

VIOLÊNCIA INVISÍVEL: A VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA A MULHER EM RELAÇÕES ÍNTIMAS

Invisible violence: the psychological violence against women in intimate relationships

Caroline Leal e Tábata Costa
Geny Cobra

RESUMO: O tema violência contra a mulher vem ganhando cada vez mais destaque. Com este presente artigo, temos como objetivo discorrer sobre a violência psicológica sofrida por mulheres em relacionamentos amorosos heterossexuais. Esta se caracteriza como uma violência silenciosa, pois acomete a subjetividade de mulheres, causando sentimentos de culpa, insegurança, baixa autoestima, medo e dependência. Entenderemos sua definição e as diferentes formas como se manifesta. E, se tratando de uma diferença de gênero, será abordada a influência patriarcal cultural e sua supremacia ao sexo oposto. A lei Maria da Penha, que a configura como um dos tipos de violência, nos esclarece sobre sua tipificação e também sobre as penalidades. Uma violência invisível se torna mais complexa de ser compreendida e identificada. Desse modo, reitera-se a extrema importância em disseminar informações através da comunicação como principal meio de prevenção, além do empoderamento feminino que vem ganhando espaço na educação e na formação de meninas e mulheres, no intuito de dar voz e poder no lugar de pertencimento na sociedade. O presente estudo é de caráter exploratório qualitativo, baseando-se exclusivamente em fontes bibliográficas. Pretendemos, através da bibliografia estudada, estabelecer um diálogo a partir dos conceitos do tema sobre a violência psicológica sofrida por mulheres em relações íntimas e as consequências desse trauma em suas vidas. Baseando-se na teoria de Wilhelm Reich, defendemos a relevância do trabalho corporal e seus benefícios para esse tipo de trauma, especialmente a partir dos conceitos de análise do caráter e função orgástica. Este artigo pretende esclarecer que, assim como qualquer outro tipo de violência, a psicológica também deixa marcas e exige cuidados e atenção específica, justificando a relevância do papel do psicólogo no auxílio às vítimas por meio da abordagem corporal, visando os princípios da abordagem Reichiana.

Palavras-chave: Violência invisível. Mulher. Corpo. Machismo.

ABSTRACT: The subject of violence against women is gaining increasing prominence. The aim of this article is to discuss the psychological violence suffered by women in heterosexual love relationships. This is characterized as silent violence, as it affects the subjectivity of women, causing feelings of guilt, insecurity, low self-esteem, fear and dependence. We will understand its definition and the different ways in which it manifests itself. And, since it is a gender difference, we will look at the cultural patriarchal influence and its supremacy over the opposite sex. The Maria da Penha Law, which defines it as one of the types of violence, clarifies its classification and penalties. Invisible violence becomes more complex to understand and identify. In this way, we reiterate the extreme importance of disseminating information through communication as the main means of prevention, as well as female empowerment, which has been gaining ground in the education and training of girls and women, in order to give them voice and power in their place of belonging in society. This is a qualitative exploratory study, based exclusively on bibliographic sources. We intend, through the bibliography studied, to establish a dialog on the concepts of the theme of psychological violence suffered by women

in intimate relationships and the consequences of this trauma in their lives. Based on Wilhelm Reich's theory, we defend the relevance of bodywork and its benefits for this type of trauma, especially based on the concepts of character analysis and orgasmic function. This article aims to clarify that, just like any other type of violence, psychological violence also leaves marks and requires specific care and attention, justifying the relevance of the psychologist's role in helping victims through the body approach, based on the principles of the Reichian approach.

Keywords: Invisible violence. Woman. Body. Sexism.

1. INTRODUÇÃO

O assunto da violência contra a mulher não é considerado novidade no Brasil. O país foi dominado pelo patriarcado por longos anos, durante os quais os homens ditavam suas regras e ainda eram respaldados pela lei. Encontramos vestígios e consequências dessa cultura patriarcal.

É verdade que podemos identificar grande evolução ao longo dos anos em relação a esse quesito. As mulheres conquistaram muito espaço, direitos, ganharam voz, poder de exercer a profissão que escolherem, de serem provedoras do seu próprio lar, donas de suas próprias vidas, direito de escolha, de decisão. Pode parecer pouco em se tratando de algo que os homens sempre tiveram, mas, olhando para trás, entendemos o quão grandiosa foi essa luta, e muito significativa pra nós, mulheres do mundo atual. Todavia, apesar de toda conquista, ainda há um longo caminho para que homens e mulheres estejam em parâmetro de igualdade.

É cotidianamente noticiado em algum jornal um caso de violência contra a mulher, e sabemos que isso ocorre em ambientes diversos. Neste artigo, focaremos nos casos em que este índice é maior, ou seja, no relacionamento íntimo. E, mesmo quando estes casos não sejam visibilizados pelos noticiários, o acesso a esse tipo de conflito acaba sendo inevitável. Isso porque não há alguém que não tenha presenciado, ou conhecido alguém que não tenha ao menos ouvido falar de uma história de violência doméstica, em que o agressor era o namorado, marido ou companheiro da vítima.

A maioria dessas notícias vêm à tona quando a situação é trágica, quando existem agressões físicas severas ou até mesmo quando acaba em morte. Mas, atualmente, com o aprofundamento sobre o assunto, sabemos que existem diferentes formas de violência, podendo ser física, psicológica, sexual, moral... E, com base nos estudos para a escrita deste artigo, daremos foco à violência psicológica, refletindo sobre o que a classifica, o que a motiva, quais são suas consequências, como identificá-la, como lidar com os danos dessa agressão.

Todo tipo de violência é e deve ser considerado perigoso, errado, um crime. Não existe uma violência pior ou mais danosa que a outra. Entendemos a violência como uma agressão gradativa, podendo evoluir de um estágio para o outro. Por esse motivo, é importante identificá-la em seus estágios iniciais, de modo a impedir sua evolução. A agressão física deixa marcas nítidas através de hematomas ou lacerações, mas todo tipo de violência deixa suas marcas e essas são profundas, modificando totalmente o destino da vítima.

Por ser um tipo de violência considerada silenciosa, a violência psicológica pode ser mais difícil de identificar. Todavia, é possível identificar alguns sinais de alerta devido a certos comportamentos do agressor, que listamos de forma mais detalhada no próximo tópico, como, por exemplo, ciúme excessivo, controle, assédio e ameaças.

Como a psicoterapia corporal reichiana pode ser um tratamento benéfico para mulheres vítimas de violência psicológica? Considerando que a violência silenciosa traz consequências psíquicas, nos baseamos na questão de como a psicoterapia corporal reichiana pode ser um tratamento benéfico para mulheres vítimas de violência psicológica.

O presente estudo encontra-se organizado da seguinte forma:

- a) Desenvolvimento dos principais conceitos teóricos sobre violência psicológica; a influência do patriarcado; a lei Maria da Penha; juntamente à sua concepção de psique; danos causados pelo trauma; empoderamento e conscientização das mulheres sobre o tema; e a reabilitação através do trabalho corporal.
- b) Explicação da teoria de Reich, tanto no conceito a respeito da psicologia das massas como de seus principais benefícios terapêuticos a partir de função orgástica de liberação de energia para flexibilização de coraças causadas pelo trauma.
- c) Explicita-se a relação entre o efeito da lei Maria da Penha. A Lei que foi criada em 2006 mudou a vida de muitas mulheres por dar a devida importância às punições voltadas aos agressores das vítimas, buscando, também, levar conscientização e senso de justiça para a sociedade.
- d) Relatos de mulheres vítimas de violência, entrevistadas pela revista UOL Universa.

2. METODOLOGIA

Para a elaboração do artigo, priorizamos a pesquisa de abordagem qualitativa e exploratória, adotando como procedimento metodológico a pesquisa bibliográfica.

Foi realizado um levantamento de artigos científicos acerca de conceitos sobre violência, tipos de violência, relatos de vítimas entrevistadas em revista, história e interferência do patriarcado, evolução sobre leis e punições sobre o tema. Em seguida, estabeleceu-se um diálogo entre as causas e consequências do trauma, e métodos possíveis e eficazes para a conscientização e o tratamento das vítimas.

3. VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA: DEFINIÇÃO E CONSEQUÊNCIAS

De acordo com a Organização Mundial da Saúde e com a Organização Pan-Americana de Saúde (1998):

Todo ato de violência baseado em gênero, que tem como resultado, possível ou real, um dano físico, sexual ou psicológico, incluídas as ameaças, a coerção ou a privação arbitrária da liberdade, seja a que aconteça na vida pública ou privada. Abrange, sem caráter limitativo, a violência física, sexual e psicológica na família. (OMS/OPAS, 1998, p. 7)

Baseando-se em pesquisas realizadas para a produção desse artigo, podemos entender que as violências física e psicológica estão interligadas, ambas enquadradas no tema violência conjugal. A violência psicológica é o primeiro ato do agressor, podendo evoluir para violência física. Soares alerta sobre a violência doméstica com o objetivo de dominar o outro:

Na sua forma mais típica, a violência conjugal é uma expressão do desejo de uma pessoa controlar e dominar a outra (repare que muitos homicídios acontecem justamente quando a mulher tenta se separar: esse é o momento em que o agressor percebe que perdeu! Já não consegue mais dominar e controlar sua parceira. (SOARES, 2005, p. 13)

A violência psicológica é um dos tipos de violência que pode ocorrer em um relacionamento íntimo heterossexual. Costuma ser considerada uma porta de entrada para outras práticas violentas, mas não por isso ela é menos grave, ou menos danosa à saúde psíquica da vítima. Mesmo sem deixar marcas, a violência psicológica causa transtornos como depressão e ansiedade.

Nesse tipo de violência, o agressor tem como objetivo impor seu poder na relação, diminuindo, assim, as vontades do outro, sem considerar seus desejos ou necessidades e manipulando a situação de forma que prevaleça a sua vontade. Costuma-se utilizar ofensas, tom de voz ameaçador, olhar de desprezo, ou qualquer atitude que desqualifique ou diminua o outro. A mulher vítima de violência psicológica gradualmente perde sua autoestima, por internalizar as ofensas passando a acreditar nelas. Da mesma forma, a vítima se sente culpada pelas agressões recebidas, tornando-se, assim, merecedora de tal tratamento, cada vez mais submissa às imposições do companheiro. Por ser a violência manifestada, muitas vezes, de forma muito

sutil e invisível, muitas mulheres ainda têm dificuldade em identificar quando são vítimas da mesma.

Alguns relatos de mulheres vítimas de violência como por exemplo, Adriana, uma mulher de 44 anos confirma a questão discutida acima:

Era uma humilhação e uma manipulação diária, ele me diminuía para que eu sempre o obedecesse. Sabia o que era violência doméstica, mas tinha na cabeça a ideia da mulher com o olho roxo, o braço quebrado. (BRANDALISE, 2021, s.p.)

Conforme o relato apresentado, podemos entender que a agressão psicológica se manifesta em alguns comportamentos abusivos, ou seja, uns mais sutis do que outros, porém todos com o mesmo objetivo: ter o poder sobre a mulher e sobre a relação. Destacamos alguns fatos importantes que ajudam a identificar um possível agressor em um relacionamento íntimo.

Segundo Hirigoyen (2006) e Soares (2005), o controle no relacionamento é um comportamento que pode ser confundido com preocupação ou excesso de cuidado, de zelo, mas, na verdade, o controle excessivo é uma violação à liberdade da mulher, e, com o tempo, a priva de sua autonomia, impedindo-a de exercer seu direito de ir e vir e dificultando seu desempenho profissional e relacional, mesmo em ambientes em que o parceiro não está fisicamente presente. O agressor controla a mulher como se ela fosse um objeto do qual ele tem a posse, e acredita ter o direito sobre tudo o que ela faz.

A imposição ao isolamento da mulher também é um comportamento agressivo, pois o companheiro a afasta das pessoas próximas, ou a proíbe de frequentar outros ambientes, e algumas vezes a proíbe até de exercer uma carreira profissional. Dessa forma, a mulher se torna cada vez mais dependente na relação, tanto de forma afetiva, emocional, quanto financeira. Ela perde sua rede de apoio, e fica imersa naquela relação tóxica, a ponto de não conseguir enxergar que precisa de ajuda e sem rede de apoio para alertá-la sobre sua condição de vulnerabilidade.

Outro forma de abuso, também motivada pelo sentimento de posse, é o ciúme obsessivo, patológico. O ciúme em excesso, com desconfianças sem fundamento e monitoramento integral da companheira, tem o intuito de manipular a vítima para que ela viva só para a relação, exclusivamente para o companheiro, se tornando, assim, o objeto de posse que ele almeja. Conforme o comentário de Duda, uma jovem de 19 anos:

Tinha 17 anos quando nos conhecemos. Com o tempo, os galanteios deram lugar ao ciúme excessivo. Começou a controlar minhas roupas e até minhas amizades. (BRANDALISE, 2021, s.p.)

O assédio (HIRIGOYEN, 2006) também é outro fator no histórico de quem pratica a violência psicológica contra a mulher. No relacionamento íntimo, o assédio ocorre por meio de

interrogatórios, oriundos de uma vigilância possessiva, através de perguntas invasivas com o propósito de extrair uma potencial confissão da mulher. Mesmo quando as perguntas são respondidas, o agressor só se dá por satisfeito quando obtém a resposta que ele quer ouvir.

Com o objetivo de depreciar e diminuir a vítima, o agressor se utiliza do aviltamento (HIRIGOYEN, 2006), fazendo com que a mulher se sinta sem valor algum, como se ele, o agressor, fosse o único a se interessar por ela.

A violência psicológica também está presente na humilhação, ou seja, em um desrespeito por parte do homem com o objetivo de diminuir, ofender a parceira. Conforme nos conta Jamila, entrevistada por Camila Jorge Ferrari, coordenadora das Delegacias de Defesa da Mulher, “As mulheres precisam ter consciência de que o primeiro indício de um relacionamento abusivo é o xingamento, não o tapa na cara” (FERRARI, 2021, s.p.).

O agressor manipula a vítima ao tratar com indiferença suas demandas afetivas, recusando, assim, qualquer demonstração de afeto. Despreza qualquer interesse e investida expressada pela parceira, causando uma extrema insegurança. Com isso, fere a autoestima da vítima, colocando-a em uma posição de vulnerabilidade e desrespeitando-a como pessoa.

E, por último, há a ameaça, que também é uma violência psicológica. Por meio de ameaças, o objetivo do agressor é atingir o ponto mais fraco da vítima e, através dele, manipular a parceira. As ameaças podem partir de diversas situações, como, por exemplo, ameaçar afastar os filhos, deixar de atender alguma demanda financeira, ameaçar agressões às vítimas, ou até mesmo ameaças de suicídio.

Como se pode observar, essas manifestações da violência psicológica praticada contra a mulher são, em sua maioria, invisíveis, teoricamente não deixando marcas. Porém, a partir dos estudos sobre a teoria de Reich (1975), entendemos que todo bloqueio do fluxo de energia psíquica provocado pelo processo de repressão gera um enrijecimento tanto na psique (mente), quanto no corpo (muscular), o qual é chamado de couraças. Esses bloqueios ocorrem por meio de frustrações e traumas vivenciados, formados a partir de um mecanismo de defesa, que tem como objetivo evitar o acesso de sentimentos, emoções e sensações como forma de proteção ao que anteriormente foi causa de mal-estar. Acontece que o encorajamento prejudica a mobilidade física e psíquica e gradualmente diminui significativamente o acesso a sensações físicas e expressivas. Segundo Reich (1986):

O caráter consiste numa mudança crônica do ego que poderia se descrever como um enrijecimento. Esse enrijecimento é a base real para que o modo de reação característico se torne crônico; sua finalidade é proteger o ego dos perigos internos e externos. (REICH, 1986, p. 159)

Hoje, conforme o Instituto Maria da Penha (IMP, 2023, s.p.), o ato de praticar a violência psicológica contra a mulher configura crime pela lei. Portanto, a seguir, abordaremos a cultura machista, herança do patriarcado, e sua influência na desigualdade de gênero e na violência contra a mulher.

3.1 A interferência do patriarcado

Desde a influência do patriarcado, pela qual o homem é colocado no lugar de “provedor” da família, construiu-se uma normalização de maus-tratos e desvalorização da mulher, sendo ela tratada como sua propriedade.

Em conformidade com o Educa Mais Brasil (2020, s.p), “o patriarcado nada mais é que um sistema social favorável aos homens fornecendo-lhes poder, predominando assim em principais funções de liderança”. Um sistema em que o homem tem supremacia sobre as mulheres, seja no convívio familiar, na relação política, econômica ou social, colocando-se como o principal agente daquela sociedade ou daquele grupo familiar, assim então dominando mulheres e crianças. No livro *Gênero, Patriarcado, Violência de Heleieth* (2004), podemos observar que o patriarcado é uma forma específica da organização de gênero, ressaltando que a história apresenta momentos em que a desigualdade de gênero surge através do encorajamento do poder masculino, seja por meio de guerras e conquistas, pela agricultura ou pela separação da vida pública privada. As relações de gênero que temos em nossa realidade atual são moldadas pela ordem patriarcal, que contribuiu para inúmeros tipos de violência contra o sexo feminino. Reich (2001), no início do século XX, afirma que:

Na nossa sociedade, o trabalho, o amor e o conhecimento não são ainda a força determinante da existência humana. E mais: estas grandes forças do princípio positivo da vida não estão ainda conscientes do seu poder, do seu valor insubstituível, da sua extraordinária importância para o ser social. (REICH, 2001, p. 14)

Em *Psicologia de Massas do Fascismo* (2001), Reich compreendia que as questões econômicas são fundamentais para explicar o surgimento do fascismo, o desenvolvimento da sociedade e as contradições sociais. Com essa análise de psicologia social, Reich busca evidenciar que as condições econômicas que determinam a superestrutura ideológica da sociedade resultam de reações irracionais do funcionamento do homem médio. O autor afirma que a inibição sexual, ou a inibição da sexualidade na infância, torna as crianças mais dóceis, submissas e covardes, com repercussões na vida adulta. A inibição da sexualidade impacta as forças de rebelião do homem. Então, quando se diz que a criança se torna dócil, no sentido autoritário da palavra, ocorre, por consequência, uma paralisação total do espírito crítico e do

pensamento. O autor afirma, então, que o objetivo da moralidade é a criação de um sujeito submisso à ordem autoritária. É por isso que há uma intensa associação entre Estado e família, porque é na família que se reproduz essa estrutura opressora do Estado, qual seja, a submissão do mais fraco ao mais forte.

Silva, consonante com a visão de Reich, nos explica:

Os abusos e a violência contra a mulher são fatos seculares na história do mundo e do Brasil. Ainda conforme o autor, durante todo o período colonial, imperial e, expressiva parte do período republicano, não se constituiu nenhuma lei exclusiva de proteção às mulheres. Inclusive, os abusos não partiam apenas da sociedade, mas, também do Estado que como o Brasil, por exemplo, levou muito tempo para reconhecer o direito da mulher em votar e ser votada ocorrendo apenas em 1932 no Governo de Getúlio Vargas, através do novo Código Eleitoral, Decreto no 21.076, de 24 de fevereiro de 1932, garantindo finalmente o direito de voto às mulheres brasileiras. (SILVA, 2016, s.p)

Segundo a psicóloga Violeta Alcocer (2019), o lugar que a mulher ocupa na relação trabalhista com menores salários, a objetificação do seu corpo, a cobrança de estar sempre bonita, de ser mãe, fazem parte de uma sociedade na qual essa forma de ser é validada e considerada a maneira certa para o gênero feminino. Nascemos inseridos dentro dessa lógica de que o sexo masculino é superior. Essa lógica é transmitida nas escolas, nos meios de comunicação, em piadas, brincadeiras, religiões, cultura, língua, e até em nosso idioma. A mulher “ideal” projetada pelo patriarcalismo tem que ter a responsabilidade de estar sempre pronta para suprir as necessidades do marido, dos filhos; deve estar sempre bem arrumada, não perder sua feminilidade; deve realizar a manutenção da organização da casa, dos planejamentos de deveres e horários dos filhos, da alimentação de todas as pessoas da casa, da saúde e da rotina médica de cada um. Assim, o machismo estrutural vai se solidificando nessas bases. Meninas vão crescendo e entendendo que essa lógica patriarcal é a normalidade.

Para Saffioti (2004), há permissividade em relação ao que se chama de crime de honra ou crime passionai, isto é, caso em que o indivíduo é traído pela mulher. Neste, o homem passa a ter o “direito” de tirar a vida da parceira ou de agredi-la em justificativa ao ato cometido, transmitindo a ideia de merecimento de punição. De certa forma, o Estado contribui para que isso aconteça, descredibilizando a violência contra a mulher, depositando a culpa na vítima que cometeu a traição. Quando a vítima não necessariamente sofre um ato físico, mas qualquer abuso psicológico, resultando em uma série de prejuízos psicológicos e morais, Saffioti define como doenças da alma ou chagas da alma. O grande problema é que não acontece em um único espaço e em uma única vez, mas vai se repetindo e se intensificando com o passar do tempo.

Nas relações de namoro e casamento que tendem a ser mais duradouras, o abusador constantemente pratica o abuso, tornando o sofrimento da vítima cada vez maior.

Crescemos em um mundo que cultua o ser violento, e normaliza todas essas atitudes brutais que os homens reproduzem em prol de orgulho, de sua honra e masculinidade. Todos esses atos de ferir a mulher emocional ou fisicamente são relativizados, e esta é culpabilizada pelas violências das quais é vítima.

Segundo Saffioti:

É óbvio que a sociedade considera normal e cultural que homens maltratam suas mulheres, assim como que pais e mães maltratam seus filhos, ratificando deste modo, a pedagogia da violência. Trata-se da ordem social das bicadas. (SAFFIOTI, 1997a, p. 74 apud ABUNDANCIA, 2015, s.p.)

O consentimento social para que os homens expressem sua agressividade e agressão não prejudica, por conseguinte, apenas as mulheres, mas também a eles próprios. A organização social de gênero, baseada na virilidade como força-potência-dominação, permite prever que há um desencontro amoroso entre homens e mulheres. (SAFFIOTI, 1997a, p. 79 apud ABUNDANCIA, 2015, s.p.)

A desigualdade de gênero, o patriarcado e a violência estão interligados. A forma de combater esse ciclo estrutural é debater sobre violência, seja ela física ou psicológica. Podemos perceber que, a partir da luta e dos debates, tivemos, ao longo do tempo, um avanço para a nossa realidade atual. Hoje, temos leis que nos encorajam, e é exatamente sobre a história e a defesa da lei Maria da Penha (2006) que vamos dissertar no tópico seguinte.

4. LEI MARIA DA PENHA: HISTÓRIA E DEFESA

Conforme o Instituto Maria da Penha, a referida lei foi sancionada no dia 07 de agosto de 2006, que entrou em vigor em setembro no governo de Luís Inácio Lula da Silva. É de suma importância o que essa lei representa, sua história e o motivo pelo qual recebeu este nome. Maria da Penha Maia Fernandes nasceu em Fortaleza, no Ceará, no primeiro dia de fevereiro de 1945; se formou em 1976, grande ativista e militante em prol dos direitos das mulheres. Mas sua vida mudou no ano de 1983, quando seu parceiro tentou contra sua vida e Maria teve grandes prejuízos, ficando sem andar e desenvolvendo traumas psicológicos.

A legislação brasileira, no período anterior à lei Maria da Penha, constava com instrumentos legais contraditórios referente à violência contra a mulher, pois a Lei 9.099/95 (Leis dos Juizados Cíveis e Criminais – Jecrims) ao incluir a violência contra a mulher no rol dos “crimes de menor potencial ofensivo”, “praticamente descriminalizou as violências mais comuns cometidas contra as mulheres por tais agentes – lesões corporais e ameaças, dentre outras. (BARSTED, 2002, p. 15)

Para a jornalista Helena Bertho (2020), a lei Maria da Penha é considerada revolucionária, sendo uma das três leis mais importantes do mundo quanto à violência contra a mulher, o que muda todo o rumo da história para o gênero feminino, não só por ter criado mecanismos de combate à violência doméstica, mas também pela forma única como ela foi feita: por meio de uma iniciativa da luta e do movimento de mulheres e vítimas. É preciso lembrar que, em 2005, já existia o consórcio da lei. O Brasil já havia sido condenado internacionalmente por conta da sua falha de atuação no caso Maria da Penha, tendo como punição a exigência de que o Brasil realizasse um pedido oficial de desculpas à Maria da Penha. Então, tal pedido coincidiu em nomear a legislação específica para coibir e prevenir toda forma de violência com o nome da própria, em 2006.

Na época, casos de violência doméstica eram julgados nos tribunais de pequenas causas, o que significava apenas alternativas para o agressor como pagamento de cestas básicas. Em 2002, organizações que trabalhavam com o direito da mulher tomaram a frente do processo para construir uma lei específica sobre a violência doméstica. Foram quase dois anos de trabalho coletivo em que organizações e juristas de todo o Brasil contribuíram com o projeto. A ideia era fazer uma lei que fosse educativa, preventiva, de assistência à vítima e reeducação do agressor sem ser estritamente punitivista. Esse foi um marco muito importante em nosso país. Uma observação necessária é que, a partir da lei Maria da Penha, o avanço da lei que, antes, era a cada cinco anos, a cada três anos, passou a ser anual e tratado com maior seriedade. Assim, a lei Maria da Penha é considerada um importante fato histórico legislativo para que os direitos das mulheres avançassem. Esse feito é um exemplo de como a sociedade pode fazer parte da política brasileira para além do voto.

A violência de gênero está caracterizada pela incidência dos atos violentos em função do gênero ao qual pertencem as pessoas envolvidas, ou seja, há a violência porque alguém é homem ou mulher. A expressão violência de gênero é quase um sinônimo de violência de mulher, pois são as mulheres as maiores vítimas da violência. (KHOURI, 2012, p. 32)

Infelizmente, sabemos que a maioria das mulheres que suportam relacionamentos abusivos, é constantemente humilhada, manipulada e ridicularizada. Este estado passivo pode decorrer da ausência de conhecimento dos mecanismos de proteção que estão previstos em lei. Mas a lei 11.340, narra cinco espécies de violência doméstica: a violência física, a violência patrimonial, a violência sexual, a violência moral e a violência psicológica. Portanto, a lei indica a necessidade de se realizar o boletim de ocorrência e solicitar expressamente as medidas protetivas de urgência sem que o agressor seja ouvido. Neste contexto, o artigo 22 ressalta três principais medidas protetivas: o afastamento imediato do lar, podendo retirar o agressor da casa

da vítima contra a sua vontade, através de uma ordem judicial baseada na lei Maria da Penha, não precisando necessariamente ter acontecido uma agressão física. A segunda hipótese, que é efetivamente cumprida, é a determinação de que o agressor não possa se aproximar da vítima sequer através de redes sociais. Em algumas cidades, inclusive, os magistrados determinam a colocação de tornozeleira eletrônica no local do trabalho. A terceira, por sua vez, diz que, caso a vítima seja dependente financeiramente do agressor, é possível a concessão de alimentos dentro deste processo de violência doméstica, também sendo possível conceder uma pensão alimentícia provisória, sem que seja promovida uma ação na vara de família, nem que a vítima precise contratar um advogado para tal pedido; o próprio juiz de violência doméstica já pode arbitrar o pagamento de alimentos provisórios ou provisionais (CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA, 2019).

Algumas características destes agressores - “A violência se manifesta de maneira reiterada, sendo um padrão de conduta continuado;- Os agressores são geralmente homens, maridos, ex-maridos, companheiros ou ex-companheiros das vítimas; os indivíduos que foram vítimas de maus-tratos na infância reproduzem estas condutas, e, por isso, têm mais possibilidades de serem agressores, agredindo sua própria companheira;- As agressões sofridas não são conhecidas até transcorrer um longo período de tempo;- O crime doméstico se manifesta como violência física, psicológica, sexual, patrimonial ou moral; às vítimas possuem baixa autoestima e vários problemas de saúde, na maioria dos casos, as mulheres são chantageadas por seus maridos e frequentemente cedem às pressões, sentindo-se incapaz de agir. É primordial fortalecer as políticas públicas para melhor elucidar a aplicação de medidas protetivas concernentes às mulheres. (SOUZA, 2014, p. 21)

O governo federal sancionou integralmente o projeto que inclui, no código penal, o crime de violência emocional. A lei 14.188 entrou em vigor no dia 28 de julho de 2021. Para provar a violência, a vítima precisa principalmente de testemunhas, mas também de mensagens, e-mails, e demais documentos que constem como prova nessa situação; prova, no caso, de que a saúde psicológica e autodeterminação da mulher foram negativamente afetadas pelo agressor. A punição desse crime será de seis meses a dois anos para quem causar dano emocional. Ainda temos muito o que alcançar e melhorar, principalmente quando se trata do mundo feminino; entretanto, a existência de uma lei que encoraja mulheres para realizar a denúncia, buscando por justiça e dignidade, já é um grande avanço. Antes, esse crime não era tipificado, e a tipificação veio com o objetivo de olhar com mais seriedade a violência invisível, que não deixa marcas aparentes, mas traz consequências à vida, ao organismo, ao desenvolvimento e à sanidade da vítima, tão graves e sérias quanto as de uma lesão corporal.

Nunes (2021) entende que no que tange a relação psicológica e direito, surge com a psicologia criminal, sua atuação a pedido dos juízes para elaboração de laudos periciais e determinando diagnósticos psicológicos. Salienta-se, que a psicologia no contexto do direito, não condiz simplesmente em avaliações referente à doença mental e com as causas da criminalidade, mas com amplo estudo das relações psicossociais,

referentes a fatores existentes e influentes apresentados na realidade social, determinantes em qualquer processo e espaço jurídico (NUNES, 2021, p. 48)

Segundo o site JusBrasil (2021), a violência não tipificada é aquela que não se enquadra em nenhuma categoria específica de violência, ou seja, não é definida ou classificada de acordo com a sua natureza ou motivação. A violência não tipificada pode envolver diferentes formas de agressão física, psicológica ou verbal, mas não é possível enquadrá-la em um único tipo de violência, como, por exemplo, violência doméstica, violência urbana ou sexual. Essa falta de tipificação pode dificultar a identificação e o combate a esse tipo de violência, já que não existe uma definição precisa e clara sobre o que ela abrange. Além disso, a violência não tipificada também pode ser subnotificada, já que as vítimas podem não reconhecê-la como tal ou terem dificuldade em denunciá-la. É importante ressaltar que qualquer forma de violência, mesmo que não seja tipificada, é prejudicial e deve ser combatida. É responsabilidade de todos promover a cultura da paz e do respeito, buscando formas de prevenir e combater a violência em todas as suas manifestações.

Por diversas razões, como o reconhecimento, a conscientização e o empoderamento de diversas mulheres, as leis desempenham um papel essencial na prevenção e no combate à violência em geral e à violência psicológica contra a mulher. São leis que contribuem para uma sociedade mais justa e igualitária.

5. CONSCIENTIZAÇÃO E EMPODERAMENTO COMO PREVENÇÃO

Segundo o Ipea (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada), o atlas do ano de 2022 referente à violência contra a mulher indica que, de 2009 a 2019, o Brasil registrou 50.056 mulheres assassinadas, sendo, no ano de 2018, um total de 4.519 (IPEA, 2022.). Como se pode ver, houve um aumento de 8,3% de mulheres assassinadas em suas próprias residências. Os números são alarmantes e, diante da problemática, fica o questionamento sobre o que poderia ser feito para evitar que mais mulheres sejam vítimas da violência cometida por seus parceiros, tendo como consequência a morte!

Além da influência do patriarcado que já mencionamos neste artigo, existem outros fatores a serem considerados, no que diz respeito à prática da violência, aos efeitos psicológicos da violência doméstica contra a mulher. Sabemos que a busca incessante pela igualdade de gênero no Brasil é uma luta recente, e que, apesar de ganhos significativos, ainda resta um longo caminho a se percorrer. É verdade que as mulheres conquistaram seu espaço, o direito de trabalhar, votar, se posicionar, e exercer seu papel na sociedade. Cada vez mais mulheres

exercem funções e carreiras que, há pouco tempo, só eram ocupadas por homens. Mas, mesmo diante de todo esse avanço, ainda nos deparamos com situações em que a mulher é tida como o sexo frágil, como aquela que deve obediência ao companheiro, que suporta sofrimentos para manter a família e o casamento perfeito. Mulheres que abdicam de suas carreiras por imposição de seus companheiros, e que ainda são massacradas e culpabilizadas por parte da sociedade quando algo não dá certo em seu casamento. Conforme comentário de Sandra, de 22 anos:

A nossa luta todos os dias é contra um sistema que cria homens violentos. E a partir do momento que a gente consegue circular informações, proteger, garantir direitos, formar mais mulheres feministas para que seus filhos não sejam pessoas agressivas; que elas possam criá-los fora desse sistema patriarcal. Que se empoderem dentro dos relacionamentos para que não se repita o ciclo de violência que seus parceiros possam vir a criar, é o que nos motiva todos os dias. (REINHOLZ, 2021, s.p.)

Portanto, a partir dessa reflexão, podemos entender algumas hipóteses pelas quais mulheres vítimas de violência no casamento são tão resistentes em denunciar o parceiro agressor, ou até mesmo se recusam a acabar com a relação: primeiramente, pela dificuldade em identificar a situação de violência. Conforme mencionado anteriormente, a violência psicológica é invisível, sucinta, por assim dizer. Por esse motivo, muitas das vítimas se questionam se tal violência não se trata apenas de uma fase ruim do casamento que logo vai melhorar, ou se elas não fizeram algo errado para provocar aquele comportamento no companheiro, ou, ainda, simplesmente normalizam o que está acontecendo. Na medida em que os episódios se agravam para uma violência física, essa vítima já se encontra em um estado grande de vulnerabilidade, descreditando de si mesma. Outra hipótese é o medo da impunidade e da retaliação, pois, a partir de uma denúncia, a vítima fica exposta e pode vir a sofrer uma agressão. Pode temer, também, que o companheiro adquira a guarda integral de seus filhos. Observa-se, além disso, a vergonha de que os outros saibam que a vítima estava em uma relação abusiva, configurando o medo de um julgamento social. Há também o medo de desfazer a família, medo do recomeço, da dependência emocional ou até mesmo financeira no relacionamento.

Articulando sobre todas essas e outras possíveis hipóteses, diante de pesquisas e estudos sobre o assunto, é possível identificar algo em comum em cada situação que encontramos, que seria a vulnerabilidade em que as mulheres vítimas de violência se encontram. Mesmo em casos considerados mais brandos, como o da violência psicológica, os danos existem, e as feridas são internas. Essas mulheres perdem a autoconfiança, sua personalidade fica profundamente afetada, descredita de seu potencial, do seu valor, em decorrência das repetidas vezes em que foram diminuídas, desvalorizadas, ridicularizadas pela pessoa que elas acreditavam que as

amavam, nas quais depositaram sua confiança, que tinham como companheiros de vida. Existe um enfraquecimento de poder visível em cada uma dessas mulheres vítimas de violência.

Nesse caso, em se tratando de poder, entendemos a importância do termo empoderamento feminino e toda a ideologia acerca do assunto. A utilização do termo empoderamento é relativamente nova, proveniente do termo inglês “*empowerment*”, e basicamente tem por significado, no âmbito feminista, a promoção do poder da mulher, conferindo-lhe um papel cada vez mais ativo para a mulher na sociedade (THOMAZ; RIBEIRO, 2021).

O termo empoderamento se refere a uma gama de atividades, da assertividade individual até à resistência, protesto e mobilização coletivas, que questionam as bases das relações de poder. No caso de indivíduos e grupos cujo acesso aos recursos e poder são determinados por classe, etnicidade e gênero, o empoderamento começa quando eles não apenas reconhecem as forças sistêmicas que os oprimem, como também atuam no sentido de mudar as relações de poder existentes. Portanto, o empoderamento é um processo dirigido para a transformação da natureza e direção das forças sistêmicas que marginalizam as mulheres e outros setores excluídos em determinados contextos. (BATLIWALA, 1994, p. 130)

De acordo com Liliane Marques e Marilane Ribeiro, em publicação no site da Justiça Humanitária Social (2021), o empoderamento feminino deve se iniciar na educação, ensinando à menina desde cedo sobre seus direitos civis, seu poder de fazer escolhas e tomar decisões, e principalmente encorajar a sua conquista pela independência. Desde a infância a menina deve ser incentivada a ter autonomia, independência, e encorajada a lutar por seus ideais. Assim se formam futuras mulheres confiantes e seguras de si, logo mais fortes e menos suscetíveis à submissão aos homens.

Segundo Friedmann, empoderamento “é todo acréscimo de poder que, induzido ou conquistado, permite aos indivíduos ou unidades familiares aumentarem a eficácia do seu exercício de cidadania” (FRIEDMANN, 1996, p. 8) Em sua perspectiva, Friedmann (1996) aponta para três tipos de empoderamento relevantes: Psicológico, Social e Político. O Psicológico reforça o protagonismo de sua vida, o autocuidado, a autoconfiança, a segurança, o poder de realizar seus sonhos e projetos. Reitera-se a potência da mulher que está nela mesma, conscientizando-a de sua própria força, desconstruindo esse papel imposto pela sociedade de que a mulher é dependente e subordinada ao parceiro. O Social se incumbe de fornecer embasamento intelectual, acesso ao conhecimento, engajamentos e recursos financeiros; preparar mulheres e promover acesso a instituições a capacitá-las de influência a nível público. O empoderamento Político busca uma igualdade entre gêneros, provando que a presença da mulher em cargos de poder proporciona a sensação de pertencimento coletivo. Isso beneficia

não só as mulheres, mas todo o crescimento social e o crescimento do país, promovendo um olhar mais empático sobre o outro e o respeito à diversidade.

Entendendo a importância da disseminação da informação e do empoderamento da mulher como um meio de prevenção à violência, ou até mesmo um alerta àquelas que estão vivenciando a agressão, vamos entender melhor sobre como essas vítimas podem ser acolhidas, e quão benéfico é o trabalho psicológico e corporal nesses casos.

6. O PAPEL DO PSICÓLOGO E BENEFÍCIOS DA PSICOTERAPIA CORPORAL NO ATENDIMENTO ÀS VÍTIMAS DA VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Conforme já mencionado nesse artigo, e tendo como base os estudos sobre a teoria de Reich, entendemos que as situações traumáticas vivenciadas pelo sujeito não afetam apenas o psicológico, mas também estão diretamente ligadas ao corpo e à sua funcionalidade. Segundo Reich (1953/1995), existem três esferas que compõem o indivíduo em sua estrutura emocional saudável, estrutura esta denominada de caráter. A primeira, mais superficial, inclui o uso da máscara social, que o sujeito utiliza para se mesclar de acordo com o ambiente. Na segunda, estão alguns sentimentos como inveja, perversão, sadismo. E, na terceira e mais profunda, estão a capacidade de socializar-se, capacidade de entrega amorosa, de sentir alegria espontânea. Entretanto, quando há inibição ou bloqueios energéticos nas camadas mais profundas, prevalece a camada superficial - é o chamado caráter neurótico.

Em Análise do Caráter (REICH, 1953/1995), entendemos que o encorajamento funciona como um mecanismo de defesa quando se vive uma situação dolorosa ou traumática. Tal mecanismo é ativado como forma de escudo para proteger o sujeito do contato com o desprazer. A constante repetição desse mecanismo o transforma em um gatilho de traumas. Neste caso, o sujeito não consegue relaxar, bloqueando o fluxo energético na área cujo fluxo é impedido de circular. Ademais, sua pulsão libidinal é enfraquecida, tal como a sensação do prazer. São as chamadas couraças musculares.

Para Lowen (1986), nosso corpo conta nossa história, de forma que nossas vivências, nosso caráter, nossos disfarces e nossas máscaras, de certa forma, passam a fazer parte de nós. E essa energia influencia a fisiologia e a fisiopatologia do indivíduo. “Nossos corpos são moldados por forças sociais, dentro da família, que modelam e determinam nosso destino” (LOWEN, 1986, p. 74).

É o que acontece com a mulher vítima de violência. Mesmo que seja verbal, a violência causa danos não só psicológicos, mas também físicos, pois o corpo se coloca nessa posição de

alerta. Por um instinto de defesa ativado repetidas vezes, forma-se couraças, que podem inibir a capacidade de entrega natural a sentimentos e sensações e, conseqüentemente, bloquear a descarga das excitações, alimentando o mecanismo neurótico. Lowen (1986) assegura que:

Se, por exemplo, uma pessoa quer suprimir um impulso de chorar porque tem vergonha de chorar, irá tensionar os músculos da garganta para impedir que os soluços sejam expressos. Poderíamos dizer que o impulso foi sufocado ou que a pessoa engoliu as lágrimas. Neste caso, a pessoa tem consciência do sentimento de tristeza ou vontade de chorar. Contudo, o não chorar torna-se parte do modo de ser da pessoa, quer dizer, parte do seu caráter, então as tensões nos músculos da garganta ganham uma qualidade crônica e passam para o nível da inconsciência. Uma pessoa dessas pode vangloriar-se de que não chora quando é magoada, mas o fato é que não conseguiria chorar mesmo se desejasse, porque a inibição tornou-se estruturada no seu corpo e está agora fora do controle consciente. (LOWEN, 1986, p. 39)

Em 1975, a potência orgástica foi conceituada como “a capacidade de abandonar-se, livre de quaisquer inibições, ao fluxo de energia biológica; [...] de descarregar completamente a excitação sexual reprimida, por meio de involuntárias e agradáveis convulsões do corpo” (REICH, 1975, p. 7). Reich desenvolveu sua teoria sobre a função do orgasmo, constatando que, a partir da descarga ou da liberação da energia, todo o funcionamento do corpo é aprimorado, tanto somática quanto psiquicamente.

Portanto, o objetivo da terapia corporal para com as mulheres vítimas de violência é restabelecer essa conexão consigo mesma, promovendo o acesso a sentimentos mais profundos que foram bloqueados pelas couraças. Dessa maneira, as mulheres vítimas de violência poderiam gradualmente se permitir entrar em contato novamente com as sensações de prazer, confiança, entrega, promovendo, assim, o contato saudável entre corpo e mente, de forma plena e sem ressalvas.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O mundo continua a evoluir, mas ainda enfrentamos um desafio grave e persistente: a violência social. Neste contexto, infelizmente as mulheres são as maiores vítimas de todos os tipos de violência nos relacionamentos íntimos heterossexuais, em uma sociedade alimentada pelo patriarcado, que, desde sua concepção, é de origem autoritária, seletiva e preconceituosa, tendo como consequência o machismo estrutural, que menospreza o sexo feminino e alimenta o abuso emocional. A agressão psicológica deixa cicatrizes profundas, comumente invisíveis aos olhos, mas sentidas no âmago das vítimas.

Para erradicar essa violência, é imprescindível reconhecer sua existência e compreender como ela se perpetua. Conscientização, educação e apoio são ferramentas poderosas para capacitar as mulheres a se defender e a buscar ajuda quando necessário. Também é essencial

responsabilizar os agressores e pressionar instituições governamentais para a instauração de políticas públicas que garantam a segurança das vítimas. A Lei Maria da Penha classifica atualmente a violência psicológica como um crime, e as penalidades do agressor vão desde ordem de proteção até responsabilidade civil, aconselhamento ou tratamento, multas e prisão.

As consequências para a saúde mental das mulheres afetadas são significativas, e é crucial que elas tenham acesso a serviços de apoio. Além disso, a terapia corporal pode ajudar as vítimas a reconhecerem situações abusivas em um relacionamento, auxiliando-as a compreender os impactos de uma dependência emocional, e a resgatar a autoestima, o amor próprio e a qualidade de vida. Desconstruir o machismo em nossa sociedade é um passo vital para se criar um ambiente no qual a violência psicológica seja inaceitável.

Em última análise, a violência invisível não pode mais ser ignorada. Devemos unir forças para concluir essa triste realidade e trabalhar juntos na construção de relacionamentos saudáveis, igualitários e livres de qualquer forma de agressão psicológica. Somente através da conscientização, da ação e da empatia é que conseguiremos criar um futuro mais seguro e justo para todas as mulheres.

Segue um poema da autora Estefânia Mitre atribuído à Frida Kahlo:

Você merece um amor que a ame quando você estiver despenteada, aceitando as razões que a fazem acordar rapidamente, e os medos que não permitem que você durma. Você merece um amor que faça com que você se sinta segura. Que a ajude a conquistar o mundo ao pegar em sua mão, que sinta que seus abraços se encaixam perfeitamente com sua pele. Você merece um amor que deseje estar ao seu lado, visitar o paraíso apenas olhando seus olhos, e que nunca fique entediado lendo suas expressões. Você merece um amor que a ouça cantar, que apoie todas as suas loucuras, que respeite sua liberdade e que a acompanhe em seu voo, que não a deixe cair. Você merece um amor que afaste as mentiras, e que traga sonhos, café, poesia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABUNDANCIA, Rita. Carga mental: a tarefa invisível das mulheres de que ninguém fala. **El País**, 2019. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2019/03/01/politica/1551460732_315309.html>. Acesso em: 07/03/2029.

ATLAS 2022: Infográficos. **Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada**, 2022. Disponível em: <<https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia/publicacoes/244/atlas-2022-infograficos>>. Acesso em: 14/09/2022

BARSTED, Leila Linhares; LAVIGNE, Rosane Reis. Proposta de Lei de Violência Doméstica contra as Mulheres. In: Carta da Cepia, Ano VIII, número 10, dezembro de 2002. Disponível em: <<http://www.cepia.org.br/doc/cartadacepia10.pdf>>. Acesso em: 16/10/2020.

BATLIWALA, S. (1994). The meaning of women's empowerment: new concepts from action. In: SEN, G.; GERMAIN, A.. CHEN, L. C. (Orgs.). **Population policies reconsidered: health, empowerment and rights**. Boston: Harvard University Press, 1994, p. 127-138.

BERTHO, Helena. Revolucionária em vários sentidos: a história da lei Maria da Penha. **AzMina**, 2020. Disponível em: <<https://azmina.com.br/reportagens/revolucionaria-em-varios-sentidos-a-historia-da-lei-maria-da-penha/>>. Acesso em: 07/08/2023

BRANDALISE, Camila. DIREITOS DA MULHER. TÍTULO: 'Humilhação': violência psicológica atinge uma mulher a cada 3 segundos. **UOL Universa**, 2021. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2021/11/26/violencia-psicologica-faz-1-vitima-a-cada-3-segundos-tratada-como-lixo.htm?cmpid=copiaecola>>. Acesso em: 15/06/2023

CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA. **Relatório da consulta pública: Violência contra a mulher**. Brasília: CNJ, 2019.

FRIEDMANN, John. **Empowerment - uma política de desenvolvimento alternativo**. Oeiras: Celta, 1996.

HIRIGOYEN, Marie-France. **A Violência no Casal: da coação psicológica à agressão física**. Trad. Maria Helena Kühner. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2006.

INSTITUTO MARIA DA PENHA, 2023. Disponível em: <<https://www.institutomariadapenha.org.br/>>. Acesso em: 11/08/2023.

KHOURI, José Naaman. Considerações Sobre a Violência de Gênero e Violência Doméstica Contra a Mulher. **Jusbrasil**, 2012. Disponível em: <<https://dp.mt.jusbrasil.com.br/noticias/>>

3021506/artigo-consideracoes-sobre-a-violencia-de-genero-e-violencia-domestica-contr-a-mulher>. Acesso em: 23/09/2023

LOWEN, A. **Medo da Vida**. São Paulo: Summus Editorial, 1986.

MAGALHÃES, Isabela. A criminalização da violência psicológica contra a mulher. **JUSBRASIL**, 2021. Disponível em: <<https://www.jusbrasil.com.br/artigos/a-criminalizacao-da-violencia-psicologica-contr-a-mulher/1260471361/amp>>. Acesso em: 10/11/2022

NUNES, Hudson Américo Alves. **A Vingança Privada Realizada Através da Lei Maria da Penha (Lei no 11.340/2006)**. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Direito Penal e Controle Social) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7824/1/51104631.pdf>>. Acesso em: 18/07/2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **La unidad de salud de la mujer de la OMS (WHD). Violencia contra la mujer: un tema de salud prioritario**. Genebra: OMS, 1998.

REICH, Wilhelm. **Psicologia de massas do fascismo**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

_____. (1933). **Análise do Caráter**. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

_____. **A função do orgasmo: Problemas Econômico, sexuais da energia biológica**. 10ª ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 1975.

REINHOLZ, Fabiana. “Se vocês estão passando por isso, não perdoem mais”, relata mulher que sofreu violência. **BRASIL DE FATO**, 2021. Disponível em: <<https://www.brasildefato.com.br/2021/08/27/se-voces-estao-passando-por-isso-nao-perdoem-mais-relata-mulher-que-sofreu-violencia>>. Acesso em: 06/09/2023.

SAFFIOTI, H. **Gênero, patriarcado, violência**. 2ª ed. São Paulo: Expressão Popular: Fundação Perseu Abramo, 2015.

SAFFIOTI, Heleieth I. B. **Gênero, patriarcado, violência**. 1ª ed. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2004.

SAMPAIO, Joana; GESTEIRA, Thais. DORMINDO COM O INIMIGO: A VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA MULHERES. **Veja**, 2021. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/brasil/dormindo-com-o-inimigo-a-violencia-psicologica-contra-mulheres>>. Acesso em: 11/08/2023

SILVA, Alexandre. Cultura machista no Brasil: fragilidade de segurança à mulher em contextos misóginos. **Brasil 247**, 2016. Acesso em: 09/05/2017.

SILVA, Gabriele. O QUE É PATRIARCADO, EDUCA MAIS BRASIL. **E+B Educação**, 2020. Disponível: <https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/dicas/o-que-e-patriarcado?gad_source=1&gclid=cjwkcajwky2qbhbdeiwaqxk5ugt1duojic7uzcavkfbbxrtgu7uzbmy9a2hxks1vb2pgt9lrupyrocvd4qavd_bwe>. Acesso em: 13/10/2020

SILVA, Sérgio Gomes. Violência contra as mulheres e a Lei Maria da Penha. **Politize**, 2021 Disponível em: <https://www.politize.com.br/equidade/blogpost/violencia-contra-as-mulheresea-lei-maria-da-penha/> > Acesso em 02/09/2021.

SOARES, B. M. **Enfrentando a Violência contra a mulher**. Brasília: Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres, 2005.

SOUZA, C. B. de. Indicadores de acesso à justiça no Brasil: um olhar para a capacidade atual das Defensorias Públicas estaduais considerando as peculiaridades regionais das populações (carentes) das Unidades Federativas. *Revista da Defensoria Pública da União*, Brasília, n. 13, p. 143-165, 2020.

THOMAZ, L. M.; RIBEIRO, M. L. A importância do empoderamento feminino no enfrentamento à violência doméstica. **Justiça Humanitária Social**, 2021. Disponível em: <<https://www.jhsocial.org/2021/12/16/diga-nao-a-violencia-domestica/>>. Acesso em: 20/08/2022.