



FAI - FACULDADE DE IPORÁ
BACHARELADO EM DIREITO

YHASMIM LEITE RODRIGUES

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA A MULHER
UM MAL INVISÍVEL NO BRASIL

IPORÁ-GO
2022

FOLHA DE APROVAÇÃO

YHASMIM LEITE RODRIGUES

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA A MULHER UM MAL INVISÍVEL NO BRASIL

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao Curso de Bacharelado em Direito da FAI – Faculdade de Iporá, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do Grau de Bacharel em Direito

BANCA EXAMINADORA

Maria Alvinia Cunha Pereira da Silva

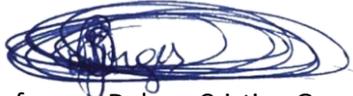
Professora Maria Alvinia Cunha Pereira da Silva

Presidente da Banca e Orientadora

Tales Gabriel Barros e Bittencourt

Professor Tales Gabriel Barros e Bittencourt

Membro da Banca e Coordenador do Curso



Professora Delana Cristina Gonçalves Borges

Membro

AGRADECIMENTOS

A Deus em primeiro lugar, por me capacitar e ajudar a romper todos os obstáculos encontrados ao longo do curso. Por ter me dado forças e não me deixar desistir quando eu achava que não era capaz.

A meus pais, por todo apoio que me deram e confiança que eles depositaram em mim, me mostrando que nunca é tarde e nem um tempo é perdido. Ao meu esposo companheiro por toda paciência que teve e por seu apoio sempre dizendo eu acredito em você. E aos meus filhos que sempre foram minha maior força.

A minha professora Maria Alvina, por ter sido minha orientadora e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade, sempre à disposição. Aos professores, por todos os conselhos, pela ajuda e pela paciência com a qual guiaram o meu aprendizado.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo mostrar como a violência psicológica tem suas dificuldades de comprovar tal crime, sendo que a mesma é um crime que não deixa marcas, é um crime invisível, onde o poder judiciário ainda tem dificuldades de acreditar na vítima por falta de preparo do mesmo, não consegue amparar estas vítimas de uma forma mais adequada e a vítima tem dificuldades de prestar queixa por não se sentir segura e conseguir provas. A violência psicológica por mais que não deixa marcas expostas ela abala o físico, emocional e mental, deixando suas vítimas muito abaladas e de tal forma também feridas. A violência psicológica é um crime sutil, que a vítima tem dificuldades em entender que está sofrendo esse tipo de violência, e na maioria das vezes precisa de ajuda para notar que está sofrendo abuso psicológico. O Brasil tem muito que melhorar o seu poder judiciário machista para assim conseguir acolher melhor essas vítimas, ter um olhar com menos julgamentos e mais acolhedor.

Palavras-chave: Violência psicológica. Comprovar. Crime invisível. Vítimas.

ABSTRACT

The following academic work aims to show how psychological violence has its difficulties in proving such a crime, since it doesn't leave apparent marks, it is an invisible crime, where the judiciary still has difficulties to believe in the victim due to lack of prepare for it, it cannot support these victims in a more adequate way and the victim has difficulties to file a complaint due to lack of feeling safe and obtaining evidence. Psychological violence, as much as it does not leave exposed marks, affects the physical, emotional, and mental health, leaving its victims very shaken and, in such a way, also injured. Psychological violence is a subtle crime, which the victim has difficulties in understanding that he is suffering this type of violence, and most of the time he needs help to notice that he is suffering psychological abuse. Brazil has a lot to improve its sexist judiciary to be able to better welcome these victims, have a less judgmental and more welcoming look.

Keywords: Violence psychological. Prove. Crime invisible. Victim.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
1. VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA NO BRASIL	9
1.1 Evolução histórica da violência psicológica no Brasil	9
1.2 Conceito de violência psicológica	10
1.3 Lei que assegura a mulher na violência psicológica:	11
2. PSICOLÓGICO DAS MULHERES	13
2.1 Traumas que desenvolvem nas mulheres que sofrem esse tipo de abuso	13
2.2 Trauma físico, mental e emocional	14
2.3 Estágios de grau da violência	15
2.4 Como identificar um abuso psicológico?	16
3. VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA AS MULHERES	18
3.1 A importância de melhorar o poder judiciário.....	18
3.2 Quais atitudes compõem a violência psicológica?	20
3.3 O que fazer se você for vítima de violência psicológica?	22
3.4 O que fazer se a vítima te pedir ajuda?.....	22
4. COMO PROVAR A EXISTÊNCIA DA VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA:	24
4.1 Como denunciar a violência psicológica contra a mulher?	24
4.2 Mas como comprovar um mal tão invisível?.....	24
4.3 Como solicitar medidas de proteção?	25
4.5 O que se deve fazer se o agressor descumprir a medida protetiva?	26
CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS	29

INTRODUÇÃO

Violência é qualquer atitude ou ação que cause algum prejuízo físico moral ou mental, a uma pessoa ou ser vivo que viola os direitos humanos no Brasil. Acontece por mais vezes com pessoas de grupos sociais inferiores como a população negra, pobres e mulheres.

Mais o maior tipo de violência é contra a mulher, seja ela física ou não, e o mais doloroso é o que é invisível, a agressão psicológica.

Ela por muitas das vezes faz a vítima se passar por louca e mentirosa, por acontecer mais em seu ambiente privado, sem testemunhas e marcas expostas. A violência psicológica chega a acontecer de várias formas. Algumas agressões podem passar despercebidas outras são mais evidentes, como xingamentos, humilhação e chantagem emocional.

Este tipo de violência possui a intenção de fragilizar o estado emocional e psicológico da vítima. O agressor psicológico procura analisar a várias armadilhas para danificar com a saúde mental da vítima. Em relacionamentos afetivos, é mais comum esses artifícios serem usados friamente para deixar o cônjuge apegado ao agressor.

E esse tipo de violência é sempre mascarada como: foi apenas um surto de ciúmes, foi um excesso de cuidados por amar muito, ele tem o temperamento forte. Elas começam como comentários e provocações sutis. À medida que a vítima abaixa a guarda e passa a escutar o agressor, elas se transformam em agressões sérias. Dessa maneira, a vítima é estimulada a se colocar em uma posição de submissão. E acaba perdendo o controle da situação, e quando tenta buscar ajuda não consegue ser ouvida, pois o agressor não se tem o costume de fazer isso em público, ele aos olhos das outras pessoas é sempre um bom parceiro e companheiro.

E conforme as agressões psicológicas vão acontecendo a vítima começa a sentir medo do agressor e sua autoestima fica cada dia mais baixa. E sua autoavaliação negativa, não a deixa conseguir colocar um ponto final na relação. Conseqüentemente, a vítima se anula, se diminui e se isola de pessoas queridas. Para não ser agredida repetidas vezes, ela cede às vontades do agressor e tenta criar uma convivência harmoniosa, mesmo que isso signifique sabotar a sua própria felicidade.

Mas isto não deve, mas ser um mal invisível em nosso país, de acordo com -A Lei nº 14.188, de 29 de julho de 2021, violência psicológica contra a mulher é crime. Trata-se do artigo 147-B do Código Penal. Tal modalidade de violência já era prevista na Lei Maria da Penha (LMP), mas ainda não havia sido detalhadamente tipificada.

Mesmo estando tipificada em lei, ainda temos a dificuldade de se provar tal crime, continua sendo um mal invisível sem muitas soluções. E enquanto continuar a tal maneira

muitas mulheres estão se perdendo e até mesmo tirando suas próprias vidas por não aguentar mais tamanha agressão, o estado deveria buscar meios mais simples e acolhedores para identificar tal crime, onde a vítima se sentiria acolhida ao procurar ajuda e não sentir medo de não ser ouvida ou alguém não acreditar nela. E sim sabendo que quando procurar por ajuda lá vai ter pessoas prontas para acolher e acreditar nela, para assim seguir os processos.

1. VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA NO BRASIL

1.1 Evolução histórica da violência psicológica no Brasil

A violência psicológica contra a mulher no Brasil atinge níveis alarmantes, e o novo tipo penal surge como maneira de proteger a mulher, que sofre por tal violência.

A lei 14.188, de 2021 incluiu no Código Penal o crime de violência psicológica contra a mulher. A violência psicológica contra a mulher é uma das formas de violência doméstica e familiar contra a mulher definida no artigo 7º, II, da Lei Maria da Penha,

A principal vantagem da introdução desse tipo penal no ordenamento jurídico brasileiro é que agora o conceito está claramente definido em lei, o que não ocorria anteriormente. A pena para o crime de violência psicológica contra a mulher é de reclusão de seis meses a dois anos e multa.

A modalidade da pena da lesão corporal simples cometida contra a mulher por razões da condição do sexo feminino foi alterada com a criação desse tipo penal. As ameaças são a forma mais comum de violência psicológica, causando traumas e abalando a saúde mental da vítima. O objetivo da tipificação no rol dos crimes contra a liberdade, é preservar a autonomia da vontade da mulher. Qualquer forma de cerceamento causa dano emocional pois influenciam na capacidade de autodeterminação da mulher, por meio da degradação ou do controle das suas ações.

A nova lei também criou o Programa Sinal Vermelho de Combate à Violência Contra a Mulher, no qual a letra X escrita na mão da mulher, na cor vermelha, representará um sinal de denúncia de situação de violência. Este sinal pode ser apresentado pela mulher pessoalmente em repartições públicas ou entidades privadas que participem do programa. Ao verificar o sinal, os atendentes devem encaminhar a vítima ao sistema de segurança pública.

O legislativo brasileiro sobre a violência doméstica e familiar contra a mulher:

No Brasil, a igualdade entre os gêneros foi definida na Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, em seu artigo 5º, inciso I, que dispõe: “homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações, nos termos desta Constituição”. Além disso o artigo 226 §8º da Constituição Federal, estabeleceu proteção àqueles que fossem vítimas de violência.

Art. 226. A família, base da sociedade, tem especial proteção do Estado.
§ 8º O Estado assegurará a assistência à família na pessoa de cada um dos que a integram, criando mecanismos para coibir a violência no âmbito de suas relações.

Em 07 de agosto de 2006, foi promulgada a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006) que conceituou a violência doméstica e familiar contra a mulher, elencou os tipos de agressão e criou mecanismos para coibi-la.

No ano de 2013, a Lei do Minuto Seguinte (nº 12.845/2013) estabeleceu atendimento obrigatório e integral de pessoas em situação de violência sexual, que elenca vários serviços como amparo médico, psicológico e social imediatos, etc. Importante ressaltar que a palavra da vítima basta para que esse tratamento seja oferecido a ela.

Diante do aumento dos casos de homicídios de mulheres por razões da condição de sexo feminino, foi publicada a lei de feminicídio (nº 13.104/2015), que alterou o Código Penal e introduziu o feminicídio com pena de reclusão de 12 a 30 anos.

Com o advento da Lei nº 13.642/18, foi acrescentada uma nova atribuição a Polícia Militar, investigar “crimes praticados por meio da rede mundial de computadores que difundam conteúdo misógino, definidos como aqueles que propagam o ódio ou a aversão às mulheres”.

A divulgação da violência para o poder público encontra empecilho no medo das vítimas, diante disso a Lei nº 13.718/2018 modificou a natureza da ação penal (pública incondicionada) nos crimes contra a liberdade sexual. Além disso, introduziu novos delitos no Código Penal: importunação sexual e divulgação de cena de estupro (arts. 215-A e 218-C). A introdução da Lei nº 13.931/2019 foi de extrema importância para o combate da violência contra a lei, pois dispôs sobre a notificação obrigatória à autoridade policial, no prazo de 24 (vinte e quatro) horas, dos casos de suspeita de violência em serviços públicos e privados de saúde.

A Lei Sinal Vermelho contra a Violência Doméstica (nº 14.188/2021) estabeleceu o programa de cooperação Sinal Vermelho contra a Violência Doméstica no intuito de ser mais um mecanismo de combate a agressão contra a mulher, como uma das medidas de enfrentamento da violência doméstica e familiar contra a mulher e introduziu os crimes de lesão corporal contra a mulher, por razões de sexo feminino (art. 129, §13º) e violência psicológica contra a mulher (art. 147-A) no Código Penal.

Esses foram alguns diplomas legais que inseriram mecanismos para o combate da violência contra mulher, porém tudo isso foi devido a coragem e o direito das mulheres de recorrerem ao poder público para que a sua dignidade fosse protegida e assegurada de maneira plena.

1.2 Conceito de violência psicológica

O termo violência psicológica doméstica foi cunhado no seio da literatura feminista

como parte da luta das mulheres para tornar pública a violência cotidianamente sofrida por elas na vida familiar privada. No período de 2011 a 2021 foram mais de 655 mil casos notificados de violência psicológica no Brasil, representando 21,3% de todas as violências.

Escrevem as autoras, a psicanalista Beatriz Schwab e a psicóloga Wilza Meireles “A violência psicológica é a mais silenciosa das formas de violência doméstica e, por isso, não é alvo da mesma atenção por parte da sociedade ou mesmo da própria vítima”.

De acordo com Pimentel (2021). “A violência psicológica é a modalidade de agressão de grande incidência nas relações conjugais e aparece sem que, usualmente, seja reconhecida pelos cônjuges, sobre tudo pela mulher”.

O texto legal a descreve como sendo condutas que causem danos emocionais em geral ou atitudes que tenham objetivo de limitar ou controlar suas ações e comportamentos, através de ameaças, constrangimentos, humilhações, chantagens e outras ações que lhes causem prejuízos à saúde psicológica. Estando prevista como violência psicológica contra a mulher no código penal Art. 147-B.

1.3 Lei que assegura a mulher na violência psicológica:

Violência psicológica contra a mulher já vinha sendo citada na Lei nº 11.340/06 (LEI MARIA DA PENHA) no seu Art. 7º inciso II.

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, violação de sua intimidade, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação.

Até a edição da Lei 14.188/21, a ofensa à saúde mental de alguém era prevista como lesão corporal (CP, artigo 129). Hoje está prevista em lei com a edição da Lei 14.188/21, prevista como violência psicológica contra a mulher no código penal Art. 147-B.

Art. 147-B. Causar dano emocional à mulher que a prejudique e perturbe seu pleno desenvolvimento ou que vise a degradar ou a controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, chantagem, ridicularização, limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que cause prejuízo à sua saúde psicológica e autodeterminação:

Pena - reclusão, de 6 (seis) meses a 2 (dois) anos, e multa, se a conduta não constitui crime mais grave.

A inserção do artigo 147-B no Código Penal não só penaliza aquele que prejudica o emocional da mulher, mas também pode prevenir outros crimes mais graves em relação ao gênero feminino, tal como o feminicídio.

Também é possível constatar que com essa alteração na legislação, a lacuna que existia em relação à violência psicológica começa a ser preenchida, de forma a se dar mais eficácia na proteção da mulher diante da violência doméstica. Para garantir seus direitos e sua dignidade, é preciso proteger a mulher, proporcionando a ela uma vida digna, sem medo, constrangimentos ou qualquer outro meio que possa prejudicar o seu desenvolvimento. Assim, o Brasil está evoluindo na proteção dessa parcela mais vulnerável da sociedade.

Mesmo já estando prevista em lei, ainda não se consegue provar de imediato ou de forma rápida que tal violência foi cometida, para assim a vítima ser amparada. É uma violência com agressões invisíveis aos olhos de outros por não deixar marcas físicas visíveis, mas para quem as sofrem não é invisível, elas rever todos os dias, sentem as dores e os traumas, por dentro elas gritam socorro.

O nosso país deveria ter um preparo melhor para acolher estas vítimas, a necessidade de capacitar o poder público, da polícia ao judiciário, para acreditar na palavra da vítima, muitas não conseguem reunir provas e não consegue ter testemunhas, até mesmo por a violência acontecer na maioria das vezes em âmbito privado. O melhor seria um acompanhamento psicológico tendo uma sequência de sessões para assim se comprovar a agressão psicológica.

2. PSICOLÓGICO DAS MULHERES

2.1 Traumas que desenvolvem nas mulheres que sofrem esse tipo de abuso

O abuso psicológico faz um estrago na vida de quem o sofre. E a tarefa de curar as feridas que o abuso psicológico deixa é difícil porque muitas pessoas sequer percebem que estão sendo vítimas de uma violência. E o abuso psicológico é mais difícil de ser identificado por ser mais sutil. No entanto, existem pesquisas mostrando que é com o abuso psicológico que se dá início ao abuso físico, de sofrimento mental, e produz um estado de sofrimento que confunde a vítima.

Isso faz com que a pessoa não consiga sair da relação abusiva por achar que o agressor age daquela maneira por querer seu bem. Em outros casos, ela acha que não está fazendo o suficiente pelo relacionamento.

A confusão entre cuidar, atender ou servir o outro faz a pessoa sentir-se forçada a atos ou funções que ultrapassam a possibilidade de escolha. Isso gera uma humilhação consciente ou camuflada por outros conceitos psicológicos que distorcem a percepção do que está ocorrendo.

E mesmo quando a vítima tem a consciência do que está acontecendo, é comum ela se submeter às regras do agressor, muitas vezes por dependência financeira, medo do abandono e de maus tratos ou de ter sua intimidade exposta.

É tido como multidimensional porque costuma apresentar uma série de sintomas psicológicos e físicos, específicos e não específicos, e que não apresentam uma configuração típica e fácil de ser diagnosticada.

A violência psicológica sempre foi uma realidade vivenciada pelas mulheres, vindo a afetar a multidimensionalidade da mulher, e sua invisibilidade deixa marcas ocasionadas por sua frequência, e a forma trivial com a qual é tratada causa uma desestruturação da identidade individual.

É importante ressaltar que a maioria das mulheres que passa ou já passou por uma situação de abuso psicológico não conseguem identifica-la facilmente. Visto que as agressões começam de forma sutil e vão se agravando conforme o tempo vai passando.

À medida que comportamentos como hostilidade, frieza emocional, intimidações, humilhações em público vão sendo repetidos, as vítimas acabam aceitando tudo isso como se fosse algo natural, parte da rotina. Elas se acostumam a ser manipuladas (consciente ou inconscientemente), ter suas opiniões ignoradas, ser impedidas de sair de casa ou de encontrar amigos e familiares. Esse sofrimento vai minando a saúde dia após dia.

Não espere melhorar sozinho. Em primeiro lugar, é importante entender o tamanho e o impacto do abuso psicológico. Quando o sofrimento é muito pesado e a pessoa não tem recursos internos para se livrar dele, é o momento de buscar ajuda. Além de um psicólogo ou psiquiatra, pode ser necessário procurar um assistente social e um advogado. Os especialistas ajudam a vítima a perceber o abuso com mais nitidez. E essa consciência é fundamental para a cura, pois só é possível tratar as consequências da violência psicológica quando ela cessa.

Algumas pessoas conseguem ter essa consciência sozinhas, o que as ajuda a por um ponto final no abuso. Outras acreditam ser capazes de enfrentá-lo, mudando a si próprias ou levando o abusador a enxergar o que ele está fazendo.

Embora algumas pessoas tenham consciência do abuso psicológico, o mais comum é a vítima acreditar que o abusador age daquela maneira por amor ou por querer o seu sucesso. Observa Teodoro:

Como o padrão persiste no tempo, o abusado acaba aprendendo que sempre fará tudo errado e nunca conseguirá agradar o outro, causando a baixa autoestima. A consequência é uma dificuldade em tomar decisões e cumpri-las, como sair do relacionamento abusivo.

Traumas que desenvolvem nas mulheres que sofrem esse tipo de abuso, sentimentos de humilhação, ira, vergonha e impotência; preocupação constante pelo trauma; auto culpabilização, com tendência a reviver e perceber o acontecimento como responsável principal pelo mesmo; perda progressiva de autoconfiança pelo sentimento de impotência por ela experimentados; alteração do sistema de valores, em particular, quebra de sua confiança nos demais e na existência de uma ordem justa; falta de interesse e motivação para atividades e afeições prévias; incremento de sua vulnerabilidade com temor a viver em um mundo perigoso e perda de controle de sua própria vida; diminuição da autoestima; ansiedade, depressão, agressividade; alterações do ritmo e conteúdo do sono, disfunções sexuais; dependência e isolamento; mudanças drásticas no estilo de vida, medo de frequentar os lugares de costume etc.

2.2 Trauma físico, mental e emocional

Traumas físicos: Dependendo do nosso estado emocional e psíquico, o organismo pode gerar reações físicas como dores ou doenças, em um processo que é conhecido

como somatização — quando isso ocorre com frequência, passa a ser chamado de transtorno de somatização, quando os sintomas passam a acontecer com frequência.

Muitas mulheres desenvolvem doenças físicas por terem seu psicológico tão abalado, outras até mesmo se machucam por tentar acabar com o sofrimento, desenvolvem alcoolismo ou distúrbios alimentares. Muitas até suicida por não mais suportar tal pressão e ter em si apenas um sentimento de impotência.

Traumas no emocional e mental: Que leva a depressões, síndromes do pânico, ansiedade, causando a falta de crenças, falta de valores, trazendo uma tristeza profunda. Onde a mulher está sempre se invalidando. A violência psicológica compromete o emocional, por interferir na crença que a mulher tem sobre sua competência, ou seja, sobre a capacidade de usar adequadamente seus recursos para realizar as tarefas relevantes em sua vida.

A mulher pode apresentar distúrbios na capacidade de se comunicar com outras pessoas, reconhecer e se envolver de forma realista nos desafios encontrados, bem como desenvolver sentimento de insegurança quanto às decisões a serem tomadas.

Ocorrências expressivas de alterações psíquicas podem surgir em decorrência do trauma, incluindo o estado de choque, que ocorre imediatamente após a agressão e dura várias horas ou dias. Para tentar conseguir lidar com essa realidade, a mulher precisa abrir mão não apenas de seus sentimentos, mas também de suas vontades.

Assim, ela começa a desenvolver um senso de incapacidade, inutilidade e baixa autoestima devido à perda do amor próprio e da valorização de si mesma.

2.3 Estágios de grau da violência

A violência psicológica está ocorrendo gradualmente e aumentando. Começa bem leve e vai se intensificando ao longo do tempo. No início, a atitude do parceiro é em relação ao controle da mulher e da restrição da liberdade dela, como por exemplo: sugerir que ela troque de roupa, troque de maquiagem ou desista de ir a algum lugar com a família ou amigos.

Com o passar do tempo, o comportamento do homem torna-se mais rude e a agressão verbal torna-se mais evidente, como por meio de críticas, gritos, xingamentos e humilhações. Nessa fase, é normal que a mulher comece a inventar desculpas para si mesma,

Este tipo de agressão sempre possui a intenção de fragilizar o estado emocional e psicológico da vítima. O agressor psicológico tende a usar várias armadilhas para deixar a vítima fragilizada e 100% dependente emocional dele, a vítima muitas as vezes sempre se

coloca no lugar de culpada por tudo, como se todas as palavras ditas em agressão fosse culpa dela, ela começa a sempre dizer a ela mesma que a culpa é totalmente dela.

O agressor é manipulador ele a faz achar que ela é incapaz de qualquer coisa, que ela é inválida, feia, desestruturada ou até mesmo louca. Quando a vítima baixa sua guarda e começa a dar ouvidos a tudo que o agressor diz ou a dar moral a todas menções isso se transforma em agressões serias, onde a vítima se torna completamente submissa.

A vítima perde completamente o controle da situação, quando chega a esse ponto na maioria das vezes ela tenta buscar ajuda, mas não consegue ser ouvida, e acaba sendo tratada como louca ou mentirosa até pela sociedade. Porque quase todos agressores agem em momento íntimo, ou seja, em seus lares, ou sempre quando estão sozinhos com as vítimas, perto das outras pessoas sempre se passa como um ótimo companheiro, uma pessoa maravilhosa.

2.4 Como identificar um abuso psicológico?

No entanto, não existe um perfil da vítima de violência psicológica, por mais que a vítima não tenha um padrão, o abusador tem. Os cinco principais sinais do agressor de abuso psicológico são:

São mestres em negar a verdade. O abusador nunca admite a veracidade dos fatos. Não importa quantas provas existirem sobre o assunto, ele irá negar todas elas. A violência psicológica emocional ocorre, pois ele faz a vítima questionar a sua realidade. Assim, ela começa a duvidar das próprias convicções, tornando-se, novamente submissa ao agressor.

Usam o que é querido pela vítima contra ela. O abusador utiliza o que é precioso para a vítima como forma de depreciá-la. Por exemplo, a violência psicológica contra a mulher pode envolver seus filhos. Nesse caso, o agressor diz frases como “você não é boa o suficiente para eles” ou “você nunca deveria ter tido filhos”.

As ações não combinam com as palavras. Pessoas que realizam abuso psicológico, geralmente, fazem uma coisa e dizem outra. Então, preste atenção nas atitudes delas e se o que dizem condiz com as suas ações. A contradição entre elas pode ser a chave para identificar o gaslighting.

Falam algo positivo para confundir. Esse é um ciclo da violência psicológica. O agressor, que constantemente fala coisas ruins para a vítima, a elogia para mantê-la sob domínio dele. A manipulação psicológica, nesse sentido, ocorre para manter a pessoa vulnerável a novos ataques.

Tentam colocar a vítima contra as pessoas. O abusador utiliza mentiras e manipula a vítima para afastá-la de todos. Dessa forma, o agressor diz que as pessoas não gostam da vítima ou que determinado grupo não serve de boa companhia para ela, fazendo com que a única pessoa que ela confie seja quem a manipula emocionalmente.

Contudo, é possível identificar também, quem está sofrendo com uma relação abusiva. São comportamentos comuns da vítima, 5 características de violência psicológica na vítima:

Criar justificativas para o comportamento do abusador. Como, geralmente, as ações do agressor refletem uma realidade diferente das suas palavras, a vítima passa a criar explicações das atitudes nada sensatas dele. Logo, isso funciona como um mecanismo de defesa para evitar o choque de realidade da violência psicológica.

Está sempre pedindo desculpas. A vítima pede desculpas o tempo todo para o agressor, mesmo quando não há motivo para tal. Aliás, diversas vezes, ela não possui ideia do por que está fazendo aquilo, mas continua mesmo assim. O sentimento de culpa torna-se enraizado.

Constantemente se sente confusa. Por conta da manipulação psicológica, a vítima fica num estado de confusão permanente. Assim, começa a cogitar que não é uma boa pessoa ou que é até mesmo maluca. Por conta das manipulações vivenciadas, duvida de si mesma e não sabe se o que sente é verdade ou não.

Sente que costumava ser uma pessoa diferente. Confiante. Divertida. Relaxada. Esses adjetivos não podem mais ser usados para descrever a vítima. Aliás, ela não entende o que mudou e só sente que é uma pessoa diferente do que era antes. Nesses casos, é comum amigos próximos e familiares apontarem essas características discrepantes.

Não entende por que não está mais feliz. Mesmo quando coisas boas estão acontecendo ao redor da vítima, ela não consegue se sentir feliz. Aparentemente, tudo está bem, porém, mesmo assim, não consegue ficar bem consigo mesma. O abuso psicológico reprime seus sentimentos.

3. VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA AS MULHERES

3.1 A importância de melhorar o poder judiciário

A violência psicológica contra a mulher é um tipo de violência doméstica, de acordo com o art. 5º da Lei Maria da Penha, violência doméstica e familiar contra a mulher é “qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial”.

Freitas, que é supervisor da Política Judiciária Nacional de enfrentamento à violência contra as mulheres pelo Poder Judiciário, justificou a mudança de olhar de juízes e juízas devido à vulnerabilidade das mulheres que recorrem à Justiça para se proteger de novas agressões.

Fujamos do perfil desenhado para a magistratura, para que possamos ter um olhar mais acolhedor. Precisamos de um Judiciário efetivamente preocupado em prevenir agressões a mulheres e minorar o trauma delas, considerando o fato de que o contato dessa mulher com a Justiça não é fácil. Lidar com o Sistema de Justiça não é muito agradável para qualquer um, muito menos para quem sofreu violência dentro do próprio lar (FREITAS).

Freitas também lembrou a importância do Judiciário no enfrentamento da violência doméstica contra a mulher.

Enfrentar a violência doméstica contra mulheres é o compromisso de todos que têm o ônus de ocupar cargo público e a responsabilidade pela elaboração de políticas judiciárias. Todos nós aqui somos, em maior ou menor grau, responsáveis por um país melhor (FREITAS).

Quem é vítima de violência doméstica passa muito tempo tentando evitá-la para assegurar sua própria proteção e a de seus filhos. As mulheres ficam ao lado dos agressores por medo, vergonha ou falta de recursos financeiros, sempre esperando que a violência acabe, e nunca para manter a violência.

E toda mulher que sofre qualquer tipo de violência doméstica, tem um certo grau de dificuldade de procurar ajuda, seja ela, aos seus familiares ou ao poder público. E as que sofrem por violência psicológica tem uma dificuldade maior. Para elas é difícil até identificar que está passando por tal agressão, muitas têm um apego emocional muito grande, que também é causado pelas manipulações do agressor.

E quando as agressões são identificadas, ela tem uma certa dificuldade de buscar por ajuda, pelo medo do julgamento ser contra ela por não conseguir provar tão facilmente que existiu essa agressão psicológica, ela não tem marcas expostas para se provar e como na maioria das vezes nem uma testemunha.

A violência psicológica é considerada uma forma sutil de violência. Quando a maioria das pessoas pensam em atos de violência, a agressão física geralmente vem à mente. Muitos ainda não veem a agressão psicológica como uma forma de violência.

Na verdade, muitas vezes são justificadas como “ações imprudentes” ou como parte da personalidade explosiva ou “forte” do agressor. No entanto, essa forma de violência é tão tóxica e prejudicial quanto a violência física. Causa profundas feridas emocionais em suas vítimas que levam muitos anos para cicatrizar, ou nunca se cura por total, a vítima pode passar o resto de suas vidas se invalidando ou se reprimendo.

Um relacionamento abusivo, seja amoroso ou não, pode ser definido por diversas formas de violência, não apenas batendo e empurrando. Portanto, é necessário compreender as peculiaridades dessa forma de violência, para não nos considerarmos sua vítima.

Também é importante notar que a agressão psicológica pode ocorrer em qualquer tipo de relacionamento. No entanto, é mais comum que sejam percebidos nas relações afetivas.

A violência psicológica assume muitas formas. Enquanto algumas agressões podem passar despercebidas, outras são mais óbvias, como xingamentos, humilhações e chantagens emocionais.

Este tipo de violência visa enfraquecer o estado emocional e psicológico da vítima. Um agressor psicológico recorre a vários truques para piorar sua saúde mental. Nas relações afetivas, é mais comum que esses meios sejam utilizados friamente para vincular o cônjuge ao agressor.

Atos violentos são comumente disfarçados de ciúmes, cuidados excessivos, alto astral, desentendimentos e outras justificativas. Um abusador psicológico tende a se safar por muito tempo por causa dessas interpretações errôneas.

Outra característica desse tipo de violência é seu crescimento gradual. A agressão psicológica mina lentamente a autoestima da vítima e confunde sua percepção dos acontecimentos e a personalidade do agressor.

Eles começam como comentários sutis e provocações. Quando a vítima baixa a guarda e começa a ouvir o agressor, isso se transforma em uma agressão séria. Desta forma, a vítima é encorajada a entrar em uma posição de submissão.

A agressão psicológica ocorre de várias maneiras, que podem ser mais violentas ou sutis. Como a variedade de atos de violência é grande, a vítima pode ficar confusa ao tentar identificar o que é problemático e qual é a personalidade do agressor.

Quando o agressor é o cônjuge, obter essa percepção é ainda mais difícil, pois a vítima também tem bons sentimentos por ele. Ela tem dificuldade em separar o que sente pelo agressor no momento do julgamento das agressões. Leva mais tempo para chegar a uma conclusão concreta sobre o comportamento do parceiro.

Por ser algo tão delicado, o poder judiciário deveria estar de uma forma, mas acolhedora para abraçar estas vítimas, de uma forma que vai passar a elas mais segurança e menos medo. Os levando a ter um preparo melhor, um olhar sem julgamentos e sempre com um psicólogo para poder destravar os traumas e deixar a vítima em segurança.

3.2 Quais atitudes compõem a violência psicológica?

Comportamento que geralmente causa dano emocional ou atitudes que visam limitar ou controlar suas ações e comportamentos, através de ameaças, constrangimentos, humilhações, chantagens e outras ações que lhes causem prejuízos à saúde psicológica. Estando prevista como violência psicológica contra a mulher no código penal Art. 147-B.

Art. 147-B. Causar dano emocional à mulher que a prejudique e perturbe seu pleno desenvolvimento ou que vise a degradar ou a controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, chantagem, ridicularização, limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que cause prejuízo à sua saúde psicológica e autodeterminação.

Essas atitudes podem ser melhor explicadas e compreendidas conforme citadas logo abaixo:

- **Ameaças:** o agressor psicológico ameaça terminar o relacionamento, ferir a vítima de alguma forma ou acabar com algo precioso para ela, como uma amizade ou uma oportunidade profissional;
- **Humilhação:** as humilhações podem ocorrer tanto em momentos íntimos, somente entre a vítima e o agressor, quanto em ambientes públicos. Alguns agressores têm prazer em diminuir as vítimas diante de amigos e familiares para se enaltecerem;

- **Manipulação:** o agressor manipula a vítima emocionalmente por meio de várias artimanhas, como chantagem emocional e distorção da realidade. Assim, ele consegue sempre deixar a vítima perto dele para sofrer mais agressões;
- **Isolamento social:** é comum a violência psicológica acontecer em paralelo com o isolamento da vítima de amigos e familiares para que ela não consiga identificar o que está errado na relação. Além disso, o agressor sente necessidade de controlar a vítima;
- **Insultos:** esta é a forma mais evidente de agressão psicológica. O agressor insulta a vida de várias maneiras desde pequenos comentários disfarçados de brincadeiras até xingamentos. Normalmente, o agressor faz a vítima se sentir burra e incapaz, colocando na cabeça dela que precisa dele para viver;
- **Limitação de direitos:** esta forma de violência também se estende ao controle dos direitos de ir e vir da vítima, bem como de se expressar e de interagir com quem ela deseja. O agressor faz de tudo para administrar a vida da vítima da forma como ele bem deseja;
- **Ridicularização:** semelhante à humilhação, a ridicularização tem a intenção de fazer a vítima se sentir inferior. É comum o agressor dizer que ela nunca encontrará alguém como ele porque somente ele aguenta a “estupidez/grosseria/chatice” dela. Outra característica da ridicularização é a constância de críticas à aparência, personalidade, modo de falar, vestimentas, entre outros;
- **Distorcer fatos:** a distorção de fatos, ocorre para deixar a vítima confusa sobre a realidade. O agressor distorce acontecimentos, conversas e memórias para implantar dúvidas na cabeça da vítima. Deste modo, ela passa a ver a percepção dele como certa sem considerar os seus próprios julgamentos.

Consequências da violência psicológica, à medida que as agressões psicológicas se repetem, a vítima simultaneamente teme o agressor e tem baixa autoestima. Uma autopercepção negativa a impede de terminar um relacionamento tóxico, seja romântico, profissional, familiar ou de amizade.

Uma vítima de violência psicológica começa a duvidar de sua capacidade de julgar situações e de seu merecimento de felicidade. Um abusador psicológico muitas vezes consegue passar por cima de sua cabeça e criar um vínculo de vício que é difícil de quebrar.

Como resultado, a vítima torna-se retraída, diminuída e isolada dos entes queridos. Para não ser agredida repetidamente, ela se submete à vontade do agressor e tenta criar uma convivência harmoniosa, mesmo que isso signifique sabotar sua própria felicidade.

Outras esferas da vida da vítima também são afetadas. Ela deixa de trabalhar, de entrar em contato com amigos, de sair de casa, de cuidar da saúde e da aparência, de fazer planos, entre outras coisas.

A longo prazo, essa forma de violência também causa uma série de transtornos mentais graves, como ansiedade, transtorno do pânico, transtorno de estresse pós-traumático e depressão.

Uma vez que o estado emocional da vítima é enfraquecido ao ponto de ela duvidar de seu próprio valor como pessoa, é muito difícil para ela deixar o relacionamento abusivo ou romper relações com o agressor psicológico.

3.3 O que fazer se você for vítima de violência psicológica?

Vítimas de abuso psicológico devem buscar apoio de amigos e familiares para deixar um relacionamento abusivo. A orientação de um psicólogo também é extremamente útil para fortalecer a autoconfiança e, posteriormente, romper os laços com o agressor.

A terapia também ajuda as vítimas de abuso psicológico a entender a natureza de seu relacionamento tóxico, reestruturar suas vidas após a separação ou distância do agressor e curar feridas incorridas durante o relacionamento.

Como o principal objetivo da agressão psicológica é a inferiorização da vítima, é fundamental trabalhar a autoestima. Ainda assim, pode levar muito tempo para uma vítima se sentir como ela mesma novamente.

O acompanhamento psicológico pode durar anos até que a vítima consiga se livrar completamente dos maus momentos vividos com o agressor. O medo e a vergonha são obstáculos comuns nesse processo.

3.4 O que fazer se a vítima te pedir ajuda?

Se alguém próximo a você é vítima de abuso psicológico, independentemente da natureza de seu relacionamento com o agressor, a primeira coisa que você pode fazer é mostrar seu apoio.

Como as vítimas geralmente estão em um estado frágil, essa pessoa pode ter medo ou vergonha de falar com você sobre o abuso. Então deixe claro que você não está aqui para julgar a situação dela.

Em seguida, mostre a ela quais dos comportamentos do agressor são, na verdade, formas de violência. Você também pode incentivá-la a avaliar seu próprio estado emocional e psicológico, bem como identificar os sentimentos que o agressor sente nela diariamente.

É importante que a própria vítima seja capaz de reconhecer esses elementos, por isso sempre estimule a reflexão ao invés da culpa. Finalmente, encoraje a vítima de abuso psicológico a ir à terapia para lidar com sua autoestima prejudicada e curar sua dor emocional. Encoraje a vítima a fazer uma denúncia, e mostrando a ela que ela tem o seu total apoio e que ela não está sozinha.

4. COMO PROVAR A EXISTÊNCIA DA VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA:

4.1 Como denunciar a violência psicológica contra a mulher?

A vítima pode ir diretamente à delegacia da mulher ou a qualquer outra delegacia e registrar boletim de ocorrência e também requerer medidas protetivas; ou ligue para o 180, principal canal de denúncias do governo federal.

Lá se pode fazer uma denúncia anônima e fazer perguntas. Perguntar onde fica a delegacia mais próxima, perguntar sobre a lei Maria da Penha, entender como denunciar e até denunciar violência institucional, por exemplo: Fui na delegacia e não fui bem atendido. Chamou a polícia após um incidente de violência doméstica e eles não vieram; estou em tal condição que quando liguei, era isso; a polícia chegou e não prendeu o agressor, e assim por diante. O 180 está disponível 24 horas por dia, em qualquer dia da semana, em qualquer lugar do Brasil e em 16 países ao redor do mundo.

4.2 Mas como comprovar um mal tão invisível?

É possível provar a violência psicológica usando a tecnologia a seu favor. Qualquer evidência de ameaças e manipulações, como capturas de tela de mensagens, serve como evidência. O processo também envolve a gravações, testemunhas, relatos e laudos de profissionais para confirmar as consequências do abuso.

Se na maioria das vezes não existe testemunhas, porque tudo acontece em um local privado (em seus lares), não tem uma mensagem enviada porque o agressor diz tudo cara a cara, não tem uma gravação porque a vítima tem medo de começar a gravar e o agressor descobrir ou até mesmo perceber e as agressões partir para agressões físicas.

Muitas das vítimas ficam caladas, não fazem denúncias e nem se quer procuram por uma ajuda, por terem medo de serem colocadas como loucas, por não terem estas provas em mãos.

Elas gritão socorro dentro de si mesmas, mas o apego com o agressor é tão grande que ela não consegue levar nada a frente, ela tem medo de não conseguir viver e ser capaz de algo em sua vida sem o agressor. Mas isso são consequências das invalidezes que o agressor planta na cabeça da vítima.

Para que essas vítimas se sintam mais seguras é preciso que o Estado dê a elas um acolhimento maior, onde vai ter pessoas mais preparadas para lhe atender, pessoas que vão te passar mais segurança e acolhimento.

O estado deveria implantar mais delegacias da mulher, não é toda cidade que se tem uma ou tenha uma de fácil acesso, deveria preparar os seus policiais para não terem mais uma cabeça tão machista e que saibam acolher estas vítimas e acreditar na palavra delas e nunca emitir um tom de julgamento. Para assim dar encaminhamento aos processos.

Existe o número 180 que funciona 24 horas, mas mesmo vivendo hoje em mundo que quase todos têm acesso a um telefone ainda existe as vítimas que não tem acesso a nenhum meio de comunicação digital, e estas vítimas precisam de uma delegacia preparada para melhor lhe acolher.

O melhor meio de se comprovar uma violência psicológica é a polícia acreditando na palavra da vítima, e encaminhando a vítima para consultas com psicólogo, e se preciso ter várias sessões para se obter um laudo de comprovação.

4.3 Como solicitar medidas de proteção?

A violência doméstica mesmo com todos os freios que a justiça vem tentando aplicar, não tem surtido efeito em sua diminuição. Pelo contrário, aumentou e muito.

Uma das formas de tentar conter o agressor é a aplicação de medidas protetivas de urgência, que, entre outras coisas, garantem o afastamento do agressor a uma distância de, por exemplo, quinhentos metros da vítima, seja da própria pessoa, seu trabalho ou residência.

As medidas protetivas imediatas também visam impedir o contato entre o agressor e a vítima por meio eletrônico, geralmente ele é obrigado a se abster de enviar mensagens eletrônicas por qualquer meio, SMS, WhatsApp, e-mail.

Ele nunca me bateu, posso pedir medida protetiva mesmo assim? O abuso psicológico é uma das formas de violência previstas na Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006), que criou as medidas protetivas de urgência.

A lei determina que as medidas protetivas devem ser aplicadas quando “constatada a prática de violência doméstica e familiar contra a mulher”, sem especificar o tipo de violência. Isso significa que não é necessário ter ocorrido agressão física para que o (a) juiz (a) conceda medidas protetivas.

Casos de violência psicológica devem ser denunciados à delegacia mais próxima para medidas protetivas imediatas e investigação criminal; as medidas podem ser solicitadas por meio de um advogado ou até mesmo da Secretaria Municipal de Polícia para as Mulheres.

As medidas protetivas estão previstas no artigo 22 da Lei 11340/2006 que são:

- I – Suspensão da posse ou restrição do porte de armas, com comunicação ao órgão competente, nos termos da Lei nº 10.826, de 22 de dezembro de 2003;
- II – Afastamento do lar, domicílio ou local de convivência com a ofendida;
- III – Proibição de determinadas condutas, entre as quais:
 - a) aproximação da ofendida, de seus familiares e das testemunhas, fixando o limite mínimo de distância entre estes e o agressor;
 - b) contato com a ofendida, seus familiares e testemunhas por qualquer meio de comunicação;
 - c) frequentação de determinados lugares a fim de preservar a integridade física e psicológica da ofendida;
- IV – Restrição ou suspensão de visitas aos dependentes menores, ouvida a equipe de atendimento multidisciplinar ou serviço similar;
- V – Prestação de alimentos provisionais ou provisórios.
- VI – Comparecimento do agressor a programas de recuperação e reeducação; e
- VII – Acompanhamento psicossocial do agressor, por meio de atendimento individual e/ou em grupo de apoio.

É importante que as mulheres percebam que nenhum tipo de violência é aceitável em um relacionamento e que existe a opção de protegê-la afastando o agressor, proibindo a aproximação e o contato por qualquer meio de comunicação, entre outras medidas, inclusive a proteção patrimonial. O pedido de medida protetiva pode ser requerido pelo Ministério Público ou pela própria vítima, por meio de advogado ou da Defensoria Pública.

4.5 O que se deve fazer se o agressor descumprir a medida protetiva?

Foram determinadas as medidas protetivas, o agressor, descumprir as medidas protetivas determinadas contra ele, ele comete um novo crime.

Art. 24-A. Descumprir decisão judicial que defere medidas protetivas de urgência previstas nesta Lei:

Pena – detenção, de 3 (três) meses a 2 (dois) anos.

§ 1º A configuração do crime independe da competência civil ou criminal do juiz que deferiu as medidas.

§ 2º Na hipótese de prisão em flagrante, apenas a autoridade judicial poderá conceder fiança.

§ 3º O disposto neste artigo não exclui a aplicação de outras sanções cabíveis

Então, é crime descumprir as medidas protetivas de urgência, e quem assim age, responderá por mais esse crime. Pode receber outras sanções; prisão preventiva. Verifique o parágrafo 3º do artigo que acabei de citar sobre ser crime o descumprimento das medidas protetivas.

Isso quer dizer que o juiz, além das medidas restritivas já impostas pelas medidas protetivas de urgência poderá aplicar outras. A justiça pode, a pedido do delegado ou promotor, decretar a prisão preventiva. Isso mesmo, caso o juízo entenda necessário poderá decretar prisão preventiva para o descumpridor das medidas protetivas de urgência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral deste estudo foi mostrar que o estado e o poder público ainda têm muito o que melhorar para trazer as provas de forma mais simples, e acolher essas mulheres que sofrem em seu dia a dia violência psicológica, um mal invisível e recorrente em nosso país, e tão difícil de provar.

Um dos maiores tipos de violência é contra a mulher e na maioria das vezes não é cometida em público e sim em uma esfera privada, como em seu próprio lar e cometida por seus próprios cônjuges. É algo que sempre esteve presente em vários lares do nosso país, mas hoje a mulher vem cada vez mais dominando seu próprio espaço e conquistando seus direitos, é algo que não dá mais para ficar invisível após tantos anos de luta.

Mas além da violência física que temos a facilidade de se comprovar por marcas deixadas ao corpo, temos a violência psicológica que traz vários danos a vida da mulher agredida e que não se deixa marcas visíveis fisicamente, não se tem testemunhas por acontecer mais quando está apenas os dois.

Então como comprovar que chegou a acontecer a prática desta violência? A necessidade de capacitar o poder público, da polícia ao judiciário, para acreditar na palavra da vítima, muitas não conseguem reunir provas e não consegue ter testemunhas, até mesmo por a violência acontecer na maioria das vezes em âmbito privado. O melhor seria um acompanhamento psicológico tendo uma sequência de sessões para assim se comprovar a agressão psicológica.

REFERÊNCIAS

ALVES, Damares Regina. **Lei nº 14.188, de 28 de julho de 2021**. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2021/lei/L14188.htm> Acessado em 13 de out. 2022.

CAMPANO, Evandro Fabiani . **Lei nº 11.340 de 07 de agosto de 2006**. Disponível em <<https://www.jusbrasil.com.br/topicos/10868630/inciso-ii-do-artigo-7-da-lei-n-11340-de-07-de-agosto-de-2006>> Acessado em 13 de out. 2022.

DAVILA, Mirelle de Almeida; TOLFO, Andreia Cadore. **A inclusão do artigo 147-b no código penal: a busca pela eficácia na proteção da mulher diante da violência doméstica**. Disponível em <<https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/110994>> Acessado em 08 de nov. 2022.

INSTITUTO MARIA DA PENHA. **O que é violência doméstica**. Disponível em <<https://www.institutomariadapenha.org.br/violencia-domestica/o-que-e-violencia-domestica.html>> Acessado em 14 de out. de 2022.

OLIVEIRA, Sibeles. **Abuso psicológico afeta tanto saúde mental quanto física: como identificar**. Disponível em <<https://www.sbponline.org.br/2020/04/abuso-psicologico-afeta-tanto-saude-mental-quanto-fisica-como-identificar>> Acessado em 15/10/2022

PIMENTA, Tatiana. **Violência psicológica: como reconhecer suas diferentes formas?** Disponível em <<https://www.vittude.com/blog/violencia-psicologica-como-reconhecer-suas-formas/>> Acessado em 15 de out. de 2022.

MEDEIROS, Ângelo. **Violência psicológica é crime e mulheres podem pedir o afastamento do agressor**. Disponível em <<https://www.tjsc.jus.br/web/imprensa/-/violencia-psicologica-e-crime-e-mulheres-podem-pedir-o-afastamento-do-agressor?redirect=%2F>> Acessado em 20 de out. de 2022.

MACHADO, Isadora Vier. **Para além da judicialização: uma leitura da lei maria da penha (lei 11.340/06) em três dimensões**. Revista Feminismos, v. 2, n. 3, 2014.

MONTENEGRO, Manuel Carlos. **Conselheiro defende justiça mais acolhedora a mulheres vítimas de violência**. Disponível em <<https://www.cnj.jus.br/conselheiro-defende-justica-mais-acolhedora-a-mulheres-vitimas-de-violencia/>> Acessado em 25 de out. 2022.

PIMENTEL, Adelma. **Violência psicológica nas relações conjugais pesquisa de intervenção clínica**. 1.ed. São Paulo: Summus, 2021.

RODRIGUES, Ana Luzia. **Violência psicológica: o que é e como provar este tipo de crime?** Disponível em <<https://www.jornalcontabil.com.br/violencia-psicologica-o-que-e-e-como-provar-este-tipo-de-crime/#:~:text=%C3%89%20poss%C3%ADvel%20comprovar%20a%20viol%C3%Aancia,abusos%20tamb%C3%A9m%20influenciam%20no%20processo>> Acessado em 31 out. de 2022.

ROCHA, Rafael. **O que acontece com quem descumpre medida protetiva de urgência?** Disponível em <<https://rbispo77.jusbrasil.com.br/artigos/1113514159/o-que-acontece-com-quem-descumpre-medida-protetiva-de-urgencia#:~:text=Caso%20voc%C3%AA%20seja%20a%20v%C3%ADtima,caso%2C%20consulte%20sempre%20um%20advogado>> Acessado em 20 de out. de 2022.

SANTANA, Rayely Cruz dos Santos. **Como a violência psicológica interfere na saúde mental das mulheres?** Disponível em <<https://blog.psicologiaviva.com.br/violencia-psicologica-contra-mulheres/>> Acessado em 07 de nov. de 2022.

SANTOS, Douglas Ribeiro dos. **Violência psicológica agora é crime!** Disponível em <<https://www.migalhas.com.br/depeso/349867/violencia-psicologica-agora-e-crime>> Acessado em 23 de nov. de 2022.

SANTOS, Leide Jane de Souza. **Danos decorrentes da violência psicológica sofridos pela mulher.** Disponível em <<https://ferrazbar.jusbrasil.com.br/artigos/373315014/danos-decorrentes-da-violencia-psicologica-sofridos-pela-mulher>> Acessado em 15 de out. de 2022.

SCHWAB, Beatriz; MEIRELES, Wilza. **Um soco na alma.** Versão Eletrônica. Pergunta Fixar Editora e Produtora de Arte, Educação e Cultura LTDA.