

CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO ATENDIMENTO ÀS MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

CONTRIBUTIONS OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN THE CARE OF WOMEN VICTIMS OF DOMESTIC VIOLENCE

Aline Gonçalves da Silva Espinosa Centro Universitário Geraldo de Biase, Volta Redonda/RJ, Brasil
alinespinosa.psi@gmail.com

Inglit Affonso Coelho Marinho Centro Universitário Geraldo de Biase, Volta Redonda/RJ, Brasil
inglitcoelho@gmail.com

Vitor Siqueira de Moraes Mesquita Centro Universitário Geraldo de Biase, Volta Redonda/RJ, Brasil
vitor.smm@gmail.com

Resumo Este trabalho, centrado na violência doméstica contra mulheres, tem como objetivo geral compreender a contribuição da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) na redução de danos psíquicos decorrentes desse tipo de violência. Foi utilizada uma abordagem exploratória qualitativa, realizada a partir de uma revisão bibliográfica. Foram utilizados trabalhos publicados nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde, SciELO e PePSIC. A TCC se destaca pela promoção do autoconhecimento, autocontrole e autonomia, fundamentais para o empoderamento feminino. As técnicas terapêuticas aplicadas incluem psicoeducação, questionamento socrático, reestruturação cognitiva, assertividade, mindfulness e prevenção de recaída. Conclui-se que foi possível identificar como auxiliar essas mulheres no período em que estão, ou já vivenciaram violência doméstica, e desejam desfrutar de uma vida sem traumas.

Palavras-chave Violência doméstica. Mulheres. Políticas Públicas. Terapia Cognitivo Comportamental.

Abstract This study, focused on domestic violence against women, aims to understand the general contribution of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing psychological harm resulting from this type of violence. An exploratory qualitative approach was employed, based on a literature review and works published in the following databases were utilized: Virtual Health Library, SciELO, and PePSIC. CBT stands out for promoting self-awareness, self-control, and autonomy, essential for female empowerment. Therapeutic techniques applied include psychoeducation, Socratic questioning, cognitive restructuring, assertiveness, mindfulness, and relapse prevention. It is concluded that it was possible to identify how to assist these women during the period in which they are or have experienced domestic violence and desire to enjoy a life without trauma.

Keywords Domestic violence. Women. Public policies. Cognitive Behavioral Therapy



Licença de Atribuição BY do Creative Commons
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Aprovado em 12/02/2024
Publicado em 30/04/2024

1 INTRODUÇÃO

A violência doméstica é um dos tipos de violências praticadas contra a mulher e, neste sentido, tem como objetivo controlar suas ações, crenças e decisões, causando sofrimentos devido à intimidação, manipulação, ameaças dirigidas às mesmas ou aos seus filhos, humilhação, isolamento, rejeição, exploração e agressão física e verbal, provocando prejuízos em sua vida. Portanto, é considerado violento todo o ato que cause danos à saúde psicológica, à autodeterminação ou ao desenvolvimento pessoal como, por exemplo, negar carinho, impedi-la de trabalhar, de ter amigas ou de sair de casa (FONSECA; LUCAS, 2006; ALVES; LEAL, 2012).

Em resumo, este trabalho busca compreender como a TCC pode contribuir para a redução de danos psíquicos em mulheres vítimas de violência doméstica, uma vez que a TCC promove o autoconhecimento, autocontrole e autonomia dos pacientes, incluindo as mulheres que vivenciam violência psicológica. Esta abordagem terapêutica, baseada no empirismo colaborativo, envolve a participação ativa tanto do terapeuta quanto do paciente, respeitando suas realidades. Para isso, objetiva-se a) identificar os tipos de violências que mulheres podem sofrer; b) compreender as possíveis motivações da permanência da mulher no relacionamento abusivo e c) analisar como as técnicas da TCC podem reduzir os danos causados às vítimas de violência psicológica.

Diante disso, sabe-se que a TCC se destaca por seu foco no presente, resolução de problemas, sessões estruturadas, uso de tarefas para casa e aplicação de técnicas da psicologia cognitiva e comportamental (WRIGHT *ET AL.*, 2008; RANGÉ, 2011; BECK, 2013). Este trabalho tem como foco demonstrar as técnicas, visando ao apoio às mulheres vítimas de tais agressões físicas e psicológicas, auxiliando-as a refletir sobre os seus comportamentos, decisões, emoções e sentimentos de maneira geral, para que possam aprender com situações outrora vivenciadas, e escolher as melhores alternativas para evitar sofrimentos recorrentes.

A TCC pressupõe que as variáveis cognitivas, emocionais e comportamentais estão funcionalmente inter-relacionadas. O tratamento tem como premissa identificar e modificar os processos de pensamentos não adaptativos e comportamentos problemáticos da paciente, por intermédio da reestruturação cognitiva e das técnicas comportamentais, a fim de obter mudanças em direção ao empoderamento feminino (VANDENBOS, 2010).

O processo terapêutico parte do princípio de que não é a situação em si que define o que a pessoa sente, mas sim como ela interpreta a situação. As emoções e os comportamentos das pessoas estão relacionados à forma como interpretam e pensam sobre a situação, não sendo ela em si a responsável diretamente por seus sentimentos ou ações. A resposta emocional é influenciada pela percepção da situação, portanto, é fundamental esclarecer isso para essas mulheres, capacitando-as de modo a se libertar do aprisionamento causado pela violência psicológica (BECK, 2013).

Assim, o que motivou o desenvolvimento do presente trabalho foi a necessidade que se percebeu de enfatizar a importância de abordar, tanto a violência psicológica, muitas vezes silenciosa e sem marcas físicas visíveis, quanto a violência física ou sexual. Destaca-se a relevância de profissionais de TCC na intervenção, visando à reestruturação cognitiva para ajudar vítimas a superar danos psicológicos. Além disso, também considera-se a urgência de informar a sociedade sobre essa violência, desmistificando a ideia de que é insignificante ou "frescura", a fim de reconhecer a manipulação que faz as vítimas se tornarem dependentes e incapazes de se posicionar, ressaltando que a recuperação pode ser um processo demorado.

Método e materiais

O desenvolvimento do trabalho se deu a partir de uma revisão bibliográfica que consiste na revisão da literatura relacionada à temática abordada. Para tanto, foram utilizados trabalhos publicados nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde, *SciELO* e *PePSIC*. Boccato (2006) esclarece que:

A pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas. Esse tipo de pesquisa trará subsídios para o conhecimento sobre o que foi pesquisado, como e sob que enfoque e/ou perspectivas foi tratado o assunto apresentado na literatura científica (BOCCATO, 2006, p. 266).

A revisão foi conduzida de maneira rigorosa, seguindo as etapas a seguir: estabelecimento do objetivo principal e dos específicos; seleção dos artigos com base em seus resumos e na leitura integral; em seguida, coleta de dados dos estudos incluídos; análise e interpretação dos resultados e, por fim, apresentação da síntese do conhecimento gerado.

Lei Maria da Penha e a tipificação de violência doméstica

A violência doméstica contra a mulher se trata de qualquer ação ou conduta baseada no gênero que cause danos ou sofrimento psíquico, morte, violência sexual ou psicológica à mulher, sendo em público ou de forma privada. É, portanto, uma violação aos direitos humanos (ALVES, 2023).

Além disso, a autora supracitada destaca que a violência doméstica pode ser cometida por qualquer pessoa. Assim, o agente agressor pode ser o companheiro (a) ou ex-companheiro (a) da vítima, basta que tenha uma relação doméstica, familiar ou afetiva com ela, ou seja, podendo ser pai, mãe, tio, irmãos, avós, filhos etc. Para Miller (1999), quando um vitimizador emocional permanece em casa o tempo todo, ele tende a aumentar o abuso por dois motivos: primeiro, porque

tem mais tempo para encontrar erros e, segundo, porque, sem o *status* que o trabalho lhe proporcionava, tem apenas um foco para sustentar o seu ego: o poder dentro de casa. Portanto, a violência doméstica e familiar é aquela que mata, agride ou gera lesão física, psicológica, sexual, moral ou financeira à mulher.

[...] parece fazer todo o sentido partir de um tipo de desrespeito que troca a camada da integridade corporal de uma pessoa: aquelas formas de maus-tratos práticos, em que são tiradas violentamente de um ser humano todas as possibilidades da livre disposição sobre seu corpo, representam a espécie mais elementar de rebaixamento pessoal. A razão disso é que toda tentativa de se apoderar do corpo de uma pessoa, empreendida contra a sua vontade e com qualquer intenção que seja, provoca um grau de humilhação que interfere destrutivamente na auto-relação prática de um ser humano, com mais profundidade do que outras formas de desrespeito [...] (HONNETH, 2003, p. 215).

Vale ressaltar que, dentre os tipos existentes de violência contra a mulher, tem-se a física, psicológica, sexual, patrimonial e moral (BRASIL, 2006). Segundo a Lei nº 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, configura violência doméstica e familiar contra a mulher qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial. Podendo ocorrer no âmbito da unidade doméstica, no âmbito da família ou qualquer relação íntima de afeto. Importante ressaltar que a violência doméstica pode ser cometida por qualquer pessoa.

As mulheres ainda têm uma vida mais reclusa, estando infinitamente mais expostas à violência doméstica. Diferentemente da violência urbana, a doméstica incide sempre sobre as mesmas vítimas, tornando-se habitual (SAFIOTTI, 2004 p. 8).

A violência física trata-se de qualquer conduta que ofenda a integridade física ou saúde corporal da mulher. É praticada com uso da força física do agressor, como tapas, empurrões, puxões de cabelo, socos, agressões com objetos cortantes e perfurantes, entre outros. Axel Honneth (2003) elucida que:

Os maus tratos físicos de um sujeito representam um tipo de desrespeito que fere duradouramente a confiança, aprendida através do amor, na capacidade de coordenação autônoma do próprio corpo; daí a consequência ser também, com efeito, uma perda de confiança em si e no mundo, que se estende até as camadas corporais do relacionamento prático com outros sujeitos, emparelhada com uma espécie de vergonha social (HONNETH, 2003, p. 215).

Alves (2023) diz que a violência psicológica, por sua vez, trata-se de qualquer conduta que cause malefícios emocionais e diminuição da autoestima ou que prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou, ainda, que vise a degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição, insulto, chantagem, violação da 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. Nesse tipo de violência, é comum que haja a proibição da mulher de trabalhar, estudar, falar com amigos ou parentes, sair de casa ou viajar.

A mulher vítima do abuso emocional vive num estado de medo: o que o homem fará a seguir? Sua vida vive um inferno, como a de um dissidente na época de Stalin, imaginando a cada momento a KGB irá agarrá-lo. Com medo de baixar a guarda, ela não pode sequer desfrutar de momentos tranquilos com ele – um filme ou uma noite com amigos – sempre cautelosa, sabendo o que ele pode fazer com um mínimo de provocação (MILLER, 1999, p. 35).

No caso da violência sexual, refere-se a qualquer ato sexual não consensual ou exploratório que ocorra sem consentimento explícito de todas as partes envolvidas. É qualquer conduta que constranja a presenciar, a manter ou participar de relação sexual que não venha ser do desejo dos envolvidos, mediante intimidação, ameaça, coação, ou até mesmo uso de força. Limiar ou anular o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos, impedir o uso de contraceptivo, não utilizar ou retirar o preservativo sem o consentimento da outra pessoa durante o ato sexual também é considerado violência sexual. Ademais, forçar o matrimônio, gravidez, aborto, prostituição, comercialização ou qualquer tipo de exploração da sexualidade, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação é considerado crime sexual (BRASIL, 2006).

a violência patrimonial, entendida como qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total dos seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades (Brasil, 2010). É importante ressaltar que a Lei Maria da Penha é destinada às situações de violência doméstica e familiar [...] (BAPTISTA, 2022, p. 37 - 38).

Por fim, a lei fala sobre a violência moral, que é entendida como qualquer conduta que configure calúnia ou injúria. Segundo a Poder Judiciário do estado do Rio de Janeiro (2019), essa forma de violência se refere a qualquer conduta que obtenha calúnia, difamação, injúria que possa atingir a dignidade da pessoa. Podem ser por xingamentos, ou atribuições de fatos falsos ou ofensivos como forma de agressão, exposição, opressão e submissão, fazendo com que a vítima seja coagida sem que haja a necessidade de utilização de força física.

Relacionamentos abusivos podem ser caracterizados por relações que haja vínculos íntimos afetivos entre a vítima e o agressor permeados por atos de violência psicológica, física e sexual, tendo como intenção manter controle sobre a vítima. Havendo laços marcados por repreensão a vítima, distrações do controle, persuasão, zelo abundante, hostilidade, indiferença, assim a relação abusiva tem como objetivo subordinar a vítima através de recursos emocionais (LEÃO, 2017 apud DE OLIVEIRA; BERGAMINI, 2018, p. 799).

Outros tipos de violência que acometem mulheres

Além dos tipos de violência que a Lei Maria da Penha retrata, há diversas outras formas de manifestação de violência, como no período de maternidade, caracterizando a violência obstétrica, e em contextos sociais, caracterizando a violência de gênero. Para Alves (2023), a violência obstétrica:

[...] é um tipo de violência contra a mulher, praticada pelos profissionais da saúde, que se caracteriza pelo desrespeito, abusos e maus-tratos durante a gestação e/ou no momento do parto, seja de forma psicológica ou física. Causa a perda da autonomia das mulheres em decidir sobre seus corpos e sexualidade, impactando negativamente na integridade física e psicológica das mulheres. É o tratamento desumanizado conferido às mulheres durante todo o período perinatal: pré-natal, parto e puerpério (ALVES, 2023, p. 48-49).

Em relação à violência de gênero, Alves (2023) menciona ser qualquer forma de violência, abuso, ou discriminação baseada no gênero ou na identidade de gênero de uma pessoa. Ela afeta desproporcionalmente às mulheres, sem distinção de raça, classe social, religião, idade ou qualquer outra condição, sendo resultado de um sistema social que subordina o sexo feminino.

Prado e Sanematsu (2017) retratam também o feminicídio, sendo o assassinato de uma mulher por razões e condições do sexo feminino, envolvendo violência de gênero, discriminação e desigualdade. As autoras enfatizam a motivação do gênero por trás do homicídio e destacam a gravidade dos crimes contra mulheres devido à misoginia, machismo ou violência doméstica que enfrentamos corriqueiramente.

Violência doméstica traduzida em números

No Brasil, a violência doméstica contra a mulher demonstra uma necessidade elevada de ações e políticas assistenciais às vítimas. Os cenários de agressão física e psicológica podem ser facilmente observados em diversos estados brasileiros, se concentrando especialmente nas regiões Nordeste e Sudeste do país. Através de uma pesquisa realizada em regiões com altos índices de violência contra a mulher, foram registrados 2.423 ocorrências, das quais 495 resultaram em feminicídio (ACAYABA; HONORIO, 2023). Nota-se que, nos estados do Rio de Janeiro (RJ) e São Paulo (SP), os casos de violência são mais elevados que as demais regiões do país, sendo 1 caso relatado a cada 10 horas em SP e 1 caso à cada 17 horas no RJ. Na região Nordeste, o estado da Bahia lidera os casos, representando 58% das ocorrências, seguido pelos estados do Maranhão, Pernambuco, Ceará e Piauí (FERREIRA, 2023).

De acordo com os dados da pesquisa do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), realizada no estado do Rio de Janeiro, em 2022, observa-se um número expressivo de morte de mulheres entre 2009 e 2019, totalizando mais de 50 mil. Esse número pode ser ainda pior se levar em consideração os mais de 800 mil casos de estupros. O Brasil é um país que precisa prestar mais apoio, atenção e dedicação para ações e legislações que aumentem a penalização para crimes praticados contra a integridade física e emocional das mulheres. Apesar da redução de 10% das taxas de feminicídio após a implementação da Lei Maria da Penha, o número de mortes é extremamente alto, conforme pesquisa do instituto.

Outro fator importante é que a violência sofrida pelas mulheres, em sua grande maioria, é doméstica, e inclusive representando um aumento de 6.1% do índice de mortes dentro do próprio lar se comparado a uma diminuição de mais de 28% de mortes praticadas fora do ambiente domiciliar (IPEA, 2022). Isso demonstra como a confiança no cônjuge, a relação de dependência emocional ou financeira fragilizam consideravelmente essas mulheres.

Ainda sobre a violência doméstica, um fator relevante é que, em 2019, 66% dessas mulheres mortas eram de etnia negra (IPEA, 2022), ou seja, há uma tendência de maior criminalidade contra essas mulheres talvez até pela condição social em que estão inseridas, como moradia, baixa escolaridade, pouco ou nenhum acesso à cultura, privação de direitos e crenças religiosas ou mesmo da mais pura liberdade que deveria ser incondicional, incontestável e imutável.

Tesche e Weinmann (2018, p. 203) afirmam que “certamente, é muito importante compreender as partes da trajetória individual de cada uma dessas mulheres que fazem com que elas acabem por se colocar nesse lugar.” Através deste comentário, observa-se a grande importância do papel da mulher ao se impor e se inserir nos espaços doméstico e social, a fim de que as interações interpessoais sigam ao encontro das suas vontades. Isso demonstra a particularidade e a individualidade de cada mulher e a sua importância na sociedade. Além dos fatos expostos até o momento, deve-se buscar a compreensão dos motivos pelos quais as mulheres ainda se tornam presas aos relacionamentos abusivos.

Permanência das Mulheres nos relacionamentos abusivos

Para Souza e Cassab (2010), os homens que abusam das suas mulheres conscientemente usam de inúmeros artifícios para atingir seus objetivos, sendo os filhos um dos alvos preferidos, pois as mulheres acreditam ser necessária a presença da “figura paterna” na educação. O agressor usa como forma de controle a vítima, pois compreende que, através de objetos de chantagem, ela certamente não revidará ou adotará atitudes.

Outros alvos comuns são os animais de estimação – sendo muitas vezes a única companhia dessas mulheres – além de objetos pessoais como vestuário, joias, maquiagens, produtos para os cuidados com a higiene e beleza, a fim de obrigá-la a um estado de submissão, resultando em mais sofrimento para essas vítimas. Após algum tempo nessa relação, a mulher se torna submissa às vontades do homem, seja por uma falsa noção de autoridade e respeito, ou ainda por temor de que sofra alguma violência física, indo além da psicológica (SOUZA; CASSAB, 2010).

Nota-se que, apesar das vítimas de relacionamentos tóxicos, em alguns casos, enxergarem as ações do agressor, a dependência emocional condiciona essas mulheres a se manterem ao lado dos seus companheiros. Nesse contexto, é fundamental combater essa forma de violência e oferecer apoio

abrangente às vítimas. É crucial aumentar a conscientização sobre esse problema, educar a sociedade sobre os sinais de abuso e implementar políticas de proteção a essas mulheres. Ao fazer isso, é possível criar um ambiente seguro e solidário para as mulheres afetadas, capacitando-as a reconstruir suas vidas com dignidade (CORDEIRO 2018).

Ele irá abusar da mulher emocionalmente durante semanas, reforçando os padrões e humilhação e inutilidade que estabeleceu e, então, de repente, sem nenhum motivo, mudará. Uma noite, chegará em casa com flores e a levará para jantar num bom restaurante. Como ela mal se atreve a conversar ou sorrir, ele a repreende gentilmente: “Vamos lá, nós estamos nos divertindo, não estamos?” e ela começa a pensar que talvez estejam. (MILLER, 1999, p. 44).

Embora as vítimas não reconheçam em um primeiro momento, ou mesmo com o passar do tempo que estão em um relacionamento abusivo, os sentimentos podem ser confusos como, por exemplo, o ciúme confundido com amor, interferência nas roupas, nas amizades, na questão financeira. Isso só reforça a necessidade de apoio e suporte emocional e em alguns casos, financeiro, para essas mulheres que devem ser acolhidas (BARRETTO, 2018 apud SANTOS, 2020).

De acordo com Souza e Rosa (2006), a mulher cria uma associação de dependência de socialização feminina tradicional, ou seja, a ideia de manter um companheiro permanente torna-se o objetivo principal, ainda que isso represente arcar com quaisquer ocorrências dentro desse relacionamento abusivo. A falta de apoio de amigos e parentes também contribui para que as mulheres não denunciem seus companheiros.

Com o objetivo de identificar os motivos que levam à permanência das mulheres no relacionamento abusivo, foi realizado um levantamento para identificar e relacionar as causas motivadoras. A partir disso, foram entrevistadas 1.116 mulheres, através de ligações telefônicas, com índice de confiabilidade de pesquisa de 95% (SENADO FEDERAL, 2019).

Um dos fatores mais apontados por 29% dessas mulheres entrevistadas foi a dependência financeira. Tal dado aponta que muitas mulheres se convencem de que devem continuar no relacionamento por não encontrar outros caminhos que possam obter ajuda, seja através de familiares, amigos ou mesmo de auxílio das políticas públicas e sociais.

Outro fator motivador para as mulheres se manterem nos relacionamentos abusivos é a crença religiosa, principalmente nas religiões que seguem o cristianismo. Há esperanças de que, com o tempo, o companheiro possa mudar e que a partir de uma “transformação divina”, as coisas podem se transformar e o relacionamento se estabilizar. A famosa frase “até que a morte os separe” é reforçada fortemente nas igrejas por líderes católicos e protestantes, ao alegar que “o que Deus uniu, o homem não separa”.

Tais pensamentos fazem com que as mulheres se sintam amedrontadas e inseguras, como se isso causasse uma “punição divina”, além dos impactos sociais que podem ser encontrados, bem como julgamentos e preconceitos diversos, no ambiente das igrejas, ou seja, a nossa sociedade continua sendo subordinada a um tipo de “cultura cristã (HOOKS, 2018, p.13).

De acordo com Pereira, Camargo e Ayoama (2018), outro fator seria a dependência emocional do companheiro. A necessidade de ter alguém como “referência” leva a mulher à submissão e à sujeição às agressões, que vão da emocional à física e, muitas vezes, intercalando-se.

Diante desse contexto bastante complexo, é essencial desenvolver estratégias de intervenção eficazes para apoiar as mulheres que enfrentam essa situação. A compreensão da interligação entre dependência emocional e violência é crucial para fornecer ajuda adequada.

A TCC é uma psicoterapia que se baseia no conhecimento empírico, é específica, breve e focada no problema (DIAS; CANAVEZ; MATOS, 2018). Beck (2013, p. 23) ressalta que “ela tem sido adaptada a pacientes com diferentes níveis de educação e renda, bem como a uma variedade de cultura e idades, desde crianças pequenas até adultos com idades mais avançadas”. Todavia, o atendimento para vítimas de violência doméstica consiste em fornecer ferramentas que contribuirão para identificar, avaliar a realidade de suas cognições e a modificar crenças disfuncionais, as situações e lembranças evitadas por considerá-las prejudiciais. Vale ressaltar que a TCC, segundo os autores supracitados, apresenta eficácia comprovada sendo considerado o tratamento de primeira escolha (DE OLIVEIRA; BERGAMI 2018).

Através das intervenções e técnicas do TCC, durante o acompanhamento psicológico, a mulher tende a apresentar mudanças na sua forma de julgamento, seus comportamentos, sua vivência ou lembranças que remetam a situações semelhantes. Ela avaliará sua nova experiência baseada em experiências anteriores e, com isso, tomará as medidas mais adequadas para cada tipo de situação (RIBEIRO, 2017).

Logo, serão apresentadas algumas técnicas de intervenção e suporte dentro da TCC, visando empoderar essas mulheres ao proporcionar os recursos necessários para romper o ciclo de abuso e construir vidas livres e seguras.

Técnicas da TCC no tratamento de mulheres vítimas de violência doméstica

Para que a mulher obtenha um senso de autoconhecimento e seja empoderada, a Psicologia traz à realidade novos métodos de apoio e acompanhamento, sendo a TCC a modalidade de terapia mais pesquisada e validada em todo mundo. Seus fundamentos, conceitos e técnicas permitem que a mulher resgate a sua autoestima, seus desejos, suas vontades, suas convicções e crenças que foram suprimidas (AGUIAR; ROSO, 2016).

No processo terapêutico com vítimas de violência psicológica, a aplicação das técnicas da TCC desempenha um papel crucial na promoção do fortalecimento emocional.

A técnica mais utilizada durante o tratamento é a *psicoeducação*, sendo papel do terapeuta educar e familiarizar a paciente em relação aos seus problemas, esclarecendo-a acerca das implicações e consequências do diagnóstico (GOMES, 2012). Tal técnica é importante para que as mulheres possam compreender seu próprio funcionamento, aprender sobre o ciclo da violência, sobre seus direitos e sobre como podem buscar ajuda nas redes de proteção existentes em cada país (BECK, 2007; GOMES, 2012). Além disso, a psicoeducação assume papel importante no tratamento dos sintomas desencadeados pelas situações de violência, como depressão, ansiedade e estresse e outros fatores que desencadeiam sofrimento a vítima (PETERSEN *et al.*, 2019).

Por outro lado, existe o *questionamento socrático*, cujo intuito é guiar o paciente através de perguntas indutivas que consistem em estimular a curiosidade, despertar o interesse em aprender o processo, instituindo o indivíduo ao lugar de conhecimento com a intenção de reconhecer, revelar e modificar os padrões disfuncionais de pensamentos e comportamentos, mostrando que podem ser alterados e não são uma verdade absoluta, assim como delinear os problemas e encontrar respostas para solucioná-los. (BECK, 2013). Sendo assim, conduzido com sensibilidade e empatia, podendo ser eficaz para apoiar as vítimas de violência doméstica e psicológica durante seu processo de tratamento e recuperação.

Outra técnica que pode ser utilizada é a *reestruturação cognitiva* que:

(...) envolve, a princípio, a detecção de pensamentos distorcidos, de crenças condicionais e da crença central do paciente, orientando assim o terapeuta na compreensão sobre o funcionamento cognitivo da vítima em atendimento. Um diário deve ser utilizado para auxiliar o paciente a registrar seus pensamentos automáticos distorcidos e a respectiva ansiedade. A seguir, o paciente é orientado a observar estes pensamentos com distância e questioná-los, de modo a perceber suas distorções e corrigi-los de maneira a baixar a ansiedade gerada por eles. O desafio dos pensamentos automáticos distorcidos é feito através da técnica de questionamento socrático, questionamento de evidências que confirmem ou não as hipóteses negativas da vítima, entre outras (CLARK; WELLS, 1995, n.p).

Em fases posteriores, quando a mulher adquire maior segurança e confiança, pode-se introduzir a *técnica da assertividade*. Ela consiste numa comunicação equilibrada, na qual a pessoa se defende sem agredir a outra parte, encontrando um meio-termo entre a passividade e a agressividade (PADESKY; GREENBERGER, 2017). Durante o processo terapêutico, destaca-se a importância do treinamento para que a mulher aprenda a se posicionar no relacionamento, expressando seus pensamentos, desejos e aquilo que a desagrada na convivência.

Outra técnica eficaz é o *mindfulness*, que representa o cultivo de uma consciência não julgadora e não reativa no momento presente, mantendo uma distância crucial dos seus pensamentos, enquanto não responde a eles ou avalia de maneira específica (HOFMANN, 2022). Ao trabalhar sua atenção focal no presente, evita-se que a mente divague para pensamentos ansiosos sobre o futuro ou lembranças perturbadoras do passado, promovendo assim um estado de atenção plena e atenção consciente. Essa técnica contribui na melhoria da regulação emocional,

fortalecendo a capacidade das vítimas em regular suas emoções, permitindo que enfrentem as situações difíceis com mais calma e clareza, na aceitação e autocompaixão. O *mindfulness* também é eficaz ao ensinar as pacientes a aceitar os pensamentos e emoções sem julgamentos.

Por fim, tem-se a *prevenção de recaída* como mais uma ferramenta usada por profissionais da TCC. Após o paciente compreender as mudanças, bem como haja a redução dos sintomas e, em seguida uma melhora consistente do quadro do seu quadro, a preparação do término do tratamento e a prevenção de novas recaídas são iniciadas (BECK, 2013). Tal técnica deve se basear em comportamentos adquiridos como maus hábitos, fazendo com que a mulher utilize essa aprendizagem indevida como uma “válvula de escape”, mediante às situações difíceis que deve enfrentar. Tal fato demonstra a necessidade de mudança e de reavaliação das decisões que afetam diretamente os sentimentos das vítimas para com os seus agressores (MARLLAT; KRISTELLER, 1999). Ainda de acordo com os teóricos, o comportamento autodestrutivo deve ser mudado e, através do aprendizado, evitar reincidências que encaminhem essas mulheres às recaídas.

Enfim, as técnicas da TCC apresentadas anteriormente apresentam eficácia no tratamento de mulheres vítimas de violência doméstica. É importante destacar que o acompanhamento psicológico não deve ser o único recurso no enfrentamento dessa situação.

Considerações finais

Conclui-se que o objetivo geral (compreender como a TCC pode contribuir para a redução de danos psíquicos em mulheres vítimas de violência doméstica) e os objetivos específicos (identificar os tipos de violências que mulheres podem sofrer; compreender as possíveis motivações da permanência da mulher no relacionamento abusivo e analisar como as técnicas da TCC podem reduzir os danos causados às vítimas de violência psicológica) foram alcançados.

No decorrer deste trabalho, investigou-se profundamente a complexa realidade enfrentada pelas mulheres vítimas de violência doméstica. Foram analisados os diversos tipos de violência que podem ocorrer, desde a física até a emocional. Através dos dados apresentados no trabalho, demonstrou-se que, no Brasil, o número de mulheres que sofre algum tipo de violência doméstica ainda é alto, bem como foi possível identificar quais são as dificuldades mais comuns delas em permanecer nas relações que provocam danos físicos e psicológicos

A TCC foi a ferramenta escolhida para servir como auxílio dessas mulheres, proporcionando não apenas apoio emocional, mas também habilidades concretas para romper o ciclo de abuso. Através de técnicas como a psicoeducação, o questionamento socrático e a reestruturação cognitiva, as mulheres podem reconstruir sua autoestima e aprender a identificar padrões disfuncionais de pensamentos e comportamentos. Através da TCC e das suas técnicas aplicadas, foi possível observar como auxiliar essas mulheres, no período em que estão ou já

vivenciaram dificuldades, e desejam desfrutar de uma vida sem traumas.

Logo, é imperativo continuar esse trabalho de conscientização e intervenção, dando voz e poder às mulheres que sofrem em silêncio. Somente através do entendimento profundo, do apoio empático e das ações coordenadas podemos aspirar a uma sociedade onde todas as mulheres vivam livres do medo e da violência, capazes de alcançar seu pleno potencial.

Referências

- ACAYABA, Cíntia; HONÓRIO, Gustavo. **35 mulheres foram agredidas física ou verbalmente por minuto no Brasil em 2022, diz pesquisa**. 2 mar. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2023/03/02/35-mulheres-foram-agredidas-fisica-ou-verbalmente-por-minuto-no-brasil-em-2022-diz-pesquisa.ghtml>. Acesso em: 22 out. 2023.
- AGUIAR, Gracielle Almeida de; ROSO, Patrícia Lucion. O empoderamento de mulheres vítimas de violência através do serviço de acolhimento psicológico: caminhos possíveis. 2016.
- ALVES, Andreia. **Mulheres que acolhem mulheres**: orientação para os primeiros cuidados a vítimas de violência de gênero. Jundiaí: Paco, 2023.
- ALVES, Raquel Elisa Oliviera; LEAL, Liliane Vieira Martins. Violência psicológica e a saúde da mulher. **Revista Universidade Federal de Goiás (UFG/CAJ)**, 2012.
- BAPTISTA, Rafael. **Violência patrimonial e a permanência da mulher no relacionamento abusivo**: você e teus filhos vão morrer de fome. Curitiba: Juruá, 2022.
- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental**: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- BOCCATO, Vera Regina Cesari. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Rev. Odontol. Univ. Cidade São Paulo**, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.
- BRASIL. Presidência da República. **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;
- CLARK, David M.; WELLS, Adrian. A cognitive model of social phobia. *In*: HEIMBERG, R. G. *et al.* (org.). **Social phobia**: diagnosis, assessment, and treatment. Nova Iorque: The Guilford Press, 1995. p. 69-93.
- CORDEIRO, Débora Cristina da Silva. Por que algumas mulheres não denunciam seus agressores? **COnline – Revista Eletrônica de Ciências Sociais**, n. 27, 2018. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/461275667/17512-Texto-do-artigo-73836-1-10-20181013-pdf>. Acesso em: 10 out. 2023.
- DE OLIVEIRA, Aline Martins; BERGAMINI, Gésica Borges. Esquemas desadaptativos de mulheres em relacionamentos abusivos: uma discussão teórica. **Revista Científica FAEMA**,

DIAS, Samir Antonio Silvestre; CANAVEZ, Luciano Simões; MATOS, Elizabeth Santos de. Transtorno de estresse pós-traumático em mulheres vitimas de violência domestica: prejuízos cognitivos e formas de tratamento. **Revista Valore**, v. 3, n. 2, p. 597-622, 2018.

FERREIRA, Francisco Eduardo. **No Brasil, uma mulher é vítima de violência a cada quatro horas**. 7 mar. 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2023-03/no-brasil-uma-mulher-e-vitima-de-violencia-cada-quatro-horas>. Acesso em: 22 out. 2023.

FONSECA, Paula Martinez da; LUCAS, Taiane Nascimento Souza. *Violência doméstica contra a mulher e suas consequências psicológicas*. 2006.

GOMES, Rilzeli Maria. 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, 30 dez. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.18256/2175-5027/psico-imed.v4n2p672-680>. Acesso em: 29 out. 2023.

HOFMANN, Stefan G. **Lidando com a ansiedade**: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação. Porto Alegre: Artmed, 2022.

HONNETH, Axel. **Luta por reconhecimento**: a gramática moral dos conflitos sociais. São Paulo: 34 Ltda, 2003.

HOOKS, Bell. **O Feminismo é para todo mundo**: políticas arrebatadoras. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2018.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA - IPEA. **Atlas da violência**. Brasília: IPEA, 2022.

MARLLAT, Alan G.; KRISTELLER, Jean L. Mindfulness and meditation. **American Psychological Association**, p. 67-84, 1999.

MILLER, Mary. **Feridas invisíveis abuso não-físico contra mulheres**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1999.

PADESKY, Christine A.; GREENBERGER, Dennis. **Penso, dunque mi sento meglio**: esercizi cognitivi per problemi di ansia, depressione, colpa, vergogna e rabbia. [S. l.]: Edizioni Centro Studi Erickson, 2017.

PEREIRA, Daniely Cristina de Souza; CAMARGO, Vanessa Silva; AOYAMA, Patricia Cristina Novaki. Análise funcional da permanência das mulheres nos relacionamentos abusivos: um estudo prático. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 20, n. 2, 6 ago. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v20i2.1026>. Acesso em: 20 out. 2023.

PETERSEN, Mariana Gomes Ferreira *et al.* Psicoterapia cognitivo-comportamental para mulheres em situação de violência doméstica: revisão sistemática. **Psic. Clin**, v. 31, n. 1, p. 145-165, 2019.

PODER JUDICIÁRIO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Cartilha lei maria da penha**: toda mulher tem direito a uma vida livre de violência. Brasília: COEM, 2019. *E-book*. Disponível em: <https://www.tjrj.jus.br/documents/10136/6808048/cartilha-maria-penha-julho-2019.pdf/22213c87-43ec-d04c-424d-606bd6883be6?version=1.0>. Acesso em: 30 set. 2023.

PRADO, Débora; SANEMATSU, Marisa (org.). **Femicídio: #invisibilidademata**. São Paulo: Instituto Patrícia Galvão, 2017.

RANGÉ, Bernard. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

RIBEIRO, Celina Marques. Intervenção psicológica em mulheres vítimas de violência doméstica. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 4, n. 1, p. 44-51, 2017.

ZAFFIOTI, Heleieth. **Gênero, patriarcado, violência**. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, 2004.

SANTOS, Luana Karuline Rodrigues dos. **Relacionamentos abusivos na perspectiva masculina**. 2020. 34 p. Monografia — Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO, Fortaleza, 2020.

SENADO FEDERAL. **Pesquisa DataSenado: violência doméstica e familiar contra a mulher**. Brasília: Senado, 2019. 53 p. Disponível em: <https://www2.senado.gov.br/bdsf/handle/id/603476>. Acesso em: 1 nov. 2023.

SOUZA, Hugo Leonardo de; CASSAB, Latif Antôni. Feridas que não se curam: a violência psicológica cometida à mulher pelo companheiro. *In: ANAIS DO I SIMPÓSIO SOBRE ESTUDOS DE GÊNERO E POLÍTICAS PÚBLICAS*, 2010, Londrina. **Anais do I simpósio sobre estudos de gênero e políticas públicas**. Londrina: Universidade Estadual de Londrina, 2010. p. 38-46. Disponível em: <https://www.uel.br/eventos/gpp/pages/arquivos/5.HugoLeonardo.pdf>. Acesso em: 21 out. 2023.

SOUZA, Patrícia Alves de; ROSA, Marco Aurélio da. Os motivos que mantêm as mulheres vítimas de violência no relacionamento violento. **Revista de Ciências Humanas, Florianópolis, EDUFSC**, n. 40, p. 509-527, out. 2006.

TESCHE, Viviane; WEINMANN, Amadeu. Reflexões sobre o enredamento feminino em relacionamentos abusivos. **Caderno Espaço Feminino**, 30 jan. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.14393/cef-v31n1-2018-11>. Acesso em: 18 nov. 2023.

VANDEBOS, Gary R. **Dicionário de psicologia da APA**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

WRIGHT, Jesse H. *et al.* **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2008.