Editor: José Carlos Vieira (Cidades)
josecarlos.df@dabr.com.br
Tels. : 3214-1119/3214-1113
Atendimento ao leitor: 3342-1000
cidades.df@dabr.com.br

Marcas invisíveis da violência psicológica

Seis anos após a tipificação do crime, mulheres ainda enfrentam controle, manipulação e ameaças. Relatos mostram as formas de agressão sofridas. Especialistas explicam como reconhecer os sinais e buscar ajuda

» ANA CAROLINA ALVES
» LUIZ FRANCISCO



"Eu pensava que eram desencontros de ideias, nunca achei que estaria em perigo de fato." Foi assim que Helena* descreveu os primeiros sinais de um relacionamento que, aos poucos, se transformou em violência psicológica. O controle sobre a rotina, os ciúmes e as ameaças deram lugar a agressões que deixaram marcas mesmo após o fim da relação. A história dela se repete entre milhares de mulheres no Distrito Federal. Somente no primeiro semestre deste ano, cerca de 11 mil pessoas foram vítimas de violência doméstica, sendo ao menos 8 mil atingidas por violência psicológica ou moral, segundo a Secretaria de Segurança Pública (SSP-DF). O crime é tipificado pelo artigo 147-B do Código Penal desde 2021.

Helena contou que o controle começou em situações aparentemente pequenas, como questionamentos sobre os lugares que frequentava e vigilância durante os intervalos do trabalho. "Uma vez eu saí para ver o pôr do sol. Uma amiga minha tirou uma foto nossa. Isso foi o suficiente para dar um superproblema. Começou nesses sinais, que eu não percebi", recordou.

As agressões se intensificaram quando Helena descobriu que estava grávida, pouco antes de completar um ano de relacionamento. "Ele não queria que eu tivesse o filho, então tentou me forçar a abortar. Foi daí que passamos da violência psicológica para a física", contou. Após o episódio, ela rompeu o relacionamento na expectativa de que as agressões cessassem. Não foi o que aconteceu. "Todos os dias, às 6h da manhã, ele me mandava uma mensagem dizendo que a minha vida ia ser um inferno, um buraco negro, um pesadelo", narrou.

Após o nascimento do filho, a criança passou a ser usada como instrumento de violência psicológica. "Eu busquei a delegacia muitas vezes, mas, tudo ficava muito resumido a conflito familiar", relatou Helena. Foi depois de o filho também ser vítima de violência que ela conseguiu uma medida protetiva contra o agressor. "Foram quatro anos de muita tortura, muita coisa ruim acontecendo. Depois disso, eu comecei a me reerguer", afirmou.

Crime

Meyrisse Welna, delegada-adjunta da Delegacia Especializada no Atendimento à Mulher (Deam), explicou que o crime de violência psicológica é configurado quando o indivíduo causa dano emocional, controlando as ações, comportamentos, crenças e decisões da vítima, através de condutas, como ameaças, humilhações, constrangimento, manipulação, chantagem, ou qualquer outro meio que coloque em risco a saúde psicológica ou autodeterminação. "Na prática, a gente precisa ter um motivo qualificado para ouvir o contexto em que a vítima está inserida e ver se a Polícia consegue adequar o caso que ela narra em alguns dos tipos penais", informou.

A delegada ressaltou que a avaliação do risco de cada caso leva em conta diferentes elementos do contexto de violência. Segundo ela, o formulário de risco, preenchido nas ocorrências relacionadas à Lei Maria da Penha, ajuda a identificar mudanças recentes no comportamento do agressor e o agravamento das ameaças. Entre os sinais de alerta estão a separação recente, ameaças que não existiam anteriormente, acesso a armas, ciúme excessivo, perseguição e monitoramento da vítima. "As últimas condutas que o agressor tenha praticado no sentido de amedrontar, ou coisas que nunca fez ou que está fazendo de forma mais grave, mais intensa", explicou.

A Justiça tem critérios para entender a diferença entre um desgaste de casal e um quadro de violência psicológica. De acordo com a advogada Talina Batista, o parâmetro usado é a presença ou ausência de poder e de controle. Ela explica que discussões, ciúmes pontuais ou mágoa fazem parte de qualquer relação, mas a prática do crime muda o cenário, pois existe um objetivo do agressor de subjugar a autonomia da vítima.

"Perguntas que ajudam a diferenciar são: a vítima sente medo de discordar? Ela mudou hábitos? Há ameaças veladas ou explícitas? Existe um ciclo de tensão, explosão e reconciliação? Quando essas respostas apontam para sim, já não estamos falando de desgaste comum", esclareceu a advogada.

Desafios

Talina Batista ressaltou que, como a violência psicológica, por muitas vezes, não apresenta uma lesão física visível, há um "desafio técnico" de provar dano emocional. Na visão dela, o crime ganha força jurídica quando é documentada e, por isso, o papel de um advogado começa orientando a vítima sobre como preservar provas no dia a dia, guardar prints de conversas, boletins de ocorrências (caso exista o registro), relatórios médicos e até testemunhas.

"Isso ocorre antes de decidir se vai ou não formalizar uma queixa. Essa orientação preventiva costuma fazer toda a diferença entre um processo que avança e um que se perde por falta de elementos", ressaltou.

Outro ponto importante é que o crime de violência psicológica é uma "ação penal pública incondicionada". Isso significa que, mesmo que a vítima "retire a queixa" contra o autor, o Ministério Público tem a titularidade do caso, sendo o órgão responsável de decidir se o caso vai prosseguir ou não. "Essa regra existe justamente para proteger a vítima de pressões, dependência emocional ou financeira que a levem a desistir sob coação do próprio agressor", explicou Talina.

Recomeço

A dificuldade de romper o ciclo de violência também aparece na história de Doria Freitas, de 57 anos. Ela conheceu o agressor após se divorciar de um casamento de 30 anos. "Meu ex-marido era alcoólatra. Quando me apaixonei, foi muito intenso. Ele veio como a representação de um príncipe encantado e eu me entreguei de corpo e alma", afirmou.

Os primeiros sinais de controle vieram de forma sutil. "Ele falava que eu só podia usar vestido, que eu ficava muito elegante. Minha unha só podia ser vermelha ou sem nada. Quando eu saía, tinha que compartilhar minha localização", contou.

Em um episódio marcante, o casal decidiu fazer tatuagens para simbolizar o relacionamento, mas o homem impôs que ela tatuasse o nome dele em uma parte íntima do corpo. Após o término, em 2016, ela cobriu a tatuagem e ele voltou a procurá-la. Três anos depois do primeiro término, eles reataram o relacionamento. "Cada vez que a gente brigava, era uma tatuagem nova, todas nas minhas partes íntimas. Até o dia em que eu falei que ia tirar as tatuagens. Ele falou que, se eu tirasse mais uma vez, ele ia tatuar o meio da minha testa, para todo mundo saber que eu tinha um dono", relatou. Foi então que Doria decidiu encerrar definitivamente a relação.

Na tentativa de alertar outras mulheres e contar sua história, Doria participou do livro *Marias*, que reúne relatos de mulheres vítimas de violência. "Quando o livro começou a fazer sucesso, eu comecei a receber ligações estranhas no meu celular, mensagens estranhas, de um número diferente. Foi quando eu decidi denunciar ele pela primeira vez e consegui a medida protetiva", lembrou.

Aos poucos, Doria tem encontrado no trabalho com outras mulheres e na arte formas de reconstruir a própria identidade. Atriz e integrante de uma pequena companhia de teatro, também criou o projeto Mulher Ativa, por meio do programa de rádio de mesmo nome, e passou a buscar cursos, oficinas, oportunidades de emprego e outras ações para mulheres da cidade. "Para mim, é um processo terapêutico mexer com gente. Se eu me isolasse, igual na época em que fiquei muito tempo isolada, eu estava perdendo a minha identidade, e estou resgatando aos poucos", contou.

Acolhimento

Para acolher e ajudar na retomada de vida das vítimas de violência doméstica, o Governo do Distrito Federal (GDF) e o Ministério Público do Distrito Federal e Territórios (MPDFT) oferecem ações voltadas à proteção e núcleo de atenção às vítimas. A promotora Thaís Tarquino, do Núcleo de Atenção às Vítimas do MPDFT, destacou que a rede de proteção oferece alternativas para mulheres que muitas vezes, não conseguem romper a relação por dependência financeira ou falta de estrutura.

Entre as medidas disponíveis estão o transporte gratuito da Secretaria da Mulher, o auxílio-aluguel, que pode ser solicitado na Casa da Mulher Brasileira, benefícios de vulnerabilidade e programas de empregabilidade. "Existem alternativas que, às vezes, pela falta de conhecimento da mulher, estão fazendo ela desistir do processo", afirmou.

Segundo Thaís, o MPDFT também atua na articulação com serviços como os Centros de Referência Especializado de Assistência Social (Creas), o Direito Delas e organizações da sociedade civil. "É preciso que o promotor, com essa lente de gênero, saiba extrair dessa mulher, através de uma escuta qualificada, respeitosa e profissional, quais são as circunstâncias e quais são os fatores de poder envolvidos naquela dinâmica", explicou.

Entre as iniciativas do MPDFT, estão ainda o Projeto Amparar, que oferece acompanhamento psicossocial e informações sobre direitos a sobreviventes de feminicídio e familiares de vítimas de crimes com resultado morte, e o Núcleo de Gênero, que atua na articulação e no fortalecimento das políticas de proteção.

***Por respeito à privacidade e à segurança da vítima, o nome usado é fictício.**

Onde pedir ajuda

» **Ligue 190:** Polícia Militar (PMDF);

» **Ligue 197:** Polícia Civil (PCDF);

» **Ligue 180:** Central de Atendimento à Mulher (Secretaria Nacional de Políticas para as Mulheres). Por esse canal, também podem ser feitas denúncias de forma anônima, 24 horas por dia, todos os dias.

» **Delegacias Especiais de Atendimento à Mulher (Deam):**
Deam 1: EQS 204/205, Asa Sul (atende todo o DF, exceto Ceilândia)
Deam 2: St. M QNM 2, Ceilândia (atende Ceilândia)

» **Ouvidoria das Mulheres (Conselho Nacional do Ministério Público):** para encaminhamento de denúncias diretamente ao Ministério Público.
WhatsApp: (61) 9366-9229
Telefones: (61) 3315-9467 / 3315-9468

» **Ouvidoria Nacional da Mulher (Conselho Nacional de Justiça):** para questões e denúncias sobre o andamento de processos judiciais.
Telefone: (61) 2326-4615

Estatísticas

Dados SSP/DF - Estudo analítico dos casos de violência doméstica, nos termos da Lei nº 11.340/2006 – Lei Maria da Penha

2021: 16791 mulheres foram vítima de violência doméstica no DF ao todo, sendo 87,7% moral/psicológica (14725)

2022: 17529 mulheres foram vítima de violência doméstica no DF ao todo, sendo 94,1% moral/psicológica (16494)

2023: 19996 mulheres foram vítima de violência doméstica no DF ao todo, sendo 69,0% moral/psicológica (13979)

2024: 21721 mulheres foram vítima de violência doméstica no DF ao todo, sendo 75,6% moral/psicológica (16421)

2025: 23066 mulheres foram vítima de violência doméstica no DF ao todo, sendo 77,9% moral/psicológica (17968)

2026: 1º semestre: 11206 mulheres foram vítima de violência doméstica no DF ao todo, sendo 72,11% moral/psicológica (8080)

Como identificar

» Ameaças
» Constrangimento
» Humilhação
» Manipulação
» Isolamento (proibir de estudar e viajar ou de falar com amigos e parentes)
» Vigilância constante
» Perseguição contumaz
» Insultos
» Chantagem
» Exploração
» Limitação do direito de ir e vir
» Ridicularização
» Tirar a liberdade de crença
» Distorcer e omitir fatos para deixar a mulher em dúvida sobre a sua memória e sanidade (gaslighting)

Fonte: Instituto Maria da Penha