



## **VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA A MULHER NAS RELAÇÕES ÍNTIMAS: consequências e estratégias de enfrentamento à luz da terapia cognitivo-comportamental**

### ***Psychological violence against women in intimate relations: consequences and coping strategies in the light of cognitive-behavioral therapy***

Marinete de Oliveira Reis<sup>1</sup>, Renilza Reis Caldas<sup>2</sup>

#### **RESUMO**

Pesquisas apontam que a violência psicológica contra a mulher por seus parceiros íntimos está aumentando e que esse tipo de violência causa danos severos a sua saúde mental, tanto quanto a violência física, busca-se com este trabalho identificar as estratégias de enfrentamento sob a perspectiva da terapia cognitivo-comportamental para mulheres vítimas de violência psicológica. Assim, espera-se auxiliar na recuperação da sua autoestima e autonomia, visando o exercício do seu direito de ser realmente livre. Para tanto, é necessário descrever e caracterizar a violência contra a mulher, identificar as consequências da violência psicológica e analisar as estratégias de enfrentamento. Para isso, realiza-se uma pesquisa bibliográfica através da seleção de artigos nas bases Google Scholar, Scielo, Psi-org, livros físicos e virtuais entre outros. Conclui-se que, muitas mulheres que sofrem violência doméstica desenvolvem transtornos de depressão e ansiedade e a terapia cognitivo-comportamental oferece estratégias de enfrentamento para as mulheres que sofrem com a violência psicológica.

Palavras-chave: Violência psicológica. Estratégias de enfrentamento. Terapia cognitivo-comportamental.

#### **ABSTRACT**

Research points out that psychological violence against women by their intimate partners is increasing and that this type of violence causes severe damage to their mental health, as much as physical violence, this work seeks to identify coping strategies from the perspective of Cognitive-behavioral therapy for women victims of psychological violence. Thus, it is expected to help in the recovery of their self-esteem and autonomy, aiming at exercising their right to be truly free. Therefore, it is necessary to describe and characterize violence against women, identify the consequences of psychological violence and analyze coping strategies. For this, a bibliographical research is carried out through the selection of articles in Google Scholar, Scielo, Psi-org, physical and virtual books, among others. It is concluded that many women who suffer domestic violence develop depression and anxiety disorders and cognitive-behavioral therapy offers coping strategies for women who suffer from psychological violence.

Keywords: Psychological violence. Coping strategies. Cognitive-behavioral therapy.

#### **1 INTRODUÇÃO**

A violência contra a mulher foi definida na Convenção de Belém do Pará (1994), como qualquer conduta, que por ação ou omissão, firmada na simples condição de ser mulher, possa causar danos físicos, sexual ou psicológico à mulher, seja no ambiente doméstico ou em qualquer outro ambiente. Trata-se de um tipo de violência direcionada ao gênero feminino, compreendida como uma relação de superioridade e intimidação do homem em relação a mulher (TELES; MELO, 2017).

Segundo Jesus (2015), a violência contra a mulher produz um ataque devastador em sua saúde e cidadania, de modo que esse tema tem ganhado repercussão no Brasil e no mundo, movimentando vários setores que demandaram ações para o seu enfrentamento, especialmente dos movimentos feministas.

Conforme Teles e Melo (2017), os movimentos feministas avançaram e travaram uma batalha necessária. Foram às ruas, se manifestaram de diversas maneiras e deram voz a mulheres que até então, se mantinham caladas se submetendo a violência perpetuada por seus parceiros. Desta forma, apura-se que muitas conquistas aconteceram devido as ações desses movimentos, como por exemplo,

---

<sup>1</sup> Graduanda de Psicologia da Faculdade Cathedral, Boa Vista -RR. E-mail: marinethreis@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora da Faculdade Cathedral, Boa Vista – RR. E-mail: renilzacaldas@hotmail.com

a criação de delegacias especializadas para mulheres e a Lei Maria da Penha (AQUINO; ALENCAR, 2021).

Contudo, apesar dos avanços, uma pesquisa realizada em 2021 pelo Instituto de Pesquisa DataSenado, além de apontar o Brasil como um país machista, demonstrou que a violência contra a mulher aumentou, especialmente a violência psicológica que foi o tipo de violência que mais cresceu (DATASENADO, 2021). Possivelmente esse fenômeno ocorreu devido ao fato de, atualmente, falar-se mais sobre violência psicológica e dos seus impactos.

Dessa forma, diante da relevância desse tema, a realização deste trabalho é identificar as estratégias de enfrentamento sob a perspectiva da terapia cognitivo-comportamental para mulheres vítimas de violência psicológica. Pois a terapia cognitivo-comportamental é considerada uma abordagem muito eficaz para aplicação nesse tipo de violência, devido a possibilidade de adoção de diversas técnicas para amenizar o sofrimento das vítimas e auxiliar na recuperação da sua autoestima e autonomia (JESUS; LIMA, 2018).

Assim, o problema a ser verificado neste trabalho circula em responder a indagação sobre quais as estratégias de enfrentamento sob a perspectiva da terapia-cognitivo-comportamental são aplicáveis para mulheres vítimas de violência psicológica por seus parceiros íntimos.

Dessa forma, o escopo geral deste trabalho reside em debater sobre a violência psicológica contra a mulher nas relações íntimas, identificar as consequências, bem como, as estratégias de enfrentamento que possam auxiliar no rompimento do ciclo de violência, administração da situação estressora, atuando também na prevenção.

Para tanto, será feita uma abordagem conceitual da violência, de forma global, sob o ponto de vista jurídico e psicológico, conceituando a violência psicológica e suas implicações na saúde da mulher, bem como, as consequências e estratégias de enfrentamento, focando na terapia cognitivo-comportamental.

O método utilizado neste trabalho foi o método de pesquisa bibliográfica básica, considerando que essa modalidade de pesquisa possibilita maior cobertura espacial do fenômeno a ser investigado (GIL, 2022), permitindo a consulta de vários autores que versam sobre o tema escolhido e uma análise direcionado para os objetivos propostos.

Na primeira sessão deste artigo realiza-se a conceitualização do termo violência, buscou-se também, mesmo de forma breve, conceituar a violência do ponto de vista jurídico e da psicologia e por fim, a violência contra a mulher, buscando compreender esse fenômeno que é de interesse geral, no Brasil e no mundo.

Na segunda seção o foco foi dado a compreensão sobre a violência psicológica e às consequências para a saúde da mulher, buscando identificar no rol possível, quais as consequências estão mais presentes e quais as suas implicações para a saúde mental da mulher, pois sabe-se que embora tenha a característica de invisível, conforme os autores referenciados, esse tipo de violência deixa marcas profundas.

Na última sessão buscou-se discorrer, sucintamente sobre o ciclo da violência contra a mulher, abordando as fases que compõem esse ciclo e em seguida tratando das estratégias de enfrentamento utilizadas no processo de recuperação da autoestima e autonomia da mulher, sem desviar o olhar da terapia cognitivo-comportamental que é uma terapia que dispõe de muitas técnicas que podem ser adaptadas para atuar nas consequências identificadas, sempre com a colaboração da mulher vítima de violência, sem a qual não é possível alcançar o resultado esperado.

Identificou-se nesta pesquisa que a violência psicológica está presente em todas as formas de violência contra a mulher e que é consenso entre os autores consultados quanto aos danos que a violência causa na saúde mental da mulher. Constatou-se também que são inúmeras as consequências que a mulher está sujeita e que a depressão e ansiedade estão presentes na maioria dos registros.

Ao final, conclui-se que o objetivo foi alcançado pois foram identificadas as estratégias de enfrentamento na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental para auxiliar no fortalecimento

cognitivo da mulher, embora, cada indivíduo seja único e, portanto, emita uma resposta diferente para a mesma situação.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 ABORDAGEM CONCEITUAL DA VIOLÊNCIA E SUAS FORMAS

Segundo a Organização Mundial da Saúde, é possível que a violência tenha sempre estado presente na vida humana e seu impacto visto de variadas formas e em todo o mundo. É um problema de saúde pública e pode ser evitada (KRUG et al., 2002).

Numa conceituação breve sobre a violência, tem-se que a palavra é originada do latim *violentia*, que significa “qualidade de violento”, sendo conhecida do ponto de vista jurídico como um “constrangimento físico ou moral exercido sobre alguém, que obriga essa pessoa a fazer o que lhe é imposto, podendo ser uma violência física ou violência psicológica (VIOLÊNCIA, 2023).

Na perspectiva da psicologia a violência é definida como todo ato que possa acarretar dor emocional, podendo ser atos de humilhação, isolamento, dentre outros que impliquem na autodeterminação da pessoa (Conselho Federal de Psicologia - CFP, 2013). Assim, conclui-se que são todos os atos que, de alguma forma, restringem a liberdade de uma pessoa, prejudicando a sua saúde mental.

Em síntese, Jesus (2015, p. 7), declara que “a violência é um fenômeno social que atinge governos e populações, tanto global quanto localmente, no público e no privado, estando seu conceito em constante mutação, uma vez que várias atitudes e comportamentos passaram a ser considerados como formas de violência”. Então, pode-se dizer que a violência é um fenômeno que faz parte do dia a dia das pessoas, inclusive sendo foco de estudo específico que é a violência intentada contra a mulher.

Segundo Sacramento e Rezende (2006) esse termo “violência contra a mulher” surgiu de movimentos feministas a pouco mais de duas décadas e decorre de diversas situações de violência pelas quais as mulheres foram submetidas, inclusive morte, tendo como seu executor, na maioria das vezes, o parceiro íntimo.

Nesse contexto, buscando compreender a origem da violência contra a mulher, Teles e Melo (2017) apresentam-na como um fato que tem origem na discriminação histórica contra as mulheres, em ações deliberadas que objetivam mantê-la em submissão para garantir a supremacia masculina, que advém da imposição de poder do homem sobre a mulher, tem origem cultural e está presente em todas as raças e classes sociais (BRANCAGLION et al., 2023).

Além dessas questões, Adeodato et al. (2005), apuram que o ciúme foi destacado como maior causa entre os fatores que desencadearam a violência contra a mulher por parceiros íntimos, seguido do álcool, apresentando ainda, o machismo como um fator importante como causa da violência contra a mulher.

Quanto a definição, a Lei Maria da Penha (Lei 11.340, 2006) define a violência contra a mulher como “qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial”. Em suma, são ações que impactam negativamente nas relações sociais e na saúde física ou psicológica da mulher (FONSECA et al., 2012).

Em estudo sobre essa violência, Jesus (2015) ressalta que a violência contra a mulher é um fato social que tem caráter devastador sobre a saúde e cidadania da mulher, em razão disso, diversos setores da sociedade, especialmente os movimentos feministas, passaram a buscar por políticas públicas com vistas ao seu enfrentamento e erradicação.

Como resultado de movimentos feministas foi criado pelo governo do estado de São Paulo, o Conselho Estadual da Condição Feminina, em 1983, primeira instituição voltada para tratar de políticas específicas para as mulheres, abrindo espaço para a implementação de várias medidas para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher (TELES; MELO, 2017).

Segundo Souza (2010), a violência nas relações íntimas é àquela praticada contra a mulher pelo “cônjuge, noivo, namorado ou companheiro”, ou seja, por pessoas que se relacionam ou se relacionaram com a mulher na sua intimidade, que conhecem as suas fragilidades, o seu cotidiano, o que a torna mais vulnerável, facilitando assim, os ataques e dificultando a sua reação (TELES E MELO, 2017).

Conforme Mendonça e Ludermir (2017), considerando que esse tipo de violência ocorrida nas relações íntimas contra a mulher é o tipo mais comum e que afeta cerca de 30% das mulheres no mundo, verifica-se que o campo da saúde está se movendo lentamente diante da urgência do problema, posto que, conforme pesquisas a violência está aumentando.

Segundo a “Lei Maria da Penha” (Lei 11.340, 2006), a violência contra a mulher é identificada através de cinco tipos de violência, são eles: A violência física que fere o corpo deixando marcas visíveis ou não; A violência psicológica que é silenciosa, mas fere tanto quanto a física, pois ataca o emocional da vítima; A violência sexual, que se caracteriza em forçar a vítima participar de alguma forma de uma relação sexual; A violência patrimonial que é caracterizada pela dilapidação ou destruição de bens materiais e a violência moral que ataca a vítima com injúrias, difamações ou calúnias. São tipos de violência, comumente praticadas por parceiros íntimos (CURIA e ZAMORA, 2021).

Segundo Fonseca et. al (2012), na maioria dos casos, a violência psicológica se destaca, através de atos de humilhação, desprezo e ainda, conforme pontuam Curia e Zamora (2021) com palavras ofensivas ou de formas mais sutis, buscando alterar seu modo de agir manipulando e chantageando emocionalmente a mulher, que nem sempre percebe que está sendo vítima de violência psicológica.

Em 2021, com o objetivo de averiguar a situação da Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher, o Instituto de Pesquisa DataSenado, entrevistou 3.000 mulheres e identificou que a violência contra a mulher aumentou, de 69% em 2017 para 86% em 2021, registrando ainda, que a violência psicológica despontou de 39% para 58% (DataSenado, 2021). Essa mesma pesquisa apontou que 71% das mulheres entrevistadas consideram que o Brasil é um país machista.

## 2.2 VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA IMPLICAÇÕES NA SAÚDE DA MULHER

Para Hirigoyen (2006), a violência psicológica caracteriza-se na adoção de diversas maneiras e gestos com a finalidade de impactar negativamente a maneira de ser de uma pessoa. Logo, resulta em prática que visa desestabilizar a vítima, tratando-a, como se fosse um objeto, negando-lhe o direito de ser ela mesma, violando a sua saúde mental. Segundo a mesma autora, a violência psicológica não tem um limite preciso, por esse motivo é de difícil percepção.

Dessa forma, Sacramento e Rezende (2006, p. 6) consideram que a “violência psicológica é mais comum e menos visível”, pois, ataca de forma silenciosa, de modo que as vítimas não percebem ou não reconhecem que estão sofrendo um tipo de violência, que é a violência psicológica (JESUS E LIMA, 2018).

Diante disso, a conceituação de violência psicológica delineada na Lei Maria da Penha (Lei 11.340, 2006), atualizada em 2018, surge como um instrumento poderoso na esfera jurídica, pois caracteriza detalhadamente a violência psicológica, de modo que facilita a identificação pela própria vítima:

“ 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 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;.” (BRASIL, 2018, [n.p.]

Assim, a abrangência desse conceito, possibilita mais compreensão, pois expõe diversas ações que independem de prática conjunta para caracterizar a violência psicológica. Nesse sentido, salienta-se que o Código Penal Brasileiro foi atualizado em 2021 para inserir o art. 147-B que tipifica o crime de violência psicológica contra a mulher e castiga o infrator com pena de “reclusão de 6 (seis) meses a 2 (dois) anos, e multa, se a conduta não constitui crime mais grave”, o mencionado artigo define a conduta caracterizadora da violência psicológica contra a mulher como a ação que:

“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:.” (BRASIL, 2021, [n.p.]

Segundo Hirigoyen (2006, p. 27), a “violência física e psicológica estão interligadas”, pois um efetivo ataque físico, segundo ela, não acontece repentinamente, é consequência de outros abusos, tais como um olhar de desprezo, uma palavra humilhante, entre outros. Em suma, antes do ataque físico a mulher já é minada com atitudes que abalam o seu estado mental, corroborando a observação de estarem interligadas.

Igualmente, Silva et al. (2007) conclui, com base no depoimento de vítimas, que a violência psicológica precede a violência física, constatando que dificilmente as vítimas buscam ajuda quando sofrem violência psicológica, pois não percebem a gravidade e continuam aceitando as justificativas do agressor, pois a sua característica silenciosa favorece esse comportamento.

Para Hirigoyen (2006, p.27), “não há violência física sem que antes não tenha havido a violência psicológica”, e que, exclusivamente a violência psicológica de forma ardilosa, pode trazer grandes estragos na saúde, difícil de suportar, fatos declarados por vítimas que identificaram esse tipo de violência e sofreram suas consequências negativas no seu estado emocional.

Assim, Silva et al. (2007), cita a humilhação como algumas das características da violência psicológica, que pode ocorrer tanto em público, como no privado. Nessa situação a vítima é exposta a situações vexatórias nas quais o agressor lhe desfere palavras ofensivas ou atitudes que lhe causam sofrimento, sendo esse tipo de violência mais frequente do que os outros tipos de violência, conforme apontam Mendonça e Ludermir (2017). Nesse sentido todos os autores pesquisados afirmam que a violência causa transtornos psicológicos na mulher.

Nesse contexto, Genio (2013) apud Santos et al. (2014) aponta a síndrome de dores crônicas e distúrbios gastrointestinais, além da ansiedade, depressão e fobias como algumas consequências que as vítimas de violência por parceiros íntimos podem sofrer. Ressaltando que esses sofrimentos também podem contribuir para o aparecimento de comportamentos negativos, tais como tabagismo, uso de bebidas alcóolicas e drogas, podendo caracterizar comportamentos de fuga para enfrentar o sofrimento vivenciado.

Para Santini e Williams (2016), as vítimas também apresentam dentre as consequências da violência contra a mulher, abalos na sua saúde física e mental, oscilação emocional, traços depressivos, crises de ansiedade, que comprometem o desenvolvimento da mulher em todas as áreas da sua vida. Assim, Mendonça e Ludermir (2017), acrescentam que mulheres que sofreram violência por parceiro íntimo no passado estão mais expostas e podem apresentar no futuro um transtorno psicológico como consequência, aparecendo no seu levantamento de transtornos mentais, a depressão e ansiedade entre os mais comuns.

Em pesquisa recente, Curia e Zamora (2021) apresentam outras consequências da violência contra a mulher, tais como, sentimentos de tristeza, vergonha, raiva, além de medo e ansiedade, estados emocionais, que segundo o autor, são comuns entre mulheres que sofrem violência por parceiros íntimos, sentimentos que desregulam seu estado emocional. Essas reações são particulares a cada indivíduo, de modo que, embora passem pela mesma situação de aflição a repercussão em cada um se apresenta com resultado diferente.

Em suma, conforme consequências identificadas nos estudos de Santos et al. (2014), Santini e Williams (2016), Mendonça e Ludermir (2017), Curia e Zamora (2021), os sintomas de ansiedade estão presentes em todos os estudos, seguido dos sintomas de depressão. Adicionalmente com o fito de corroborar essa tese, verificou-se em pesquisa realizada por Zancan e Habigzang (2018) com 17 mulheres, 72% tinham sintomas clínicos de depressão e 78% apresentaram sintomas de ansiedade.

Portanto, considerando esses resultados deve-se buscar identificar as estratégias de enfrentamento desses problemas a fim de auxiliar na recuperação da autoestima da mulher vítima de violência por seu parceiro íntimo.

Destarte, conforme DSM-5 (2014), o transtorno de ansiedade, um dos transtornos mais presentes nos estudos realizados, é caracterizado por estado de medo e comportamento de ansiedade excessivos e outras perturbações comportamentais. A mulher que sofre de ansiedade apresenta inquietação e antecipação de ameaça futura. Enquanto a depressão, também muito comum nos casos de violência contra a mulher, de acordo com o DSM-5 (2014, p. 155), é caracterizado pela “presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo”.

### 2.3 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO À LUZ DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

O ciclo de violência contra a mulher é constituído de três fases, a fase de tensão no relacionamento, a fase de episódio agudo de violência e a fase de lua de mel (Walker, 1979, apud, Curia e Zamora, 2021), tendendo a aumentar a violência a cada ciclo. O termo ciclo da violência, segundo essa autora, foi o primeiro intitulado nessa temática e teve o objetivo de explicar e entender o funcionamento de relações violentas entre casais.

Curia e Zamora (2021), explicam que a primeira fase do ciclo é caracterizada por um simples desentendimento que gera tensão, como se fosse uma faísca, na segunda fase ocorre a explosão e na terceira fase surge o arrependimento, sendo que, em espaços cada vez mais curtos, o ciclo se repete. Nota-se que a violência psicológica está sempre presente no ciclo de violência, já que precede à violência física (HIRIGOYEN, 2006).

Souza e Silva (2019), apontam que apesar dos danos causados à saúde, vários fatores contribuem para que a mulher se julgue incapaz de romper o ciclo de violência, seja física, psicológica ou ambas. Entre os fatores, destaca-se o financeiro, conforme Fonseca e Lucas (2006), pois uma considerável parcela de mulheres, dependem economicamente de seus parceiros. Outros fatores importantes considerados são a dependência emocional, o sentimento de amor ao parceiro adicionado ao desejo de lutar para manter família e a esperança de que o parceiro mude de comportamento (SOUZA E SILVA, 2019).

Desse modo, em que pese a relevância desses fatores que implicam na permanência da mulher em situação de violência, para Lima et al. (2012) as estratégias de enfrentamento, visam minimizar seu sofrimento, diante dos eventos inflamados a que é submetida, bem como, uma tentativa de exercer algum controle sobre o ambiente e os acontecimentos, tentando facilitar uma melhor adaptação à situação (LORDES et al., 2018).

Segundo Fernandes e Inocente (2013), as estratégias de enfrentamento são ações que envolvem esforços cognitivos e comportamentais que podem ser aprendidas e desenvolvidas pelo indivíduo para administrar uma situação estressora. Nesse processo é possível adquirir habilidades para agir em situações difíceis e alcançar seus objetivos em situações diversas.

Em situações de violência, Lordes et. al (2018), apontam que as redes de apoio, pessoais e sociais tem se revelado importantes estratégias para a mulher romper o ciclo de violência, uma vez que possibilita melhor avaliação do cenário estressor e o acesso a ferramentas que lhe permitem tomar uma decisão mais assertiva para a situação, de forma que, sem essa rede e em situação de isolamento social, as chances de sair da situação diminuem expressivamente.

A rede de apoio, conforme Paludo e Lourenço (2021) é formada por familiares, amigos ou pessoas próximas com quem a mulher possa compartilhar o que vem acontecendo nas relações com o seu parceiro. Além desse primeiro intento, a mulher pode ainda buscar os serviços específicos que existem no país para apoiá-la nessa demanda.

Nesse contexto, o Brasil tem avançado consideravelmente, a exemplo da Lei Maria da Penha, Lei n. 11.340/2006, que trouxe medidas para a proteção e assistência à vítima, além de fomentar a criação de programas e campanhas de enfrentamento da violência contra a Mulher (Brasil, 2006), avanços protagonizados pelos movimentos feministas.

Em atenção as medidas de enfrentamento fomentadas através da Lei Maria da Penha, foi criado o “Programa Mulher Vivendo sem Violência”, nascendo então, a Casa da Mulher Brasileira, que representa um modelo padrão no atendimento humanizado às mulheres. Esse modelo integra, no mesmo espaço, serviços especializados para o atendimento às mulheres em situação de violência, tais como: apoio psicossocial e Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher. Esse Programa foi recentemente integrado a Política Nacional de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres, conforme Decreto 11.431, de 8 de março de 2023 (Brasil, 2023).

Contudo, embora essas medidas se mostrem essenciais para o enfrentamento da violência, ainda há mulheres que não buscam esse apoio, devido o tipo de violência sofrida, como por exemplo, a violência psicológica, que invariavelmente pode ser compreendida como uma questão que deve ser resolvida no âmbito privado e não como um assunto grave de cunho social. Além dessa questão há a falta de evidências físicas, que em tese, caracterizariam visivelmente a violência (JESUS E LIMA, 2018).

Segundo Habigzang et. al (2019), a psicoterapia deve ser considerada nas estratégias da rede de proteção para a mulher que sofre violência por seus parceiros íntimos, especialmente a terapia cognitivo-comportamental (TCC), pois, conforme Jesus e Lima (2018) a TCC é eficiente no atendimento às questões relacionadas a violência doméstica e psicológica.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma “psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para a solução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais”, tendo como base a formulação cognitiva, as crenças e estratégias comportamentais (BECK, 2013, p.22).

Essa abordagem também tem a característica de alcançar pacientes de diferentes níveis, além de ser utilizada em diferentes contextos, no formato individual ou em grupo e tem como foco uma mudança cognitiva, para ativar uma mudança emocional e comportamental duradoura (BECK, 2013).

Segundo Carneiro (2021) a mudança cognitiva através da TCC acontece por meio de técnicas específicas, aplicadas de acordo com o caso clínico, que visam mudar um comportamento disfuncional desenvolvendo um novo aprendizado para aplicar uma nova reação diante de uma situação estressora.

Segundo Greenberger e Padesky (2017), resultado de pesquisas demonstram a consistência da terapia cognitivo-comportamental (TCC) para um variado grupo de condições psicológicas, incluindo ansiedade e depressão e afirmam que a TCC é uma das formas de terapia mais eficazes atualmente. Assim, suas técnicas poderão ser utilizadas como estratégias de enfrentamento, atuando nas consequências da violência psicológica, fortalecendo a mulher para ressignificação de suas crenças e reconstrução da sua história (BECK, 2013).

Conforme Beck (2013), as psicoterapias poderão ser realizadas no formato individual, em grupo, casal ou família. Contudo, conforme revisão feita por Foschiera, Petersen e Habigzang (2021),

nos casos de violência psicológica, o formato individual é o mais utilizado, registrando resultados mais eficazes do que em outro formato.

Desta forma, segundo Jesus e Lima (2018) conhecendo as inúmeras técnicas de TCC que podem ser aplicadas no contexto da violência psicológica, as técnicas de psicoeducação sobre a violência psicológica e a descoberta guiada se destacam. Assim, ainda vale registrar que nos estudos conduzidos por Foschiera, Petersen e Habigzang (2021), a psicoeducação também se mostrou eficaz, ao lado da reestruturação cognitiva de crença que também foi apontada nesses estudos como uma técnica importante no processo de enfrentamento da violência psicológica.

Contudo, conforme ensina Beck (2013), apesar das inúmeras técnicas que podem ser aplicadas nesse contexto, a TCC é colaborativa, de modo que o efetivo resultado advém da participação ativa da pessoa em situação de violência psicológica, de modo que, o esforço conjunto é indispensável para que os efeitos dessas técnicas sejam percebidos.

Nesse sentido, considerando que cada indivíduo é único e que a terapia deve ser adaptada a realidade de cada pessoa é importante apresentar outras técnicas que podem ser usadas na terapia cognitivo-comportamental como estratégia para ressignificar suas crenças, produzir bem-estar e ajudar a mulher a sair da situação de desconforto em que vive (BECK, 2013).

Segundo Beck (2022), a técnica de psicoeducação consiste em orientações sobre o processo terapêutico, sobre a sua condição decorrente da violência psicológica, bem como, sobre os diversos aspectos que envolvem o processo terapêutico. Portanto, é uma estratégia muito importante da terapia cognitivo-comportamental, pois tem como objetivo auxiliar a mulher na construção de estratégias efetivas de enfrentamento.

Na descoberta guiada, são realizadas perguntas para auxiliar a mulher na descoberta de pensamentos disfuncionais, na avaliação de sua validade e utilidade, com a finalidade de formular um plano de ação dentro de suas possibilidades para adquirir habilidades necessárias para solucionar os seus problemas (BECK, 2022).

A reestruturação cognitiva de crenças, ensinada por Beck (2023), foca na identificação de crenças disfuncionais com a finalidade de formular uma nova crença, ou seja, dar um novo significado, funcional e realista para a situação, propiciando um novo olhar, uma nova perspectiva. Essa técnica funciona como uma estratégia para possibilitar a mulher a enxergar suas reais capacidades e avançar no alívio dos sintomas, bem como, na modificação do ciclo de violência psicológica a que é submetida.

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

Para atingir os objetivos deste estudo foi realizada uma pesquisa do tipo bibliográfica básica, uma vez que não teve por finalidade a resolução imediata de um problema. A vantagem em adotar esta modalidade de pesquisa consiste na possibilidade de uma maior cobertura espacial do fenômeno a ser investigado (GIL, 2022). Preliminarmente, para compor o Referencial Teórico foi realizada uma ampla pesquisa em títulos de referência na Biblioteca Virtual da Faculdade Cathedral, acerca do tema “VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA A MULHER NAS RELAÇÕES ÍNTIMAS: consequências e estratégias de enfrentamento à luz da terapia cognitivo-comportamental”. As palavras-chave desta pesquisa: “violência psicológica”, “estratégias de enfrentamento”, “terapia-cognitivo comportamental”, serviram como critério de inclusão. As demais foram descartadas da seleção do estudo.

Após a delimitação do estudo, uma busca aprofundada foi realizada acerca do tema. O objeto de pesquisa deste estudo foi composto por artigos científicos que foram publicados na base de dados Google Scholar, Scielo, Psi-org, teses, livros entre outros. O critério de inclusão contemplou os artigos científicos correlatos à questão norteadora deste estudo que é: identificar as estratégias de enfrentamento sob a perspectiva da terapia cognitivo-comportamental para mulheres vítimas de violência psicológica por seus parceiros íntimos. Diante disto, todos os demais casos foram excluídos do estudo.

O método de coleta de dados foi o de levantamento direto no acervo das bibliotecas e sites acima especificados. A natureza da pesquisa é qualitativa. O método de abordagem utilizado foi o dedutivo, pois a proposta do estudo concerne melhor clarear o fenômeno de forma a partir do geral para o específico (LAKATOS; MARCONI, 2022). Os métodos de procedimentos adotados para o tratamento dos dados coletados foram os qualitativos e os analíticos.

#### 4 DISCUSSÃO

De acordo com Teles e Melo (2017) e Brancaglioni et al. (2023) a violência contra a mulher está presente em todas as classes sociais, de modo que nenhuma mulher está livre de sofrer violência. Para esses autores a cultura machista, ainda em voga no Brasil, está por trás dos maus tratos e da persistente violência direcionada à mulher por seu parceiro íntimo.

Conforme Fonseca e Lucas (2006) e Souza (2010), a violência contra a mulher nas relações íntimas abrangem as relações com o cônjuge, noivo, namorado ou companheiro. Essa definição é importante para melhor compreensão do termo relações íntimas. Ambos afirmam que as situações de violência contra a mulher resultam, principalmente, da relação hierárquica estabelecida entre os sexos. Enquanto Mendonça e Ludermir (2017) complementam afirmando que violência contra a mulher nas relações íntimas refere a ação produzida por parceiro ou ex-parceiro com a finalidade de causar danos ou abusos de qualquer natureza, seja físico, sexual ou psicológico.

Segundo Hirigoyen (2006) e Curia e Zamora (2021) no contexto da violência contra a mulher há casos em que pode acontecer apenas um tipo de violência e nesse caso, será a violência psicológica, isso porque, segundo esses autores, a violência psicológica está sempre presente, precede a violência física, concluindo, com base em outros autores, que a violência psicológica, por ser, as vezes de difícil percepção, pode resultar em outros tipos de violência.

Fonseca et al. (2012) e Teles & Melo (2002), concordam que a violência psicológica é um tipo de violência de difícil constatação, especialmente pela vítima, por isso, podem sofrer em silêncio. Para esses autores a violência psicológica é caracterizada por atos que diminuem a autoestima, humilham e desprezam a mulher dentre tantas outras formas de coação. São ações despidas de qualquer valor moral por quem as praticam.

Como consequências da violência psicológica, Santos et al. (2014), Mendonça e Ludermir (2017) revelam que há efeitos negativos, tanto cognitivos quanto emocionais para a mulher, pois além da dificuldade de concentração, é comum a incidência de transtornos de depressão e ansiedade. Os autores Fonseca e Lucas (2006), Santini e Williams (2016) e Foschiera et al. (2021) também relatam os transtornos de depressão e ansiedade na variada lista de consequências da violência psicológica contra a mulher.

Para Sardenberg (2009) e Fernandes et al. (2015), as estratégias de enfrentamento, são ferramentas para auxiliar a mulher na conquista da sua autonomia. Em outras palavras Fernandes et al. (2015) e Lima et al. (2013) destacam que a utilização das estratégias de enfrentamento é fundamental para a mulher lidar com situações estressantes e para a saída da situação de agressão.

Segundo Jesus e Lima (2018) e Petersen et al. (2019), concordam que dentre as abordagens estudadas, a Terapia Cognitivo-Comportamental vem apresentando evidências de eficácia no tratamento de pessoas que vivenciaram situações de violência, pois demonstra resultados importantes na ressignificação do sofrimento e na reestruturação cognitiva, promovendo a elevação da autoestima.

Jesus e Lima (2018), destacam a psicoeducação e a descoberta guiada como as estratégias da TCC que mais se destacam nas intervenções. Enquanto Foschiera et al. (2021) também apresentam a reestruturação cognitiva como uma técnica eficaz. Em suma, essas técnicas são importantes ferramentas para auxiliar no processo de construção de estratégias de enfrentamento dos efeitos da violência que a mulher é submetida.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O escopo deste estudo foi identificar as estratégias de enfrentamento sob a perspectiva da terapia cognitivo-comportamental para mulheres vítimas de violência psicológica.

Desta forma conclui-se que o objetivo foi alcançado, pois as estratégias para o enfrentamento foram identificadas, tais como a psicoeducação, a descoberta guiada e a reestruturação cognitiva de crenças, além de confirmar que a terapia cognitivo-comportamental é uma abordagem eficaz nos tratamentos desse tipo de violência.

Conforme verificado neste estudo as estratégias de enfrentamento, além da prevenção, tem o objetivo de munir a mulher de ferramentas para se autoconhecer e com isso buscar recuperar a sua autoestima e autonomia, ser a protagonista e assumir o controle da sua vida para sair da situação de violência.

Este estudo demonstra ainda que apesar das conquistas, iniciadas com os movimentos feministas, a violência contra a mulher continua aumentando, conforme apontou a pesquisa realizada pelo DataSenado em 2021, tendo o perfil machistas como um componente frequentemente presente nos agressores de mulheres e que a violência física é mais visível e, portanto, produz mais repercussão, motivando denúncias e buscas por socorro.

A violência psicológica, embora preceda a violência física, conforme apontado neste estudo, é mais suportada, pois é tida, popularmente, como o jeito grosseiro de ser do outro, entretanto, é um tipo de violência que causa tanta dor, quanto a violência física, minando secretamente a saúde mental da mulher.

Assim, foi possível identificar que os transtornos de ansiedade e depressão são os problemas mais presentes em mulheres que sofrem violência psicológica dos seus parceiros íntimos. Sendo que primeiramente surgem os sentimentos de tristeza, baixa autoestima e desregulação do sono, entre outros abalos que podem desencadear transtornos mais severos.

Este é um tema muito caro para a nossa sociedade, logo, constatou-se que há muitos trabalhos acadêmicos sobre a violência doméstica de modo geral, mas poucos voltados exclusivamente para a violência psicológica e terapia cognitivo-comportamental, buscando conhecer as estratégias de enfrentamento, sob o enfoque da psicologia na abordagem da terapia cognitivo-comportamental.

Desse modo é recomendável que haja mais estudos com esse viés, inclusive, buscando estudar e construir estratégias por meio de políticas públicas em psicologia para prevenir esse tipo de violência, focando mais na identificação dos perfis de homens que praticam violência psicológica contra a mulher nas relações íntimas. O que os move? Com isso, acredita-se contribuir para a prevenção.

## REFERÊNCIAS

ADEODATO, Vanessa Gurgel. et al. **Qualidade de vida e depressão em mulheres vítimas de seus parceiros**. Revista de Saúde Pública, fev. 2005. n. 1, v. 39. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/kbLB4v3hdrn3fCvDfrKv3Hx/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 23 out. 2022.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

AQUINO, L.; ALENCAR, P.S.J. Lei Maria da Penha e sistema de justiça: avanços e desafios. In: ZAMORA, J. C.; HABIGZANG, L. F. (Org.) **Contribuições da Psicologia para Enfrentamento à Violência contra Mulheres**: apostes teóricos e práticos. Edição do Kindle. São Paulo: Editora Dialética, 2021, p. 28-72.

Beck, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. 413 p.

\_\_\_\_\_. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022. 398 p.

BRANCAGLION, M.; FLORES, S. M.; RIBEIRO, C. C. Violência contra a mulher: impactos psicológicos. In: CANTILINO, A.; NEVES, M. C. L.; RENNÓ J. Jr. (Org.). **Transtornos Psiquiátricos na Mulher: Diagnóstico e Manejo**. Porto Alegre: Artmed, 2023. Disponível em: <[https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558820789/epubcfi/6/24\[%3Bvnd.vst.idref%3Dcap\\_004.xhtml\]!/4\[CANTILINO\\_Completo-3\]/2/4/2/2/4](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558820789/epubcfi/6/24[%3Bvnd.vst.idref%3Dcap_004.xhtml]!/4[CANTILINO_Completo-3]/2/4/2/2/4)>. Acesso em: 13 mai. 2023.

BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher; dispõe sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; altera o Código de Processo Penal, o Código Penal e a Lei de Execução Penal; e dá outras providências. **Diário oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 8 ago. 2006. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm)>. Acesso em: 31 janeiro 2022.

BRASIL. Decreto-Lei nº 2848, de 7 de dezembro de 1940. Código Penal. **Diário oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 9 dez. 1940. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del2848compilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848compilado.htm)>. Acesso em: 19 outubro 2022.

BRASIL. Decreto-Lei nº 11431, de 8 de março de 2023. Institui o Programa Mulher Viver sem Violência. **Diário oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 9 mar. 2023. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2023-2026/2023/Decreto/D11431.htm#art8](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2023-2026/2023/Decreto/D11431.htm#art8)>. Acesso em: 04 abril 2023.

CARNEIRO, S. L. M. A. **Principais Abordagens Em Psicologia Clínica**. 1ª edição São Paulo. Platos Soluções Educacionais S.A. 2021. 44 p.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade** - Porto Alegre: Artmed, 2012. 640 p.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Referências técnicas para atuação de psicólogos (os) em Programas de Atenção à Mulher em situação de Violência / Conselho Federal de Psicologia**. Brasília, DF:CFP, 2012. Disponível em: <[www.cfp.org.br](http://www.cfp.org.br) e em [crepop.pol.org.br](http://crepop.pol.org.br)>. Acesso em: 02.05.2023.

COSTA, L. et al. **Estratégias de enfrentamento adotadas por mulheres vítimas de violência**. Rio de Janeiro, jun. 2018. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/19334>>. Acesso em: 15.03.2023.

CURIA, B. G.; ZAMORA, J. C. A dinâmica e o rompimento da violência por parceiro íntimo: compreensão integral e atuação da Psicologia. In: ZAMORA, J. C.; HABIGZANG, L. F. (Org.).

**Contribuições da Psicologia para Enfrentamento à Violência contra Mulheres:** apostes teóricos e práticos. Edição do Kindle. São Paulo: Editora Dialética, 2021, p. 92-128.

DATASENADO. Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher, 2021. Disponível em: <<https://www12.senado.leg.br/institucional/datasetado/publicacaodatasetado?id=violencia-domestica-e-familiar-contra-a-mulher-2021>>. Acesso em 25.03.2023.

FERNANDES, G.; INOCENTE, N. J. **Estratégias para enfrentamento (coping): um levantamento Bibliográfico.** Paraíba, 2010. Disponível em: <[https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC\\_2010/anais/arquivos/0570\\_0609\\_01.pdf](https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2010/anais/arquivos/0570_0609_01.pdf)>. Acesso em: 18.05.2023.

FONSECA, D. H. da; RIBEIRO, C. G.; LEAL, N. S. B. **Violência doméstica contra a mulher: realidades e representações sociais,** 23 ago. 2012. 8 p. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/bJqkynFqC6F8NTVz7BHNT9s/>>. Acesso em: 17 out. 2022.

FONSECA, P. M; LUCAS, T. N. S. **Violência Doméstica Contra a Mulher e suas Consequências Psicológicas.** 2006. Disponível em: <<http://newpsi.bvs-psi.org.br/tcc/152.pdf>> Acesso em: 23 out. 2022.

FOSCHIERA, L. N.; PETERSEN, M. G. F.; HABIGZANG, L. F. Psicoterapia para mulheres com histórico de violência por parceiro íntimo. In: ZAMORA, J. C.; HABIGZANG, L. F. (Org.) **Contribuições da Psicologia para Enfrentamento à Violência contra Mulheres:** apostes teóricos e práticos. Edição do Kindle. São Paulo: Editora Dialética, 2021, p. 161-179.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 7 ed. São Paulo: Atlas, 2022. Disponível em: <[https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559771653/epubcfi/6/24\[%3Bvnd.vst.ihref%3Dhtml12\]!/4/60/5:81\[sto%2Cs.\]>](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559771653/epubcfi/6/24[%3Bvnd.vst.ihref%3Dhtml12]!/4/60/5:81[sto%2Cs.]>)>. Acesso em: 10 set. 2022.

HABIGZANG, L. F.; PETERSEN, M. G. F.; MACIEL, L. Z. Terapia Cognitivo-Comportamental para mulheres que sofreram violência por seus parceiros íntimos: Estudos de casos múltiplos. **Cienc. Psicol.,** Montevideo, vol.13, n.2, pp.249-264, dic. 2019. Disponível em: <[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212019000200249&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212019000200249&lng=es&nrm=iso)>. Acesso em: 03 mar. 2023.

HIRIGOYEN, M. F. **A violência no casal:** da coação psicológica à agressão física. Rio de Janeiro: Beltrand Brasil, 2006. p. 27-69.

JESUS, D. E. D. **Violência contra a mulher:** aspectos criminais da Lei n. 11.340/2006, 2ª edição. São Paulo: Editora Saraiva, 2015. E-book. ISBN 9788502616028. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788502616028/>>. Acesso em: 23 out. 2022.

JESUS G. B., LIMA, T. C. (2018). Mulher vítima de violência psicológica: contribuições clínicas da terapia cognitivo - comportamental. **Revista Psicologia,** Diversidade e Saúde, [S.l.], v.7, n.1, p. 114-119, 2018. DOI: 10.17267/2317-3394rps.v7i1.1640. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1640>>. Acesso em: 03 mar. 2023.

KRUG, E.G. et al. (Ed.). **Relatório mundial sobre violência e saúde.** Brasília: Organização Mundial da Saúde; 2002. 351 p. Disponível em: <<https://opas.org.br/wp-content/uploads/2015/09/relatorio-mundial-violencia-saude-1.pdf>>. Acesso em: 5 jun. 2023.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Fundamentos de metodologia científica. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2022. Disponível em: <[https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788597026580/epubcfi/6/28\[%3Bvnd.vst.idref%3Dhtml12\]!/4/94/4/3:569\[r%20i%2Cnsu\]>](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788597026580/epubcfi/6/28[%3Bvnd.vst.idref%3Dhtml12]!/4/94/4/3:569[r%20i%2Cnsu]>)>. Acesso em: 10. set. 2022.

LIMA, J. S. et al. Auto Estima Estratégias de enfrentamento de Mulheres que Sofrem Violência Doméstica. São Paulo: **Revista de Psicologia**, Vol. 16, 2013. Disponível em: <<https://silo.tips/download/autoestima-e-estrategias-de-enfrentamento-de-mulheres-que-sofrem-violencia-domes>>. Acesso em: 3 mar. 2023.

MENDONÇA, M. F. S., LUDERMIR, A. B. Violência por parceiro íntimo e incidência de transtorno mental comum. **Revista de Saúde Pública**, 51:32. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/pz3g38HCG5nG94pxpks7z4B/?lang=pt>>. Acesso em: 15 mar. 2023.

PALUDO, S. dos S.; LOURENÇO, A. S. Estratégias e barreiras na busca de ajuda das mulheres da zona rural vítimas de violência psicológica por parceiro íntimo. In: ZAMORA, J. C.; HABIGZANG, L. F. (Org.) **Contribuições da Psicologia para Enfrentamento à Violência contra Mulheres: apostes teóricos e práticos**. Edição do Kindle. São Paulo: Editora Dialética, 2021, p. 270-300.

PETERSEN, M. G. F. et al. Psicoterapia cognitivo-comportamental para mulheres em situação de violência doméstica: revisão sistemática. **Psic. Clin.**, Rio de Janeiro, vol. 31, n.1, p. 145 – 165, abr. 2019. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract &pid=S0103-56652019000100008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract &pid=S0103-56652019000100008)>. Acesso em: 15.03.2023

SACRAMENTO, L. de T. e; REZENDE, M. M. Violências: lembrando alguns conceitos. **Aletheia**, Canoas, n. 24, p. 95-104, dez. 2006. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942006000300009 &lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942006000300009 &lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 13 mai. 2023.

SANTINI, P. M.; WILLIAMS, L. C. D. A. Efeitos de procedimentos para maximizar o bem-estar e a competência parental em mulheres vitimizadas. **Estudos de Psicologia**, Campinas, 33, 711-721. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/mwQ6t4j cq6ftPfjH6gQJTtk/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 15.05.2023.

SANTOS, L. C. et al. A Violência Doméstica contra Mulher por Companheiro e a Lei Maria da Penha. **Caderno de Graduação - Ciências Humanas e Sociais - UNIT - SERGIPE**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 79–86, 2014. Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/1259>>. Acesso em: 14 mar. 2023.

SOUZA, M. B.; SILVA, M. F. S. da. Estratégias de Enfrentamento de Mulheres Vítimas de Violência Doméstica: uma revisão da literatura brasileira. **Pensando fam.**, Porto Alegre, v. 23, n. 1, p. 153-166, jun. 2019. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2019000100012](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2019000100012)>. Acesso em: 21 out. 2022.

SOUZA, A. A. P. **Violência nas relações íntimas: uma análise psicossociológica**. 2010. 179 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2010. Disponível em: <[https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/7022?locale=pt\\_BR](https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/7022?locale=pt_BR)>. Acesso em: 14 de mar. 2023.

TELES, M. A. de A.; MELO, M. de. **O que é violência contra a mulher**. 1ª ed. São Paulo: editora e livraria brasiliense, 2017.

VIOLÊNCIA. In: Dicio, Dicionário on line de português. Porto: 7Graus, 2023. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/violencia/>>. Acesso em: 16 mar. 2023.

ZANCAN, N.; HABIGZANG, L. F. Regulação Emocional, Sintomas de Ansiedade e Depressão em Mulheres com Histórico de Violência Conjugal. **Psico-usf**, Bragança Paulista, v. 23, n. 2, p. 253-265, abr./jun. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusf/a/g3D3JYhThCJDjNGcZ7f4rx/abstract/?lang=pt#>>. Acesso em: 06.06.2023.