

## VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA EM RELACIONAMENTOS ABUSIVOS: INTERVENÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO PARA MULHERES

Samira Maria Montes da Silva<sup>1</sup>  
Uelinton Jorge Dias da Luz<sup>2</sup>  
Hellen Caroline Costa Vieira<sup>3</sup>

**RESUMO:** O presente estudo aborda a violência psicológica contra a mulher em relacionamentos abusivos, compreendida como uma forma de violência baseada na desigualdade de gênero que provoca danos emocionais, redução da autoestima e prejuízos significativos à saúde mental das vítimas. Trata-se de um fenômeno frequentemente invisibilizado, que ocorre de maneira gradual e silenciosa, dificultando sua identificação e enfrentamento. Nesse contexto, o objetivo geral da pesquisa consiste em analisar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental no atendimento a mulheres vítimas de violência psicológica em relacionamentos abusivos, enfatizando as estratégias terapêuticas utilizadas no processo de enfrentamento e os impactos psicológicos decorrentes dessa vivência. Metodologicamente, o estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura científica. O levantamento dos estudos foi realizado nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico, considerando produções publicadas entre 2015 e 2024 relacionadas à temática. Os resultados indicam que a violência psicológica pode desencadear sintomas como ansiedade, depressão, baixa autoestima e dependência emocional. Evidencia-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental apresenta contribuições relevantes no processo terapêutico, favorecendo a identificação e modificação de pensamentos disfuncionais, o fortalecimento da autoestima e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, contribuindo para a ressignificação das experiências traumáticas e para a promoção da autonomia das mulheres.

**Palavras-chave:** Abuso Emocional. Violência Contra a Mulher. Saúde Mental. Mulheres. Terapia Cognitivo-Comportamental.

---

<sup>1</sup>Graduanda em Psicologia, Faculdade Mauá-GO, Brasil.

<sup>2</sup>Mestre em Ciências da Religião (PUC-2018).Faculdade Mauá- GO.

<sup>3</sup>Orientadora Docente (Orientadora) de Psicologia. Faculdade Mauá-GO, Brasil.

## I INTRODUÇÃO

“Esvazia-me os olhos e condena-me à escuridão eterna... – que eu, mais do que nunca, dos limos da alma me erguerei lúcida, bramindo contra tudo: Basta! Basta! Basta!” (Souza, 2001, p. 1)

A violência contra a mulher é um problema de proporções mundiais, podendo ser entendida como qualquer ato violento baseado na desigualdade de gênero que resulte ou possa resultar em dano físico, psicológico, sexual ou patrimonial para a mulher. Esse fenômeno, independentemente da idade, do nível socioeconômico, da religião, da cultura e da raça/etnia, pode gerar consequências negativas para a saúde física e mental das mulheres (Petersen, 2019).

No Brasil, a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006) criou mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, representando um marco no enfrentamento jurídico dessa problemática (Portela, 2021). De acordo com a Lei Maria da Penha (Brasil, 2006), no artigo 7º, a violência psicológica é definida como:

[...] Qualquer conduta que lhe cause [o texto refere-se à mulher] 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, 2006, p.2)

2

A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem terapêutica baseada em evidências científicas e foi fundada no início da década de 1960 por Aaron Temkin Beck, psiquiatra norte-americano, e que é considerado o pai da psicologia cognitiva nos dias atuais, em seu tratamento, busca ser uma psicoterapia especificamente breve, seguindo uma linhagem bem estruturada, usando seus métodos que são notoriamente eficazes, para que possa vir a solucionar as demandas solicitadas (Silva, 2023).

A Terapia Cognitivo-Comportamental tem como objetivo avaliar os pensamentos do sujeito através da conceituação cognitiva, ou o modelo cognitivo, sendo este composto por: Situação → Pensamento → Emoção → Resposta Fisiológica → Comportamento (Beck, 2013, p. 48).

Dentre as abordagens psicoterapêuticas, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) vem apresentando evidências de eficácia no tratamento de mulheres que vivenciaram situações de violência, por meio de técnicas voltadas à reestruturação cognitiva, ressignificação de eventos

traumáticos e redução de sintomas de ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático (Jesus e Lima, 2018).

Para foco central, o tema escolhido é a violência psicológica contra a mulher, pois atualmente se trata de uma preocupação em âmbito nacional e internacional impulsionada pelos movimentos feministas respaldados pela legislação vigente. Além disso, a maioria das pesquisas em Psicologia sobre violência contra a mulher, concentra-se principalmente nos enfoques da violência doméstica e sexual, sem dar a devida importância para as consequências no psicológico dessas mulheres (Jesus e Lima, 2018).

O presente estudo tem como objetivo geral analisar as intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento de mulheres vítimas de violência psicológica em relacionamentos abusivos, enfatizando as estratégias e técnicas de enfrentamento empregadas no processo terapêutico. Como objetivo específico, pretende-se identificar os impactos psicológicos decorrentes da violência nessas mulheres.

## 2 MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, desenvolvida a partir da análise de produções científicas relacionadas à violência psicológica em relacionamentos abusivos e às intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental. A abordagem qualitativa foi escolhida por possibilitar a compreensão das experiências subjetivas, emoções, comportamentos e interações sociais envolvidos na vivência da violência, não se baseando exclusivamente em dados quantificáveis. Dessa forma, esse tipo de pesquisa permite aprofundar a compreensão dos fenômenos estudados, considerando seus significados e contextos, contribuindo para uma análise mais abrangente da problemática investigada (Medeiros, 2012).

A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão narrativa da literatura, com levantamento de artigos científicos publicados no período de 2015 a 2024. A escolha desse recorte temporal teve como objetivo contemplar estudos recentes e atualizados sobre a temática investigada. As buscas foram realizadas principalmente na base de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), por se tratar de uma plataforma reconhecida pela relevância científica e pela disponibilização de produções acadêmicas na área da saúde e das ciências humanas. O Google Acadêmico também foi utilizado como fonte complementar, com a finalidade de ampliar a busca e localizar estudos adicionais pertinentes ao tema.

Para a seleção dos estudos, foram utilizados os descritores: violência psicológica, relacionamentos abusivos, violência contra a mulher e terapia cognitivo-comportamental. Esses termos foram empregados de forma isolada e combinada, com o objetivo de identificar produções científicas diretamente relacionadas à problemática investigada. Foram incluídos artigos que abordassem a temática da violência psicológica em relacionamentos abusivos, bem como estudos que discutem as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental no atendimento a mulheres vítimas desse tipo de violência.

Como critérios de inclusão, consideraram-se artigos disponíveis na íntegra, publicados em língua portuguesa e que apresentassem relação direta com o objetivo do estudo. Foram excluídas produções duplicadas, trabalhos que não abordassem especificamente a violência psicológica em relacionamentos abusivos e estudos que não apresentassem contribuições relevantes para a discussão proposta. Após a seleção, os materiais foram analisados de forma descritiva e interpretativa, possibilitando a organização dos dados e a construção das categorias temáticas discutidas ao longo do trabalho.

### 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

#### 3.1 Violência psicológica contra a mulher

4

A violência configura-se como uma das expressões mais graves e persistentes ao longo da história da humanidade, manifestando-se em diferentes períodos históricos e contextos sociais. Como parte do processo civilizatório, esse fenômeno exerce efeitos profundos sobre os direitos humanos e impacta diretamente as relações sociais. Trata-se de uma problemática que atinge o mundo contemporâneo, causando inquietação social e gerando conflitos das mais variadas dimensões, como aqueles relacionados à raça/etnia, religião, gênero e outras formas de discriminação (Queiroz, 2018).

Nessa perspectiva, o termo violência envolve uma ampla diversidade de compreensões e complexidades, sendo influenciado por fatores históricos e socioculturais que determinam suas diferentes formas de manifestação. Assim, a violência apresenta múltiplas expressões e, frequentemente, possui raízes na desigualdade e na discriminação, atingindo de maneira significativa determinados grupos sociais. Entre esses grupos, as mulheres figuram como um dos segmentos mais afetados, sofrendo com diferentes tipos de violência que produzem impactos relevantes em sua saúde física, emocional e social (Queiroz, 2018).

De acordo com Jesus e Lima (2018), a violência psicológica contra a mulher ocorre principalmente no âmbito familiar e, muitas vezes, é interpretada como uma questão privada, não sendo reconhecida como problema social. Essa compreensão equivocada contribui para a subnotificação do fenômeno, pois as denúncias não são registradas adequadamente e a violência tende a permanecer invisível, reforçando a ideia de que a vítima seria responsável pelo abuso.

Em resposta ao aumento dos casos de feminicídio no Brasil, foram implementadas em 2026 políticas públicas voltadas ao fortalecimento da rede de proteção às mulheres, como o Pacto Nacional Brasil contra o Feminicídio, que estabelece atuação coordenada entre os Poderes, ampliação das ações educativas, responsabilização dos agressores e integração dos serviços de atendimento. Essas medidas buscam prevenir a escalada da violência, incluindo a violência psicológica, considerada fator de risco para desfechos mais graves (Brasil, 2026).

### 3.2 Relacionamentos abusivos e abuso emocional

Relacionamentos abusivos são frequentemente caracterizados pela presença de ciclos de violência que tendem a se repetir ao longo do tempo. Esses ciclos costumam envolver fases distintas, iniciando-se com o aumento gradual da tensão, seguido por episódios de agressão e conflito, que posteriormente dão lugar a momentos de desculpas, reconciliação e promessas de mudança. A fase de reconciliação, muitas vezes denominada “lua de mel”, é marcada por demonstrações de afeto, juras de amor e expectativas de melhora no comportamento do agressor. Entretanto, com o passar do tempo, os conflitos retornam de maneira progressiva, com intensificação da tensão e possibilidade de consequências cada vez mais graves, podendo culminar em danos significativos à integridade física e emocional da vítima. Além disso, não se limita apenas à violência física, podendo abranger outras formas de agressão, como a violência moral, patrimonial, psicológica e sexual (Zibenberg, 2023).

O comportamento abusivo é frequente nos relacionamentos íntimos, manifestando-se por meio de violência física, sexual e psicológica ou emocional. O abuso psicológico pode ser tão ou mais prejudicial que o abuso físico e ocorre em ambos os sexos. Caracteriza-se por rejeição, humilhação, depreciação, discriminação e desrespeito, entre outras formas de agressão. O abuso emocional acontece de forma gradual e muitas vezes imperceptível à vítima, intensificando-se ao longo do tempo. Esse processo favorece a dependência emocional e o isolamento de amigos e familiares, gerando consequências duradouras para a vida da vítima (De Miranda, 2018).

O entendimento do termo “relacionamento abusivo” também pode ser construído a partir da análise de seus componentes, em que relacionamento se refere ao estabelecimento de vínculos e ligações entre indivíduos, enquanto o abuso envolve atitudes de aproveitamento que causam ou podem causar prejuízos. Dessa forma, o relacionamento abusivo caracteriza-se por uma dinâmica relacional marcada por desequilíbrio de poder e comportamentos prejudiciais, resultando em danos para um ou ambos os sujeitos envolvidos (Zibenberg, 2023).

### **3.3 Dependência emocional e permanência em relacionamentos abusivos**

A dependência emocional na vida adulta constitui um fator relevante para a permanência de mulheres em relacionamentos abusivos, especialmente quando associada à carência afetiva e ao medo da solidão. Nessas circunstâncias, muitas vítimas acabam tolerando situações de violência na expectativa de mudanças no comportamento do parceiro e de melhora na relação. Esse ciclo é frequentemente fortalecido pela manipulação emocional do agressor, que alterna momentos de afeto e arrependimento com novos episódios de agressão, estabelecendo um vínculo traumático que dificulta o rompimento da relação. (Jesus, 2025).

Além da dependência emocional, fatores socioeconômicos também influenciam significativamente essa permanência, destacando-se a dependência financeira como uma das principais barreiras para o afastamento do agressor. Muitas mulheres não possuem renda própria ou enfrentam dificuldades para ingressar no mercado de trabalho, comprometendo sua autonomia. Essa situação torna-se ainda mais complexa quando há filhos envolvidos, pois a falta de suporte financeiro e o receio de não conseguir prover o sustento familiar funcionam como obstáculos adicionais para a decisão de romper com o relacionamento abusivo (Jesus, 2025).

### **3.4 Atuação da psicologia no atendimento a mulheres vítimas de violência**

Mulheres que vivenciam ou vivenciaram situações de violência por parte do parceiro tendem a apresentar comprometimentos psicológicos significativos, manifestados por dificuldades em modificar sua realidade e romper com a dinâmica abusiva. A convivência prolongada com a violência pode gerar sentimentos de submissão, insegurança e perda da autonomia, comprometendo a capacidade de tomada de decisões e o reconhecimento de suas próprias necessidades. Nesse contexto, o apoio psicológico torna-se fundamental, pois possibilita à vítima desenvolver estratégias para enfrentar as consequências emocionais

decorrentes da violência e reconstruir sua autonomia. O processo terapêutico deve priorizar a construção de um vínculo de confiança e acolhimento, oferecendo um ambiente seguro para que a mulher possa expressar suas experiências e emoções (Monteiro, 2012).

Além disso, o atendimento psicológico busca favorecer o resgate da autoestima, dos desejos e da identidade pessoal, frequentemente fragilizados durante a vivência em relações abusivas. A escuta qualificada do profissional constitui elemento essencial nesse processo, uma vez que, por meio de uma escuta ativa e atenta, o terapeuta pode facilitar a autoexpressão da paciente e promover reflexões que contribuam para a ressignificação das experiências vividas. Dessa forma, a intervenção psicológica auxilia na reconstrução subjetiva da mulher, fortalecendo sua autonomia e ampliando suas possibilidades de enfrentamento e superação das situações de violência (Monteiro, 2012).

De acordo com Jesus e Lima (2018), a atuação da psicologia junto a mulheres vítimas de violência deve favorecer a reflexão sobre os fatores pessoais, sociais e culturais que influenciam sua subjetividade, promovendo seu empoderamento. O objetivo é que a mulher se torne protagonista de sua própria vida, construindo estratégias e tomando decisões capazes de modificar seu cotidiano e suas relações, recuperando autoestima, desejos e vontades que podem ter sido suprimidos durante a convivência com o agressor.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados apresentados por Martins (2021) evidenciam a elevada incidência de violência doméstica contra a mulher, caracterizando-a como um problema social de grande magnitude. Estudos apontam que uma parcela significativa das mulheres na América Latina já vivenciou algum tipo de violência praticada por parceiros ou ex-parceiros íntimos. No Brasil, observa-se crescimento expressivo dos casos de agressão ao longo dos últimos anos, demonstrando aumento considerável nas notificações de violência contra a mulher. Esse cenário reforça a necessidade de estratégias de intervenção psicológica e social voltadas ao acolhimento e à proteção das vítimas.

Ainda segundo Martins (2021), durante o período de isolamento social provocado pela pandemia de Covid-19, verificou-se intensificação das situações de violência doméstica e aumento nos casos de feminicídio. Paralelamente, observou-se redução nas denúncias formais registradas nos canais de atendimento, possivelmente relacionada à convivência constante com o agressor e às dificuldades de acesso aos serviços de proteção. Tal contexto evidencia a

vulnerabilidade das mulheres em situações de isolamento e reforça a importância do suporte psicológico como instrumento de enfrentamento.

Estudo realizado com mulheres vítimas de violência doméstica por seus parceiros identificou escores compatíveis com depressão e ansiedade, a partir da aplicação do Inventário Beck de Depressão (BDI) e do Inventário Beck de Ansiedade (BAI). As participantes relataram sentimentos como solidão, culpa, tristeza, desânimo e dificuldades de concentração, além de sintomas como insônia e perda de apetite. Tais resultados evidenciam que a violência conjugal pode comprometer significativamente a saúde física e mental das mulheres, interferindo em sua qualidade de vida e em sua capacidade de enfrentamento. Ademais, a baixa autoestima mostrou-se uma característica recorrente nesse grupo, indicando a necessidade de acompanhamento psicológico e intervenções voltadas ao fortalecimento emocional das vítimas (De Miranda, 2018).

Conforme relatam Jesus e Lima (2018), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem sido indicada na literatura como uma abordagem relevante no atendimento a mulheres que vivenciaram violência psicológica, uma vez que integra princípios cognitivos e comportamentais voltados à identificação e modificação de pensamentos e comportamentos desadaptativos. Nesse sentido, a abordagem enfatiza que não são os acontecimentos em si que determinam as respostas emocionais, mas a interpretação que o indivíduo faz deles. Dessa forma, mulheres inseridas em relacionamentos abusivos tendem a desenvolver crenças negativas acerca de si mesmas, do agressor e do contexto relacional, o que contribui para a manutenção do sofrimento psicológico e para a permanência no ciclo de violência.

As intervenções fundamentadas na Terapia Cognitivo-Comportamental favorecem a percepção e a conscientização das vítimas acerca das interpretações atribuídas aos eventos considerados negativos, promovendo sua reestruturação por meio de técnicas específicas. Além disso, essa abordagem apresenta evidências de eficácia e tem sido amplamente utilizada no tratamento de diferentes transtornos psicológicos. Nesse sentido, destaca-se a importância da capacitação dos profissionais para o desenvolvimento de atendimento especializado, possibilitando a identificação precoce dos sintomas e a oferta de tratamento adequado (Gomes, 2012).

No início do processo terapêutico, recomenda-se a realização de sessões destinadas ao esclarecimento das informações necessárias sobre o transtorno e sobre o próprio tratamento. Essa estratégia possibilita que a paciente compreenda os objetivos da intervenção e participe

ativamente do processo terapêutico, favorecendo o estabelecimento do vínculo e a adesão ao tratamento. Tal postura contribui para o fortalecimento da autonomia e para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas (Gomes, 2012).

Entre as técnicas utilizadas na Terapia Cognitivo-Comportamental, destaca-se a técnica de exposição, que consiste na aproximação direta ou gradual do paciente aos estímulos ou situações temidas, responsáveis pelo desencadeamento da ansiedade. Essa técnica pode ser realizada de forma repetida, ao vivo ou de maneira imaginativa, conforme a avaliação clínica dos sintomas e do contexto apresentado. Outra estratégia relevante é a exposição imagística, que envolve a revisitação sistemática e prolongada das memórias traumáticas, contribuindo para a redução da intensidade emocional associada às recordações do trauma (Gomes, 2012).

A reestruturação cognitiva também se destaca como técnica central da abordagem, envolvendo a identificação de pensamentos automáticos distorcidos, crenças condicionais e crenças centrais. A partir desse processo, a paciente é orientada a questionar e modificar interpretações disfuncionais por meio de estratégias como o questionamento socrático e a análise de evidências. Além disso, técnicas de manejo da ansiedade, como a respiração diafragmática profunda, podem ser utilizadas para auxiliar no controle das respostas fisiológicas associadas ao estresse, favorecendo o desenvolvimento de maior regulação emocional (Gomes, 2012).

A psicoterapia cognitivo-comportamental parte do pressuposto de que não são os acontecimentos em si que determinam como a pessoa se sente, mas a forma como interpreta as situações. Esse entendimento auxilia mulheres vítimas de violência a reconhecerem pensamentos disfuncionais e compreenderem as relações entre eventos, emoções e comportamentos desadaptativos. Entre as técnicas utilizadas na abordagem, destaca-se a descoberta guiada, que auxilia na identificação de pensamentos automáticos e na análise das crenças associadas às experiências vivenciadas (Martins, 2021).

Após essa identificação, pode-se utilizar o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD), técnica de automonitoramento que contribui para reconhecer erros cognitivos e avaliar evidências desses pensamentos. Outra técnica relevante é a seta descendente, utilizada para identificar crenças intermediárias ou centrais que sustentam os pensamentos automáticos. Esse processo favorece a reestruturação cognitiva e a construção de formas mais adaptativas de enfrentamento das situações de violência (Martins, 2021).

Segundo Silva (2023), a Terapia Cognitivo-Comportamental busca promover modificações na forma como o sujeito interpreta os acontecimentos do cotidiano, auxiliando-o a reconhecer padrões de pensamento disfuncionais e possíveis distorções cognitivas. A partir desse processo, o indivíduo pode desenvolver maior flexibilidade cognitiva em relação às suas crenças, sendo capaz de questioná-las e modificá-las. Dessa forma, a abordagem contribui para a construção de respostas comportamentais mais adaptativas, fortalecendo a autonomia e favorecendo o rompimento do ciclo de violência psicológica.

Nesse sentido, a literatura mais recente também tem ampliado a compreensão sobre a aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental em contextos de violência psicológica, destacando intervenções voltadas ao fortalecimento cognitivo e emocional das vítimas. Além desses aspectos, as respostas emocionais e comportamentais estão diretamente relacionadas à forma como o indivíduo interpreta as situações vivenciadas. Assim, pensamentos e crenças exercem papel central na atribuição de significado aos eventos, podendo intensificar o sofrimento emocional quando se apresentam de forma negativa ou distorcida. Em contextos de violência psicológica, mulheres frequentemente desenvolvem crenças disfuncionais relacionadas à desvalorização pessoal, sentimentos de culpa e percepção de incapacidade, fatores que contribuem para a manutenção do vínculo abusivo e dificultam a ruptura do ciclo de violência (Ferreira, 2025).

A identificação dessas cognições constitui etapa fundamental no processo terapêutico, pois possibilita a análise crítica dos pensamentos automáticos negativos e a reconstrução de significados. A partir dessa intervenção, a paciente é incentivada a avaliar a veracidade e a utilidade de suas interpretações, substituindo crenças disfuncionais por pensamentos mais realistas e adaptativos. Esse processo favorece a redução do sofrimento emocional e estimula o desenvolvimento de comportamentos mais assertivos e funcionais diante das situações adversas (Ferreira, 2025).

Adicionalmente, a Terapia Cognitivo-Comportamental contribui para o fortalecimento da autoestima, da autonomia e da capacidade de tomada de decisão, aspectos essenciais para mulheres que vivenciam relacionamentos abusivos. O desenvolvimento dessas habilidades possibilita maior reconhecimento dos padrões de violência e favorece a construção de estratégias de enfrentamento mais eficazes. Assim, a intervenção cognitivo-comportamental auxilia não apenas na redução dos sintomas psicológicos, mas também na promoção do empoderamento e na elaboração de novos projetos de vida (Ferreira, 2025).

Entre as técnicas utilizadas nesse processo, destacam-se a reestruturação cognitiva, a psicoeducação e as práticas de mindfulness. A reestruturação cognitiva possibilita a identificação e modificação de crenças disfuncionais; a psicoeducação fornece informações sobre o funcionamento emocional e cognitivo, favorecendo a participação ativa da paciente; e as práticas de mindfulness auxiliam no manejo da ansiedade e no desenvolvimento da autorregulação emocional (Ferreira, 2025).

Outras intervenções relevantes incluem a exposição gradual a lembranças traumáticas, o treinamento em resolução de problemas e estratégias de regulação emocional. Também se destacam técnicas como o questionamento socrático, a flecha descendente e o treinamento de habilidades sociais, que contribuem para o fortalecimento da autoestima, melhoria da comunicação e desenvolvimento de comportamentos mais assertivos. Dessa forma, a utilização integrada dessas estratégias favorece a restauração da autonomia, da resiliência e da qualidade de vida das mulheres em situação de violência, contribuindo para uma recuperação mais eficaz e para o enfrentamento das consequências psicológicas decorrentes desse contexto (Ferreira, 2025).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A violência psicológica em relacionamentos abusivos caracteriza-se como uma forma silenciosa de agressão que provoca impactos significativos na saúde mental das mulheres. Ao longo deste estudo, verificou-se que esse tipo de violência está associado ao desenvolvimento de sintomas como ansiedade, depressão, baixa autoestima, dependência emocional e isolamento social, comprometendo a autonomia e dificultando o rompimento do ciclo abusivo. Além disso, fatores como dependência financeira e manipulação emocional contribuem para a permanência das vítimas nessas relações.

Nesse contexto, destacou-se a importância da atuação da psicologia no acolhimento e no fortalecimento dessas mulheres, favorecendo a reconstrução da autoestima e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. A Terapia Cognitivo-Comportamental mostrou-se uma abordagem eficaz, pois, por meio de técnicas como reestruturação cognitiva, questionamento socrático e manejo da ansiedade, possibilita a identificação e modificação de pensamentos disfuncionais decorrentes da experiência de violência.

Dessa forma, conclui-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental contribui significativamente para a redução dos impactos psicológicos da violência, promovendo

autonomia, empoderamento e ressignificação das experiências traumáticas. Ressalta-se, por fim, a necessidade de ampliação de estudos e intervenções voltadas à violência psicológica, visando maior conscientização social e suporte adequado às mulheres vítimas desse tipo de abuso.

## REFERÊNCIAS

BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Lei Maria da Penha: cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 8 ago. 2006. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm). Acesso em: 1 jun. 2025.

BRASIL. Ministério das Mulheres. *Pacto Nacional Brasil contra o Femicídio*. Brasília, 2026. Disponível em: <https://www.gov.br/mulheres>. Acesso em: 26 mar. 2026.

DE JESUS, Claene Timbira; ALVES, Silvana Ferreira de Sousa. Dependência emocional: permanência de mulheres em relacionamentos abusivos. *Revista Foco*, v. 18, n. 4, 2025. Disponível em: [https://faculdadecienciasdavidacom.br/sig/www/openged/ensinoBibliotecaVirtual/000186\\_624c60ecc874c\\_048596\\_5fecf47632eoc\\_NIVIA\\_AUGUSTA\\_COSTA\\_SOUZA.pdf](https://faculdadecienciasdavidacom.br/sig/www/openged/ensinoBibliotecaVirtual/000186_624c60ecc874c_048596_5fecf47632eoc_NIVIA_AUGUSTA_COSTA_SOUZA.pdf). Acesso em: 26 mar. 2026.

DE MIRANDA SILVA, P. C.; ASSUMPÇÃO, A. A. Relação entre violência psicológica e depressão em mulheres: revisão narrativa. *Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, v. 3, n. 6, p. 102–115, 2018. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/pretextos/article/view/18408>. Acesso em: 6 abr. 2025.

FERREIRA, Graziella Perez et al. Terapia cognitivo-comportamental e suas práticas no tratamento de vítimas de violência por parceiros íntimos: reestruturar cognições traumáticas: Cognitive behavioral therapy and their practices in the treatment of victims of violence by intimate partners: restructuring traumatic cognitions. *RCMOS-Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, v. 1, n. 2, 2025. Disponível em: <https://submissoesrevistarcmos.com.br/rcmos/article/view/1448>. Acesso em: 31 abr. 2026

GOMES, R. M. Mulheres vítimas de violência doméstica e transtorno de estresse pós-traumático: um enfoque cognitivo-comportamental. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 4, n. 2, p. 672–680, 2012. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/172>. Acesso em: 3 jul. 2025.

JESUS, D. A. de; LIMA, G. A. R. de. Mulher vítima de violência psicológica: contribuições clínicas da terapia cognitivo-comportamental. *Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 7, n. 1, p. 114–119, 2018. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1640>. Acesso em: 12 maio 2025.

MARTINS, Grasiela Borges; NOBRE, Natália Kelle da Silva; MARTINS, Maria das Graças Teles. A violência doméstica contra mulheres: contribuição da terapia cognitivo-comportamental na intervenção. *Id on Line: Revista Multidisciplinar de Psicologia*, v. 15, n. 54, p. 104-115, 2021. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2951>. Acesso em: 6 mar. 2026.

MEDEIROS, M. Pesquisas de abordagem qualitativa. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 14, n. 2, p. 224-229, 2012. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/13628>. Acesso em: 11 jun. 2025.

MONTEIRO, Fernanda Santos. *O papel do psicólogo no atendimento às vítimas e autores de violência doméstica*. 2012. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/123456789/2593/3/20820746.pdf>. Acesso em: 26 mar. 2026.

PETERSEN, M. G. F. et al. Psicoterapia cognitivo-comportamental para mulheres em situação de violência doméstica: revisão sistemática. *Psicologia Clínica*, v. 31, n. 1, p. 145-165, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=291059507008>. Acesso em: 6 abr. 2025.

PORTELA, Y. Violência psicológica: dificuldade em romper o vínculo afetivo em uma relação conjugal violenta. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, v. 32, n. 2, 2021. Disponível em: [https://www.rbsh.org.br/revista\\_sbrash/article/view/987](https://www.rbsh.org.br/revista_sbrash/article/view/987). Acesso em: 9 maio 2025.

SILVA, Andressa Polyana Curvelo da; SILVA, Patrícia Bezerra. A vivência e a permanência da mulher numa relação abusiva: algumas considerações à luz da terapia cognitivo-comportamental (TCC). 2023. Disponível em: <https://udio.arapiraca.ufal.br/repositorio/publicacoes/4744>. Acesso em: 27 fev. 2026.

SILVA, Luciane Lemos da; COELHO, Elza Berger Salema; CAPONI, Sandra Noemi Cucurullo de. Violência silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v. 11, n. 21, p. 93-103, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/icse/2007.v11n21/93-103/pt>. Acesso em: 26 fev. 2026.

SOUZA, Noémia de. *Sangue negro*. Moçambique: Associação de Escritores Moçambicanos, 2001. Disponível em: <https://www.kapulana.com.br/wp-content/uploads/2018/11/Sangue-negro.pdf>. Acesso em: 27 fev. 2026.

ZIBENBERG, Daniela. O que é abusivo: uma revisão sobre relacionamentos abusivos. *Publicações*, 2023. Disponível em: <https://editorapublicar.com.br/ojs/index.php/publicacoes/article/view/670/377>. Acesso em: 26 mar. 2026.