

Violências Psicológica e Emocional

1 - Violência Psicológica ou Emocional

Embora já tenha feito uma primeira abordagem ao tema [aqui](#), só hoje optei por descrever de forma mais profunda as relações conjugais marcadas pela violência emocional (ou psicológica). E por que o faço antes mesmo de me centrar na violência doméstica mais comum, ou seja, a violência física? A resposta é simples: a violência emocional é a mais silenciosa das formas de violência doméstica e, por isso, não é alvo da mesma atenção por parte da generalidade dos meios de comunicação social.

Este é um problema com tantas subtilezas que, muitas vezes, nem a própria vítima tem noção de que está a ser alvo deste tipo de abusos. Enredado numa série de tentativas de manipulação, o cônjuge agredido pode levar algum tempo até se aperceber de que faz parte das estatísticas de violência doméstica. Por isso, importa identificar as especificidades deste tipo de relação.

Como já referi, a manipulação é uma ferramenta a que o cônjuge agressor recorre com frequência. Nesse sentido, o cônjuge agredido (ou a vítima) é acusado (a) de estar na origem de todos os problemas do casal. Mais: através de cenas mais ou menos melodramáticas (características das personalidades histéricas), que podem incluir choro e gritos desmesurados, o agressor procura que o cônjuge se sinta culpado. Esta característica estende-se a outras áreas da vida, já que estas pessoas tendem a considerar que todos os acontecimentos negativos da sua vida são da responsabilidade de terceiros.

De fato, tanto no quotidiano como na vida conjugal em particular, o agressor procura dar uma imagem de si próprio de grande vítima, grande sofredor, a quem tudo (de negativo) acontece.

Além disso, o agressor tende a minimizar todos os argumentos e queixas do cônjuge enquanto empola as suas próprias necessidades. Encara-as como mais urgentes ou mais importantes e, através de atitudes egocêntricas, busca a atenção contínua e a satisfação de todas as suas vontades.

Para isso, estas pessoas recorrem frequentemente a palavras depreciativas ou humilhantes, capazes de abalar seriamente a autoestima do cônjuge. Note-se que este problema atinge todo o tipo de pessoas, mesmo aquelas comumente consideradas inteligentes ou cultas.

O agressor pode chegar a fazer acusações mais ou menos despropositadas do tipo “Tens um (a) amante”, das quais a vítima procura defender-se, gerando um ciclo vicioso. O facto de haver uma ligação emocional impede que a vítima se aperceba de que está a ser alvo de manipulação.

Mas os atos depreciativos não se esgotam por aqui. Normalmente o agressor usa a violência verbal para humilhar (ainda mais) o cônjuge. Sem dar conta, a vítima acaba por achar normal que, quando está nervoso, o agressor lhe chame nomes horríveis. Isto deve-se ao facto de estes atos serem normalmente seguidos de pedidos de desculpas mais ou menos

lamechas em que o agressor não reconhece, de fato, o erro e, em vez disso, refugia-se no fato de “estar nervoso”. “Não ligue” pode ser uma frase recorrente. Ou seja, mais uma vez, as queixas da vítima são desprezadas.

Também as características positivas do cônjuge agredido podem ser alvo de chacota -“É a única coisa boa que tens” ou “Sem isso não eras nada” não são mais do que golpes baixos numa tentativa de destruir a autoestima do outro e, assim, conseguir controlar a relação.

Estes ciclos viciosos podem agudizar-se se o agressor conseguir alcançar um dos seus objetivos: afastar a vítima de todas as pessoas que possam ajudá-la a identificar o problema. Se a manipulação atingir este nível, o cônjuge agredido pode levar mais tempo a reconhecer que está a ser alvo de abusos. Se não, é possível que mais cedo ou mais tarde a vítima dê um murro na mesa.

Lembre-se: amar não é isto. Existe ajuda.

AUTORIA: "A Psicóloga" - Claudia Morais

[Consultas de Psicologia, Terapia Familiar, Terapia Conjugal e Psicoterapia Individual](#)

(Fonte: <http://www.apsicologa.com/2006/08/violencia-psicologica-ou-emocional.html>, data de acesso 10/07/2015)

2 - Violência Psicológica

Violência psicológica que é a agressão emocional, tão ou mais grave que a física, comportamento típico de quem ameaça, rejeita, humilha, discrimina... compulsivamente. Configurando muitas vezes crime de ameaça.

Sem esquecer da violência moral que é caracterizada pela calúnia, difamação, injúria.

Infelizmente estas violências veem acontecendo em muitos lares disfuncionais.

Quando estes termos são citados pensa-se na mulher como vítima.

Porém, acontece muito partindo das mulheres contra os homens. Dos filhos contra os pais; pais contra filhos; contra idosos; idosos contra seus familiares; mãe contra filha e vice-versa; pai contra filho ou filha adotiva e por aí vai.

Neste turbilhão de sentimentos e emoções perguntamos: Qual a linha tênue que separa o equilíbrio do desequilíbrio? Esta linha chama-se auto-conhecimento.

Muitas vezes a repressão nos impede de ter consciência de nossos sentimentos, e por desconhecermos nossos medos mais profundos levantamos muralhas imensas de defesa que muitas vezes são externadas através da violência.

A violência da arrogância, do orgulho, do despotismo, do silêncio silenciado..

Por trás destas violências tão comuns está o medo e a baixa autoestima. A pessoa agredida raramente se dá conta da imensa fragilidade de seu agressor.

Por isto o perigo do julgamento precipitado, o perigo do revide, o perigo do excesso de adrenalina levar a gestos impensados, palavras impensadas.

Aliás, o que nos diferencia dos animais é justamente “pensar”-“conhecer”. Não me refiro aqui aos psicopatas que pensam muito e sentem pouco, que são isentos de senso moral e de afeto.

Me refiro a todos que na sua intimidade são violentos psicológicos e fora são socialmente gentis e queridos, ou até mesmo o contrário, em casa excelentes de se conviver mas socialmente intratáveis.

Para lidar com estas situações é importante observar as falhas educacionais como o abandono psicológico (não me refiro a abandono físico), como o excesso ou a falta do limite e muitas outras falhas que no fundo cada um sabe a sua.

Tudo isto para entender o agressor.

Mas é importante que a vítima não só compreenda o agressor, mas principalmente a si mesmo.

Procurar não cair na armadilha da auto-piedade.

Pensar qual o gatilho que foi acionado dentro de si mesmo para aceitar a violência, seja ela qual for. E principalmente se questionar se está preparado para sair desta situação e não buscar outra, ou seja, não deslocar a sua vitimização.

Não tem jeito, a saída é o AUTO- CONHECIMENTO.

Autoria: Ana Stuart é psicóloga e terapeuta familiar

(Fonte: <http://www.acesa.com/saude/arquivo/psicologia/2009/11/25-artigo/>, data de acesso 10/07/2015)

3 - Violência psicológica é a forma mais subjetiva de agressão contra a mulher; saiba como identificar

Brasil Post | De Andréa Martinelli

Publicado: 25/11/2014 10:16 BRST Atualizado: 25/11/2014 13:49 BRST

Diferente do que se imagina, não é preciso ser *agredida fisicamente* para estar em uma relação violenta.

Algumas palavras e atitudes podem **ferir a autoestima de uma mulher** tanto quanto.

E isso tem nome: violência psicológica. Esta é a forma mais *subjetiva* e, por isso, difícil de identificar.

Para romper esse silêncio, desde 1981 o movimento feminista comemora em 25 de novembro, o Dia Internacional da Não Violência contra a Mulher.

Segundo dados da [OMS \(Organização Mundial da Saúde\) divulgados na última semana](#), uma em cada três mulheres é vítima de violência no mundo. E esta violência, de tão latente, chega a ser classificada entre: física, sexual, moral e psicológica.

Por ser subjetiva e, por isso, de difícil identificação, a **violência psicológica**, na maioria dos casos, é negligenciada até por quem sofre - por não conseguir perceber que ela vem mascarada pelo ciúmes, controle, humilhações, ironias e ofensas.

Segundo definição da OMS ela é entendida como:

Qualquer conduta que lhe cause **dano emocional e diminuição da autoestima** ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que **visse degradar ou controlar suas ações**, comportamentos, crenças e decisões, **mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir** ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação.

"Em uma briga de casal, o agressor normalmente usa essa tática para fazer com que a parceira se sinta acuada e insegura, sem chance de reagir. Não existe respeito", explica Maria Luiza Bustamante, chefe do Departamento de Psicologia Clínica da Universidade Estadual do Rio de Janeiro ao [GNT](#).

Esse tipo de violência normalmente precede a agressão física que, uma vez praticada e tolerada, pode se tornar constante. Na maioria das vezes, **o receio de assumir que o casamento ou o namoro não está funcionando** ainda é um motivo que leva mulheres a se submeter à violência - entre todos os tipos e não apenas a psicológica.

Como identificar?

Dificilmente a vítima procura ajuda externa nos casos de violência psicológica. A mulher tende a aceitar e justificar as atitudes do agressor, protelando a exposição de suas angústias até que uma situação de violência física, muitas vezes grave, ocorra.

A violência psicológica acontece quando ele...

1. Quer determinar o jeito como ela se veste, pensa, come ou se expressa.
2. Critica qualquer coisa que ela faça; tudo passa a ser *ruim* ou *errado*.
3. Desqualifica as relações afetivas dela: ou seja, amigos ou família "não prestam".
4. A xinga de "vadia", "imprestável", "retardada", "vagabunda"...
5. A expõe a situações humilhantes em público.
6. Critica o corpo dela de forma ofensiva, e considera como uma "brincadeira".

...entre outras formas de violência que são subjetivas e que, muitas vezes, passam *despercebidas* no dia a dia.

Para informações sobre a **Lei Maria da Penha**, que criminaliza a violência doméstica em todas as suas manifestações, ou para fazer uma denúncia, ligue para a Central de Atendimento à Mulher no número 180.

(Fonte: http://www.brasilpost.com.br/2014/11/25/violencia-psicologica_n_6214298.html, data de acesso 10/07/2015)

4 - Violência contra a mulher: o que fazer se eu estiver sendo agredida

Publicado: 25/11/2014 13:14 BRST Atualizado: 25/11/2014 13:56 BRST

Olhe para o lado. Se houver três mulheres na sala, é provável que uma delas [já tenha sofrido violência](#) doméstica. E pior: [de acordo com estimativas](#), só 35% das vítimas denunciam o agressor à polícia.

É possível que, entre essas três mulheres da sala, você seja aquela que foi agredida.

Veja, abaixo, como procurar ajuda.

1) NÃO silencie!

A [Secretaria de Política para Mulheres](#) tem um disque-denúncia que funciona 24 horas por dia. Basta discar o número 180 para ser atendida. As denúncias são recebidas e encaminhadas à Segurança Pública e ao Ministério Público de cada Estado. Depois, os atendentes orientam a qual delegacia ou serviço a mulher precisa procurar de acordo com sua necessidade.

Qualquer pessoa pode denunciar, e não apenas as vítimas. Só em 2013, 532.711 casos foram registrados.

2) Você NÃO tem que aguentar nada

Com medo perder a guarda dos filhos, desestruturar a família, ser julgada pelos amigos e parentes ou até mesmo perder o sustento, muitas mulheres deixam de fazer denúncias e aguentam agressões por anos a fio.

De acordo com uma [pesquisa](#) do IBOPE em parceria com o Instituto Avon, e o Instituto Patrícia Galvão, a preocupação com a criação dos filhos e a falta de condições econômicas são os dois principais motivos apontados por mulheres que permanecem em relações abusivas.

Em 42% dos casos registrados pelo 180, a violência acontece diariamente. Em 38% dos casos, o relacionamento com o agressor corresponde a mais de dez anos. Ou seja, milhares e milhares de mulheres que apanham por décadas até fazerem sua primeira denúncia.

3) A culpa NÃO é sua

Agressões acontecem frequentemente em relacionamentos marcados pela dependência emocional. Devido à posição de poder em que o agressor se encontra, muitas mulheres se sentem culpadas pela violência e deixam de denunciar por acreditarem que seus companheiros não merecem punições.

Felizmente, o número de denúncias logo no primeiro episódio [cresceu em 20%](#) no último ano.

4) Violência não é só física

A violência não existe apenas sob a forma de pontapés, socos, queimaduras e sexo forçado. Ela também pode ser [psicológica](#) -- quando o homem impede a mulher de sair de casa, ter amigos, tomar anticoncepcionais, faz chantagem emocional ou submete sua companheira a humilhações.

O problema é que a violência psicológica é encarada, quase sempre, como algo "normal" na dinâmica dos relacionamentos. É preciso saber distinguir abusos de conflitos entre duas pessoas que se gostam.

5) A lei está do seu lado

Maria da Penha era uma mulher como muitas outras. Sofria agressões cada vez mais frequentes do marido. Até que, um dia, tomou um tiro na coluna enquanto dormia e ficou paraplégica.

Seu agressor passou vinte anos solto, apesar de ter sido condenado duas vezes por tentativa de homicídio.

Graças à sua luta em levar esse caso aos tribunais internacionais, agredir mulheres deixou de ser um delito sujeito a multa para se tornar um crime que dá até 3 anos de cadeia. É a [lei Maria da Penha](#). Conheça mais sobre ela [aqui](#).

6) Não acredite no que ele diz

Muitas mulheres deixam de fazer denúncias porque seus agressores a convencem de que ninguém acreditará nelas, ou as desmerecem.

Até hoje, o ex-marido de Maria da Penha Fernandes diz que suas denúncias são falsas. Em entrevista à [Istoé](#), ele diz que Maria da Penha teria "ludibriado a polícia, o Ministério Público, os tribunais brasileiros, organizações de direitos humanos nacionais e estrangeiras, os meios de comunicação e convencido testemunhas a mentir."

7) A delegacia é obrigada a te atender

Não é regra mas, infelizmente, existem agentes da Segurança Pública despreparados para atender uma mulher que foi agredida. Isso pode ser devastador em uma situação de vulnerabilidade emocional. Mas toda delegacia, seja ela especializada ou não, em obediência à lei Maria da Penha, tem de fazer tudo isso:

- a) Ouvir a vítima e registrar boletim de ocorrência;
- b) Colher provas e ouvir testemunhas;
- c) Requisitar exames de corpo de delito e outras perícias;
- d) Encaminhar a mulher ao atendimento médico. Laudos e prontuários podem ser aceitos como provas;

- e) Enviar ao juiz o pedido de medida protetiva de urgência;
- f) Garantir proteção policial quando necessário;
- g) Transportar a mulher a um local seguro quando houver risco de vida.

Se você for mal atendida, não hesite em procurar o Ministério Público do seu Estado. As Defensorias Públicas também têm núcleos dedicados à proteção da mulher e podem te orientar sobre seus direitos. Em São Paulo, por exemplo, há o [Nudem \(Núcleo de Promoção e Defesa dos Direitos da Mulher\)](#).

8) Você não está sozinha

Além da Defensoria Pública, do Ministério Público e das Delegacias da Mulher, existe uma série de outras instituições, ONGs, núcleos de assistência social, movimentos de mulheres e grupos que podem oferecer amparo a mulheres em situação vulnerável. Para saber onde procurar ajuda em seu Estado, clique [aqui](#).

A internet também é sua aliada: hoje, mulheres se reúnem em grupos feministas nas redes sociais para trocar informações e criar redes de amparo. Um dos mais organizados e ativos é o [Coletivo Dandara](#), da Faculdade de Direito da USP.

Está sofrendo agressões? Ligue para a Central de Atendimento à Mulher no número 180.

(Fonte: http://www.brasilpost.com.br/2014/11/25/violencia-mulher-o-o-que-fazer_n_6218156.html?1416929779, data de acesso 10/07/2015)

5 - Tortura Psicológica

Agressão psicológica é um tipo de agressão que visa primeiramente afetar o indivíduo [psicologicamente](#), ficando a [violência](#) física em segundo plano. É uma violência que ocorre sempre em uma relação desigual de poder, em que o agente exerce autoridade sobre a vítima, sujeitando-a a aplicação de maus tratos mentais e psicológicos de forma continuada e intencional.¹

A forma como é feita a tortura psicológica não provoca dor física em nenhum momento, mas a humilhação, [estresse](#) e [angústia](#) causada pode deixar cicatrizes psicológicas permanentes.

Pessoas que sofrem a tortura psicológica muitas vezes precisam de tratamento para poder superar o trauma. Caso não seja tratado de forma adequada, pode levar ao [suicídio](#) ou afastamento da sociedade.^{2 3}

Tortura psicológica em prisioneiros

São utilizadas técnicas "*no touch*" (sem toque), que não provocam dor física nem sinais físicos aparentes de que a tortura foi realizada. Situações são criadas para provocar o enfraquecimento psicológico do preso e quebrar o seu caráter. Isolamento, privação das necessidades fisiológicas básicas, como comer, beber e o sono. Exposição forçada da

nudez, cobrir com fezes ou urina o rosto e o corpo do prisioneiro. Privação ou confusão sensorial. Forçar a ficar em uma só posição por longos períodos. Ameaças de aplicação de dor física. Para um preso, é muito pior temer que a dor aconteça do que realmente experimentá-la.⁴

Tortura psicológica e emocional contra a mulher

Neste caso, a relação de poder é o [sexismo](#) contra a mulher (machismo), enfim a posição da mulher de inferioridade em relação ao homem. A situação de autoridade do homem e submissão da mulher e, conseqüentemente a caracterização da violência contra a mulher como tortura.⁵

A violência contra o gênero feminino ocorre com freqüência no ambiente [intra-familiar ou doméstico](#) e no ambiente [do trabalho](#)

A tortura psicológica contra a mulher é considerada [violência doméstica](#) nos casos em que é perpetrada pelo seu companheiro, marido, namorado ou em qualquer relação interpessoal em que o agressor tenha convivido ou conviva no mesmo domicílio que a vítima, que se observe intensa aplicação de maus-tratos psicológicos, emocionais ou mentais de forma continuada.⁶

Tortura psicológica e emocional contra o homem

Nesse caso, a mulher, sofrendo pela rejeição ou término da relação, se sentindo usada ou manipulada ou simplesmente quando não foi correspondida, usa de artifícios e artimanhas, se vitimizandando e usando até terceiros, que não tem conhecimento de toda a história envolvendo o casal não-formado, acabam ficando contra o homem que a rejeitou, enquanto que ela se coloca na posição de suposta vítima, seja para amigos, família e até desconhecidos na rua, no trabalho e locais públicos!^[carece de fontes]

Essas mulheres encontram certa facilidade justamente devido a atual busca pela justiça em favor da mulher que realmente sofreu ou sofre violência de diferentes origens!^[carece de fontes]

Ao homem vítima dessas agressoras, devem procurar as autoridades, inclusive a policia e fazer denuncia dessas mulheres, pois devido a certa proteção social, ainda existe o mito social de que mulher não faz isso!^[carece de fontes]

O homem tem também como opção usar artifícios para o registro desses eventos com essa mulher ou aqueles que a querem proteger do suposto agressor, seja com celulares com camera, cameras ou gravadores!^[carece de fontes]

Tortura psicológica no trabalho

Ver artigo principal: Assédio moral

Aplicação constante de estímulos negativos com a intenção de abalar psicologicamente o trabalhador, fazendo-o se sentir incompetente e/ou ameaças no ambiente de trabalho. Marginalização, impedir o trabalhador de fazer seu trabalho.⁷

Tortura psicológica na escola

Ver artigo principal: Bullying

Forçar a vítima ao isolamento social, por meio de técnicas como espalhar comentários, recusa em se socializar com a vítima, intimidar outras pessoas que desejam se socializar com a vítima, ridicularizar o modo de vestir ou outros aspectos socialmente significativos (incluindo a etnia da vítima, religião, incapacidades etc).⁸ Esta é um tipo de agressão indireta, que é caracterizada por um comportamento que visa causar prejuízo às relações sociais de um indivíduo ou grupo.³

REFERÊNCIAS

1. Uol (05 de Março de 2009). [Tortura psicológica prejudica tanto quanto tortura física, diz estudo](#).
 2. [Tortura, Dolor Psíquico Y Salud Mental](#) (em espanhol) *Juridicas UNAM*. Visitado em 31 de Janeiro de 2015.
 3. ↑ DE ALMEIDA, Rosa; Cabral, J C; Narvaes, R.. "[Behavioural, hormonal and neurobiological mechanisms of aggressive behaviour in human and nonhuman primates](#)". *Physiology & Behavior*. DOI:10.1016/j.physbeh.2015.02.053. Visitado em 2015.
 4. I restonada. [Técnicas de tortura psicológica](#). Visitado em 30 de Janeiro de 2015.
 5. *diario-feminino* (25 de Novembro de 2011). [Tortura psicológica](#).
 6. *dbnet*. [Tortura contra a Mulher](#). Visitado em 31 de Janeiro de 2015.
 7. ↑ [Breves considerações sobre o assédio moral](#) *Âmbito Jurídico*. Visitado em 31 de Janeiro de 2015.
 8. *jornal jovem*. [Bullying: Definição e critérios para identificação](#). Visitado em 31 de Janeiro de 2015.
- (Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Tortura_psicológica, data de acesso 10/07/2015)

6 - A importância de mensurar e punir os danos da violência ‘invisível’

Especialistas apontam que, apesar de não deixar marcas físicas evidentes, a violência psicológica é também uma grave violação dos direitos humanos das mulheres, que produz reflexos diretos na sua saúde mental e física. Considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como a forma mais presente de agressão intrafamiliar à mulher, a violência psicológica pode e deve ser mensurada e punida, conforme apontam todas as entrevistadas ouvidas pelo *Informativo Compromisso e Atitude*.

Especialista na questão da violência doméstica contra mulheres, a médica Ana Flávia D’Oliveira, pesquisadora da Faculdade de Medicina da USP, alerta que a naturalização da violência psicológica estimula uma espiral de violências. “As agressões psicológicas também denunciam uma desigualdade na relação que pode evoluir para violência física ou sexual ou homicídios. Então, ter um diagnóstico precoce é bastante importante para evitar dano, morte ou outros crimes posteriores. E a própria violência psicológica já é crime: calúnia, injúria, difamação e ameaça de morte estão previstas no Código Penal”, define.

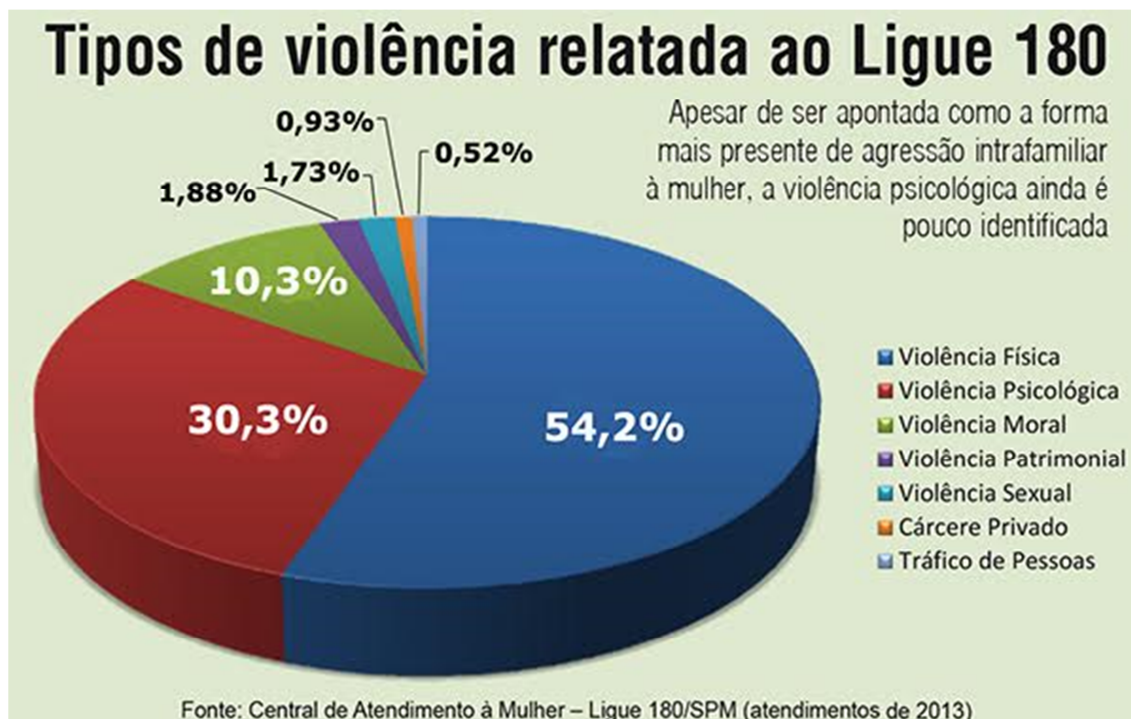
O encaminhamento dos processos pelas estruturas dos sistemas de Justiça e Segurança, entretanto, é considerado, por especialistas, como um dos grandes desafios para a efetivação dos direitos assegurados às mulheres na Lei Maria da Penha. Um estudo do qual participou a pesquisadora Maria Cecília Minayo, coordenadora do Centro Latino-Americano de Estudos de Violência e Saúde da Fundação Oswaldo Cruz, revela que

“muitos policiais resistem ou se negam a fazer o termo de ocorrência, principalmente nos casos de violência psicológica, estando incluídas as ameaças de morte”. Em entrevista, Minayo explica que “a violência psicológica, por ser fruto em geral de uma relação verbal, é muito mais difícil de ser compreendida por um agente da lei”.

O problema, segundo a médica Ana Flávia, está na não compreensão dessa relevância na condução do inquérito, que afeta a possibilidade de se responsabilizar o agressor pelo crime de violência psicológica. A dificuldade, porém, não significa impossibilidade. Ana Flávia coordenou no Brasil uma pesquisa realizada em dez países pela Organização Mundial de Saúde sobre os efeitos da violência doméstica na saúde das mulheres, de 2000 a 2003. Essa pesquisa avaliou inclusive a repercussão isolada da violência psicológica, verificada como o evento mais frequente na vivência violenta de mulheres no mundo todo.

O estudo reiterou resultados de outras pesquisas que comprovam a repercussão da violência psicológica na saúde mental, aumentando a prevalência de depressão, ansiedade e ideias suicidas, mesmo quando as agressões não eram acompanhadas de violência física ou sexual. De acordo com a especialista, ao contrário do que muitos pensam ao minimizar a violência psicológica, os dados clínicos possibilitam apontar também repercussões físicas, como hipertensão, gastrite e doenças relacionadas ao estresse. “E isso é uma evidência científica da importância dessa vivência na saúde, porque provavelmente essa pessoa sofrerá impactos também no desempenho no trabalho e em outras dimensões da qualidade de vida. Viver cotidianamente sob ameaça, desqualificação e humilhação tem um impacto muito grande na capacidade de lidar com os problemas, de ter uma saúde integral”, destaca.

A médica ressalta ainda que a banalização social dos comportamentos violentos leva a que, muitas vezes, as próprias mulheres não qualifiquem expressamente como violência as agressões e pressões sofridas, embora os efeitos sobre o comportamento e a psique possam ser verificados no atendimento especializado.



Especialistas recomendam perícia psíquica e credibilidade à palavra da vítima

Para enfrentar o paradoxo entre o senso comum e o papel estabelecido em lei para as instituições da rede de apoio, Maria Cecília Minayo propõe a criação de protocolos de atendimentos que permitam aos agentes analisar a gravidade da situação. “Pela ‘imaterialidade’ da violência psicológica, se não houver um protocolo de atendimento que ajude a formular as perguntas certas, sempre haverá espaço para não levar a sério a violência que é cometida”, afirma.

A doutora em Psicologia Clínica e da Saúde pela Universidade de Santiago de Compostela e psicóloga forense aposentada, Sonia Rovinski, explica que a avaliação psicológica ou perícia psíquica pode e deve ser utilizada como instrumento para mensurar os danos causados à saúde da vítima, especialmente para efeito de provas judiciais. “A avaliação desse dano psíquico poderia servir tanto de prova de que aquilo aconteceu, como para mostrar a gravidade do que a vítima pode estar sentindo. Para que ela possa, por exemplo, receber o ressarcimento, tanto na esfera cível quanto criminal”, afirma (*veja infográfico*).

Avaliação do dano psíquico

no contexto forense

A avaliação psicológica ou perícia psíquica pode e deve ser utilizada como instrumento para mensurar os danos causados à saúde da vítima, especialmente para efeito de provas judiciais.

Conceito de dano psíquico

Presença de disfunção, distúrbio ou transtorno que, afetando as esferas afetivas e volitivas, limita capacidades individuais, de relação familiar, laborativa social e/ou recreativa.

Avaliação

- **Intensidade do dano**
- **Estabilidade do dano**
- **Relação causal**
 - **Causas**
(responsáveis diretas na produção do dano)
 - **Concausas**
(mediam, não são suficiente por si só para gerar o dano)
 - **Pré-existentes:** fatores de vulnerabilidade da vítima
 - **Simultâneas:** ocorrem junto com a vitimização atual
 - **Posteriores:** novos eventos estressores após a vitimização

▪ SITUAÇÃO TRAUMÁTICA

É preciso também enfrentar o peso da diferença no tratamento das vítimas em crimes de gênero – a exemplo do estupro e da violência doméstica – que fica evidente na prática diária, de acordo com a promotora de justiça Daniella Martins, do Distrito Federal. “Do balcão das delegacias às salas de audiência, dos boletins de ocorrência aos acórdãos, percebemos que a credibilidade da palavra da vítima mulher é quase sempre questionada, como se ela precisasse provar ser uma vítima honesta, crível. O relato da vítima do sexo feminino, em pleno século XXI, costuma ser atrelado a questionamentos sobre sua conduta pessoal e comportamento sexual, o que é externado por meio de perguntas que contêm nítidos juízos de valor, a exemplo de questionamentos sobre uma possível ‘provocação’ por parte da vítima, uma possível ‘aceitação do resultado’. Não é incomum ouvir nas salas de audiência a pergunta ‘a senhora provocou o réu de alguma forma?’”, critica.

A promotora ressalta ainda que nem sempre a violência psicológica se apresenta sob a forma da agressividade, uma vez que existem diversas formas de solapar a autodeterminação de uma pessoa, sobretudo, quando o intuito é manter um relacionamento contra a sua vontade. “Gosto sempre de citar o exemplo de uma vítima que estava em frangalhos porque o ex-marido não aceitava a separação, perseguindo-a com promessas de amor eterno, chorando, encurralando-a com carinhos nos cantos da casa, à qual tinha acesso por conta dos filhos, telefonando diariamente para ela, para amigos, colegas de trabalho e parentes forçando uma reconciliação. Como esta mulher poderia, naquelas circunstâncias, pensar em uma vida autônoma se aquele homem era um fantasma onipresente? Como poderia pensar em se relacionar com outra pessoa? Muitas vezes as vítimas não encontram forças para se erguer contra isso. O ex-marido nunca levantou a voz ou o dedo para esta mulher, mas conseguiu submetê-la completamente por anos com seu comportamento abusivo, insistente, desrespeitoso. Eu entendo que houve violência psicológica neste caso”, exemplifica.

Nesse contexto, a juíza Elaine Cavalcante, titular da Vara Central de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher do TJSP, destaca a importância do respeito à credibilidade da mulher que denuncia ser vítima desse tipo de prática. “Quando não há prova material da violência, como nos casos de violência psicológica, os operadores da Justiça precisam dar credibilidade à palavra da ofendida, desde que coerente com o conjunto probatório, e considerá-la como suficiente para a condenação”, indica.

As especialistas enfatizam ainda o desafio da formação e qualificação profissional para o atendimento às mulheres em situação de violência doméstica, com ênfase em noções de gênero e direitos humanos, para impulsionar o avanço no cumprimento da Lei em sua amplitude.

(Fonte: <http://www.compromissoeatitude.org.br/a-importancia-de-mensurar-e-punir-os-danos-da-violencia-invisivel/>, data de acesso 10/07/2015)

7 - Ações para mudar o Marco Jurisprudencial

Os promotores públicos podem e devem ter um papel ativo no enfrentamento à violência psicológica contra as mulheres. Segundo a Coordenadora da Comissão Permanente de Combate à Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher (Copevid) e

promotora de justiça no Estado da Bahia, Márcia Teixeira, é papel do MP oferecer denúncias e cobrar do sistema de saúde o fornecimento de relatórios de atendimentos psicológicos e psiquiátricos para fins de prova, ainda que indireta, no Poder Judiciário.

“Considerando a fragilidade dos institutos médicos legais, precisamos desempenhar esse papel para que essas denúncias sejam recebidas e tenhamos condenações nessa direção para fortalecer a jurisprudência e o entendimento de que o artigo 129 [do Código Penal] aplica-se também à violência psicológica com danos à saúde da mulher”, destaca.

A promotora defende a tese de que, ao estabelecer que a lesão corporal é toda ação que ofenda “a integridade corporal ou a saúde de outrem”, se a vivência de agressões psicológicas recorrentes resulta em danos à saúde da mulher o dispositivo penal deve ser aplicado de forma combinada às disposições da Lei 11.340/2006. “E não necessariamente você precisa ter um diagnóstico de transtorno psíquico ou mental, mas que a situação tenha levado a mulher a desenvolver uma síndrome do pânico, fobia social, ou a tenha levado a fazer tratamento pós-trauma”, explica.

Ela defende também que mecanismos de perícia psíquica sejam colocados expressamente na legislação, assegurando o atendimento especializado em todos os IMLs do país – que hoje em sua maioria não oferecem tal procedimento.

[Leia a entrevista com a promotora na íntegra](#)

(Fonte: <http://www.compromissoeatitude.org.br/a-importancia-de-mensurar-e-punir-os-danos-da-violencia-invisivel/>, data de acesso 10/07/2015)

8 - Transtornos Psicológicos, Distúrbios Psicológicos, Transtorno Mental

De forma resumida e mais funcional é possível compreender alguns problemas psicológicos básicos de forma a alertar consumidores e familiares sobre como se beneficiar de informações úteis que podem ajudar a identificar e compreender um distúrbio psicológico e com isso buscar ajuda de um profissional psicólogo ou médico psiquiatra.

Quando um problema psicológico interferir com a sua saúde física ou emocional e em seus relacionamentos, trabalho, produtividade, adaptação ou o cotidiano, você precisa identificar a necessidade de ajuda e buscar um profissional com experiência.

Os principais problemas psicológicos que interferem no bem estar podem ser resumidos em:

Depressão- É subdividida em tipos de depressão, incluindo depressão maior, transtorno distímico, depressão não específica, transtorno de ajustamento com depressão e transtorno bipolar.

Ansiedade: Diferentes problemas incluem distúrbios ansiosos como o transtorno do pânico, estresse pós-traumático, ansiedade social, agorafobia, ansiedade generalizada, transtorno obsessivo-compulsivo e fobias específicas.

Esquizofrenia: A esquizofrenia é uma doença grave e crônica, que envolve incapacidade cerebral, porém que pode ser combatida com medicamentos e tratamentos que possibilitam maior adaptabilidade com a doença e com as funções sociais.

Transtornos da infância: São problemas psicológicos relacionados com controle comportamental, incluindo TDAH, perturbação de conduta, comportamento de oposição e outros. A ansiedade separatória também é um problema comum na infância e que necessita de cuidados e atenção.

Transtornos de controle dos impulsos: constituem os problemas psicológicos envolvendo perda de controle, obsessão e compulsão, manias, cleptomania, piromania, jogo compulsivo, tricotilomania e até mesmo violência doméstica e compulsão sexual.

Transtornos de Personalidade: Transtorno obsessivo compulsivo, transtorno narcisista, borderline, paranoide e persecutório, entre outros.

Transtornos de ajustamento: as características dos transtornos de ajustamento se relacionam com eventos estressores que levam a um desajustamento tais como morte de entes queridos, conflitos conjugais, perda de emprego, perdas econômicas, etc.

Às vezes também ocorre conflito familiar porque um ou mais membros da família apresentam distúrbios psicológicos como os descrito acima.

Veja mais sobre cada [transtorno psicológico](#), tratamento e psicoterapia

(Fonte: <http://www.psicologiananet.com.br/transtornos-psicologicos-disturbios-psicologicos-transtorno-mental/608/>, data de acesso 10/07/2015)

9 - Como tratar a ansiedade: exercícios para controle da ansiedade

Como tratar a ansiedade: Exercícios para controle da ansiedade aguda:

A.C.A.L.M.E.S.E, que designa os 8 passos para controlar a crise:

1. **Aceite sua ansiedade:** trata-se de uma reação ao estresse, que não mata!
2. **Contemple o mundo exterior:** distraia-se, preste atenção a outra coisa fora de você, leia, cuide de uma planta, conte “ladrilhos”, etc...
3. **Aja com a ansiedade,** não deixe de fazer o que tem a fazer.
4. **Libere o ar de seus pulmões:** respire calma e profundamente, para que você tenha bastante oxigênio, seu coração bata mais lentamente, as sensações fisiológicas de calor, sudorese, falta-de-ar, formigamento, tonteira, etc., passem aos poucos. Em geral, uma série de 16 (dezesesseis) sequências de inspiração-expiração bem profundas e lentas são suficientes para, em 01 minuto, debelar a sensação de desconforto.
5. **Mantenha os passos anteriores:** consciência de si, controle da respiração...
6. **Examine bem o conteúdo de seus pensamentos catastróficos:** que prova você tem de que tudo de ruim e trágico vai mesmo acontecer? Você não está exagerando o mal-estar? Você tem consciência de como está, neste momento, sua respiração? (Quanto mais angustiada uma pessoa, mais insuficiente a respiração. Aqui, vale o inverso: Quanto pior a sua respiração, pior a sensação física de desconforto, medo, etc...). Reconheça sua capacidade de se auto-controlar.

7. **Sorria**, você está conseguindo!!! Até já conseguiu!
8. **Esper**e o melhor: na medida em que você se exercitar dessa forma, as crises serão menos ameaçadoras. Com a ajuda do seu médico/terapeuta, as crises vão sendo controladas. Se for necessário, o médico lhe receitará algum medicamento.

Portanto: **A C A L M E – S E!**

(Fonte: <http://www.psicologianet.com.br/como-tratar-a-ansiedade-exercicios-para-controle-da-ansiedade/2002/>, data de acesso 10/07/2015)