

Este folder foi elaborado pela Comissão de Psicologia, Mulheres e Questões de Gênero (COPMQG), do CRP-MG, com o objetivo de informar e orientar as/os profissionais da Psicologia sobre os impactos da violência psicológica e os caminhos de cuidado para as mulheres que vivenciam esta violência.



LEI Nº 14.188, 28 DE JULHO DE 2021 - cria o tipo penal de violência psicológica contra a mulher.

Em casos de violência psicológica ou qualquer outra:



 Conselho Regional de Psicologia é uma autarquia de direito público, com o objetivo de orientar, fiscalizar e disciplinar a profissão de psicóloga(o), zelar pela fiel observância dos princípios éticos e contribuir para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão. Faz parte do Sistema Conselhos, estando diretamente ligado ao Conselho Federal de Psicologia.

Violência Psicológica



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Participe das atividades da Comissão de Orientação em Psicologia, Mulheres e Questões de Gênero

www.crpmsg.org.br
[instagram.com/crpmsg](https://www.instagram.com/crpmsg)



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Você sabe o que é Violência Psicológica?

A violência psicológica é caracterizada por **práticas e estratégias que afetam diretamente a estabilidade emocional e mental das mulheres**, ocorrendo dentro de relações de poder desiguais. Por ser invisível, essa forma de violência é naturalizada pelo contexto social em que está inserida, visto que estamos em uma sociedade machista, misógina e sexista. É crucial compreender que esse contexto social sustenta a ideia de que as pessoas podem ser tratadas de maneira desigual com base no seu sexo ou gênero, criando normas e expectativas que reforçam a disparidade entre homens e mulheres. Isso alimenta atitudes, comportamentos e crenças que posicionam os homens como superiores às mulheres. **O ambiente social em que vivemos aceita a violência psicológica contra as mulheres como algo natural, o que dificulta sua identificação e combate.**

É importante considerar que essa forma de violência não se limita às relações íntimas, podendo ocorrer em diversos contextos, como no ambiente de trabalho, em relacionamentos de amigos e familiares, no espaço acadêmico, em espaços políticos, em consultas médicas, entre outros. As estratégias de perpetuação da violência psicológica são diversas e incluem: **desvalorização, manipulação, desqualificação, vigilância, insultos, exploração, chantagem emocional, críticas constantes que comprometem a autonomia, o bem estar, o desenvolvimento e a autodeterminação das mulheres.** Vivenciar essas violências de forma constante pode resultar em ambientes de subordinação e opressão.

Você já vivenciou ou observou alguma mulher passar por situações como estas?

Quando o agressor manipula a percepção da realidade da vítima, fazendo-a duvidar da própria memória, sanidade ou julgamento, pode ser chamada de **manipulação emocional** ou *gaslighting*.

No relacionamento amoroso/família e círculos sociais:

“Eu só falei um tom mais alto.” “Isso é coisa da sua cabeça.” “Você só pensa em si mesma.” “Tudo o que fiz foi pelo seu bem, e ainda assim me trata mal.”

Quando uma mulher é interrompida, não permitindo que ela termine a sua linha de pensamento, seja em uma conversa entre duas ou mais pessoas, em alguns espaços essa violência é reconhecida como *manterrupting* ou **interrupções constantes**.

Marido: Conseguiu ver o problema da geladeira?

Esposa: Liguei pro Geraldo, mas ele...

Marido: Já falei para não mexer com ele.

Esposa: Mas ele disse que talvez seja a conexão dos...

Marido: Ele não sabe de nada. Vou resolver isso.

Quando um homem se apropria de algum feito, estudo, realização ou produto que uma mulher produziu. O **“roubo”/apropriação de ideias**, também conhecido como *bropropriating*, acontece principalmente em reuniões formais ou informais.

Em uma reunião, entre os participantes estava Letícia, gestora de uma grande empresa, que propôs: “Poderíamos criar uma plataforma bem definida para o atendimento, assim padronizamos o serviço e garantimos mais qualidade para o cliente.”

A ideia passa despercebida. Minutos depois, Rafael, da área de TI, retoma o mesmo ponto, como se fosse sua própria sugestão: “Pessoal, tive uma ideia: e se a gente criasse uma plataforma com passos bem estruturados para os atendimentos? Isso pode padronizar o serviço e melhorar a experiência do cliente.”

Quando a mulher é corrigida ou ensinada por um homem, sem que ela tenha pedido ou demonstrado interesse, sobre algo que ela já tem conhecimento, desconsiderando a experiência ou a formação da mulher sobre o assunto, podemos chamar de *mansplaining* ou **expliquismo/sabichão**.

Fernanda é farmacêutica e está na farmácia explicando sobre a medicação para uma cliente. O homem ao lado que está fazendo compras interfere, sugerindo outro medicamento.

Esses são exemplos de episódios recorrentes de violência psicológica vivenciada por mulheres.

Quais são os impactos à saúde mental? Como a Psicologia deve atuar?

Como profissionais de Psicologia, é essencial estarmos atentas(os) aos danos que a violência psicológica causa à saúde mental das mulheres, podendo desencadear **quadros de ansiedade, depressão e estresse pós-traumático, entre outros**. Isso ocorre porque a violência psicológica afeta a autoestima, a qualidade de vida e o equilíbrio emocional das mulheres.

Conforme a resolução 08/2020 do Conselho Federal de Psicologia, que estabelece normas de exercício profissional da Psicologia em relação às violências de gênero, **é dever da/o psicóloga/o não legitimar ou reforçar preconceitos, além de não favorecer patologizações e revitimizações**.

Reconhecer e identificar esses efeitos é fundamental para oferecer o suporte necessário e promover um **cuidado integral e humanizado**, que considere as múltiplas dimensões do sofrimento psicológico e emocional causado por essa violência.