenças disfuncionais, suas dificuldades e suas metas. A TCC aponta o quanto o pensamento distorcido ocasiona o desvalor, o desamparo e o desamor e são capazes de prejudicá-la e dominam sua vida, fazendo com que isso atrapalhe seu desempenho diário, proporcionando uma fase autodestrutiva, de codependência e desesperança, além do que a auxilia a criar novas crenças, novos comportamentos, metas e perspectivas para lidar com as suas emoções e sentimentos, o que torna claro que a TCC é um tratamento de total eficácia que possui um alto grau de resultados satisfatórios para proporcionar uma melhor qualidade de vida para a mulher vítima de abuso psicológico no ambiente doméstico.

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO, M. A. **Violência física contra a mulher: dimensão possível da condição feminina, braço forte do machismo, face oculta da família patriarcal ou efeito perverso da educação diferenciada?** In: Mulheres espancadas: a violência denunciada. São Paulo: Cortez, 1985.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo Comportamental: Teoria e prática.** 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BRASIL. **Código Penal.** 2ª. edição. Editora Edipro, 2021.

BRASIL. **Lei Maria da Penha.** 2ª. edição. Editora Edipro, 2021.

FINCO, Bianca Pereira. **Intervenções na abordagem cognitivo-comportamental às mulheres vítimas de violência doméstica.** 2018.

GOMES, Rilzeli Maria. Mulheres vítimas de violência doméstica e transtorno de estresse pós-traumático: um enfoque cognitivo comportamental. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 4, n. 2, p. 672-680, 2012.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. s54-s64, 2008.

NAVES, DÉBORA PEREIRA. VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER: IMPACTOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS. Disponível

em:<<https://conteudojuridico.com.br/open/pdf/php4K3nGI.pdf/consult/php4K3nGI.pdf>>. Acesso em 30 maio.2021.

PEDROSA, Claudia Mara. A construção de uma ferramenta social para promoção da saúde e dos direitos das mulheres. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 19, n. 42, p. 126, 2009.

