



Você não é louca!

Entenda o que é a violência psicológica e como agir

Muito se fala sobre violência doméstica e suas consequências desastrosas para a vida das mulheres. Mas os diferentes tipos de violência a que uma mulher pode estar submetida precisam ser mais debatidos.

A lei Maria da Penha prevê 5 tipos de violência doméstica: física, psicológica, moral, sexual e patrimonial.

© Cartilha informativa sobre violência psicológica desenvolvida pelo projeto de escuta qualificada "Eu não sou louca!" e produzida pela coletiva SO.MA.



O que é violência psicológica?

A violência psicológica é aquela praticada sem agressões físicas, mas que abala o psicológico da mulher: destrói sua autoestima, mexe com o emocional, e constantemente a coloca numa posição de humilhação.

Como é uma violência sutil, é mais fácil de ser entendida por exemplos:

**AMEAÇAS
HUMILHAÇÃO
MANIPULAÇÃO
ISOLAMENTO
VIGILÂNCIA CONSTANTE
INSULTOS
CHANTAGEM
LIMITAÇÃO DO DIREITO DE IR E VIR
RIDICULARIZAÇÃO
DISTORCER E OMITIR FATOS (GASLIGHTING)**





O que é violência psicológica?

Essa violência costuma ser subestimada por, entre outros motivos, tender a se apresentar devagar: no início é só uma opinião diferente, um “conselho” em alguma atividade. À medida em que a vítima se submete ao parceiro, as agressões tornam-se mais nítidas e perceptíveis: ameaças de término do relacionamento, humilhações, imposição de isolamento dos amigos, entre outros comportamentos já listados.

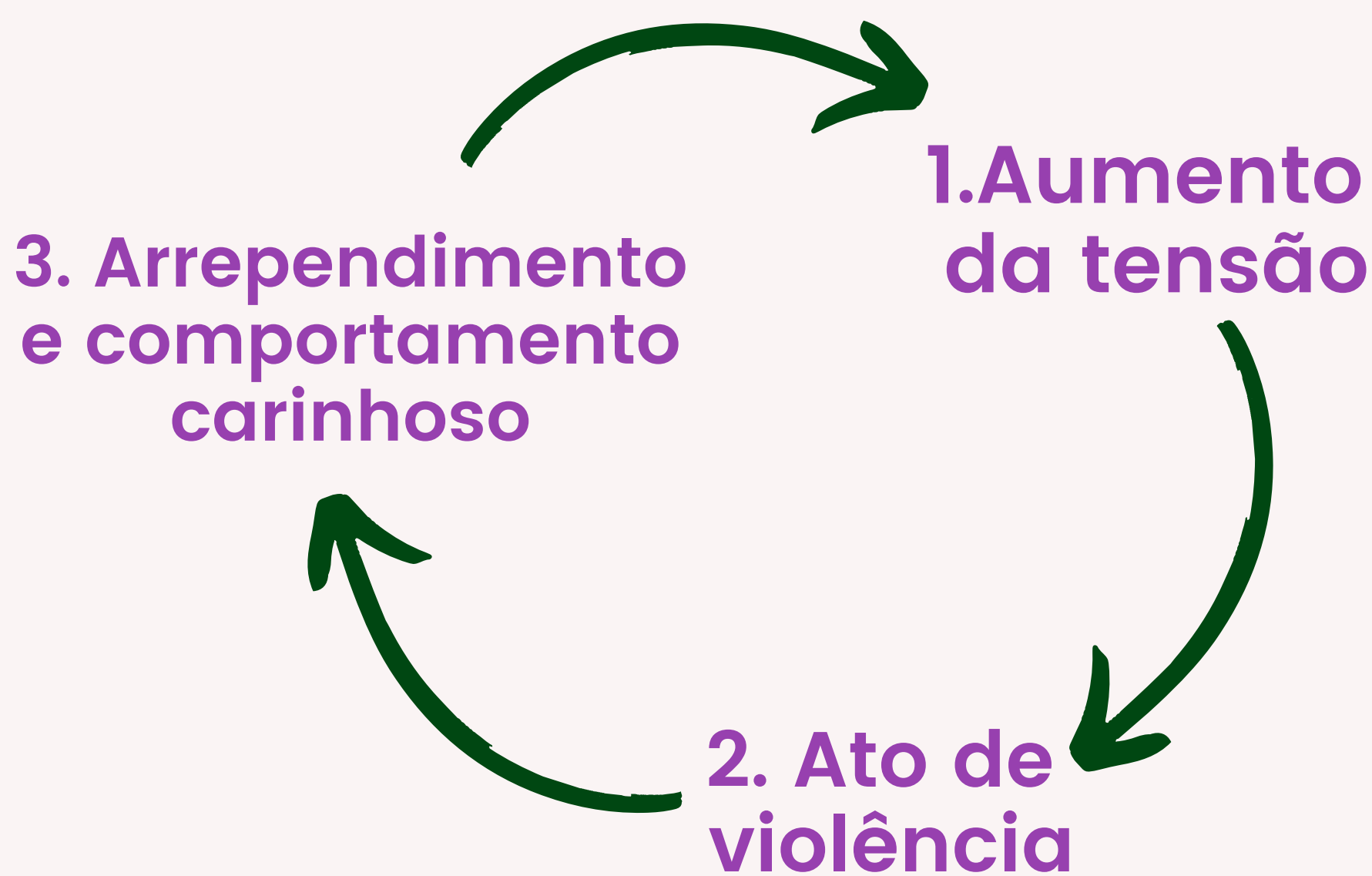
Assim, a mulher submetida a violência psicológica se sente constantemente inferior, carregando uma culpa por tudo de ruim que acontece no relacionamento, pedindo excessivas desculpas por qualquer atitude que possa magoar o agressor, até mesmo aquelas atitudes dele, mas, segundo ele, “eu agi assim porque você causou isso em mim”.

O relacionamento é permeado de esperança por parte da mulher de que o parceiro mudará, afinal, quando começou era tudo tão bom... é possível chegar num ponto em que a vítima se isola de outras pessoas e o relacionamento se torna o centro de tudo, seu estado emocional se baseia em como está a relação e essa se torna o centro de sua vida. As pessoas podem até avisar que algo não está certo, mas a mulher continua nutrindo uma esperança de que as coisas irão mudar...





Conheça o ciclo da violência



FONTE @WOMENAIDDUNDALK / TRADUÇÃO NOSSA





Consequências para a saúde da mulher

Essa violência pode até mesmo causar transtornos mentais mais preocupantes, como transtorno de estresse pós traumático, síndrome do pânico, e depressão. Além disso, sinais físicos também podem surgir como vômitos, dores de cabeça, taquicardia e paralisia facial, já que o corpo sinaliza o estresse a que está sendo submetido.



Legislação

Segundo a advogada Luiza Nagib Eluf a Lei nº 14.188, de 29 de julho de 2021, incluiu no Código Penal o crime de violência psicológica contra mulher. Trata-se do artigo 147-B do Código Penal. Tal modalidade de violência já era prevista na Lei Maria da Penha (LMP), mas ainda não havia sido detalhadamente tipificada.





Recursos legais para as vítimas

Programa Sinal Vermelho

Uma iniciativa do Governo Federal que prevê, entre outras medidas, que a letra **X** escrita em vermelho na mão da mulher sirva como uma forma de denúncia da violência psicológica

Medida protetiva de urgência

Medida criada para proteger mulheres que saíram ou estão em um relacionamento abusivo sob risco de sofrerem violência. A medida pode ser voltada para o agressor ou para a vítimas. As autoridades não podem se negar a realizar o B.O. e não é necessário uma advogada, mas se possível, é melhor.

Central de Atendimento à Mulher – Ligue 180

Serviço 24 h por dia, de escuta, acolhimento, informações e denúncias de violência contra a mulher. Qualquer vítima ou testemunha da violência pode ligar. O atendimento é gratuito e imediato.





Onde buscar apoio psicológico

- Unidade básica de saúde (UBS) de seu bairro ou região
- Hospitais e clínicas escolas de faculdades com curso regulamentado de psicologia
- Centro de Valorização da Vida (CVV): 188
- Sites
 - Mapa da Saúde Mental
www.saudemental.com.br
 - Acolhimento para pessoas de 18 a 24 anos: www.podefalar.org
- Redes sociais
 - Instituto Vita Alere
www.instagram.com/vitaalere
 - Associação Manas
www.instagram.com/ass.manas
 - Mães Artistas na Sagacidade
www.instagram.com/m.a.n.a.s
 - Saúde Mental da População Negra
www.instagram.com/saudementalpopnegra
 - Terapretas
www.instagram.com/terapretas
 - Instituto c
www.instagram.com/instituto.c
 - Alcoolicos Anônimos org
www.instagram.com/alcoolicosanonimosbrasil
 - Programa Álcool e Saúde
www.instagram.com/alcool_saude
 - Coletivo Mães na Luta
www.instagram.com/coletivomaesnaluta





EM QUALQUER SITUAÇÃO DE AMEAÇA, BUSQUE APOIO!

- Bombeiros: 193
- SAMU: 192
- Polícia Militar: 190





Referências

- Instituto Maria da Penha, 2018. Tipos de violência. Disponível em: <https://www.institutomariadapenha.org.br/lei-11340/tipos-de-violencia.html>. Acesso em: 18 de março de 2022.
- PIMENTA, Tatiana. Vittude, 2021. Violência psicológica: como reconhecer suas diferentes formas? Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/violencia-psicologica-como-reconhecer-suas-formas/>. Acesso em: 19 de março de 2022.
- Não era amor, 2020. CONHEÇA OS SINAIS E DESCUBRA SE VOCÊ ESTÁ PASSANDO POR UMA RELAÇÃO ABUSIVA. Disponível em: <https://naoeramor.com.br/sinais-relacionamento-abusivo/>. Acesso em: 22 de março de 2022.
- Guedes RN, Silva ATMC, Fonseca RMGS. A violência de gênero e processo saúde-doença das mulheres. Rev Enferm Esc Anna Nery. 2009;13(3):625-31. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-81452009000300024>
- Governo do Brasil, 2022. Denunciar e buscar ajuda a vítimas de violência contra mulheres (Ligue 180). Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/denunciar-e-buscar-ajuda-a-vitimas-de-violencia-contra-mulheres>. Acesso em: 04 de maio de 2022.
- SANTANA, Melissa. Não era amor, 2020. COMO PEDIR MEDIDAS PROTETIVAS EM CASO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA. Disponível em: <https://naoeramor.com.br/medidas-protetivas/>. Acesso em: 04 de maio de 2022.

