

## **VIOLÊNCIA CONTRA MULHER - UMA REFLEXÃO DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO**

Larissa Paiva Barbieri

larissapaivabarbieri@outlook.com

Franciele Da Costa

franciele.costa@unoesc.edu.br

Introdução: A violência contra a mulher possui facetas e para profissionais da saúde mental torna-se um objeto de análise multifatorial em especial no processo de desconstrução de percepções profundamente enraizadas no comportamento social (GUIMARÃES E PEDROZA, 2015). Algumas destas percepções nos possibilita refletir que as desigualdades de gênero estão atreladas a diversos contextos. A violência contra mulher pode ocorrer de forma física, moral, psicológica, sexual e patrimonial, embora não tenha um espaço específico para acontecer, grande parte dos casos ocorre no ambiente doméstico, onde as dinâmicas familiares potencializam situações de abusos e violências. Quando pensamos no contexto histórico, ainda na Grécia Antiga, a exclusão das mulheres da esfera pública e das decisões políticas marcaram esse período. Na Grécia Antiga, o berço da democracia, os gregos não consideravam as mulheres como cidadãs e assim utilizavam-se desse diálogo como justificativa em negar a participação, as mulheres foram excluídas da participação da vida pública e de decisões políticas (BIGLIARDI, ANTUNES E WANDERBROOCKE, 2016). Liberdade, Igualdade e Fraternidade, um dos grandes legados da Revolução Francesa, serviram como pilares para o desenvolvimento de uma nova ordem política e social, contudo a exclusão das mulheres do conceito de cidadania expõe

uma contradição entre o discurso iluminista e a prática política do momento, pois reforçava uma estrutura de patriarcado muito forte. “Todos os homens nascem e vivem livres e iguais perante a lei” (MESQUITA, A.A. 2005) ao restringir os direitos de cidadania exclusivamente aos homens, a Revolução Francesa perpetuou uma visão hierárquica das relações sociais, em que as mulheres eram destinadas ao espaço privado e não consideradas na participação política, assim o debate sobre a cidadania feminina foi aos poucos sendo marginalizado e trazendo à evidência a naturalização de desigualdades, em especial de gênero. Ainda o período iluminista possibilitou transformações evidenciando o surgimento de novas classes sociais, possibilitando assim uma consolidação de uma divisão sexual do trabalho (BIGLIARDI, ANTUNES E WANDERBROOKE, 2016). Neste cenário a luta pela igualdade de gênero fortaleceu-se partindo como uma resposta às limitações da Revolução Francesa, um movimento para reivindicar os direitos das mulheres, em especial, direitos políticos e sociais das mulheres. Materiais e métodos: Partindo de uma reflexão da autora, compreende-se a necessidade de abordar a temática sobre violência, em específico sendo contra mulheres, assim o desenvolvimento da pesquisa conta com o suporte e orientação da professora orientadora de estágio. A proposta visa fomentar reflexões entre as múltiplas dimensões de violência, e principalmente enfatizar sua relevância social. Destaca-se um enfoque crítico e fundamentado alinhado com os objetivos da pesquisa. Resultados: Mulheres que sofreram ou presenciaram violência durante o período da infância tendem a desenvolver problemas psíquicos, uma vez que contribui para a formação de um indivíduo mais vulnerável a vivenciar agressões também, por parte de seus parceiros, reforçando que por não terem aprendidos outros modelos de relações familiares a história de violência na infância

tende a ser reproduzida na vida adulta (GUIMARÃES E PEDROZA, 2015). A violência transgeracional sempre esteve presente socialmente, muitas vezes de forma invisível devido a autoridade do homem na estrutura familiar (BIGLIARDI, ANTUNES E WANDERBROOCKE, 2016). Em 2006, a criação da Lei Maria da Penha desempenhou um papel significativo nas políticas de prevenção e enfrentamento à violência doméstica (BRASIL, 2004). No entanto, para além de todo respaldo jurídico torna-se necessária a intervenção psicológica, uma vez que a ressignificação desse período é essencial para a recuperação e até mesmo uma nova forma de promover independência, autonomia e empoderamento de mulheres que foram vítimas. Profissionais da Psicologia desenvolvem um papel de grande relevância, pois muitas vezes atuam diretamente no acolhimento das vítimas e o fortalecimento das mulheres deve envolver tanto o trabalho intrapsíquico quanto a articulação com políticas públicas e redes de apoio, destaca-se que a atuação em conjunto de profissionais é crucial tanto no trabalho com a vítima quanto com o agressor, uma vez que se faz importante compreender essa dinâmica onde estão ligados e possibilitar uma atuação eficaz para visibilização do ciclo da violência e promover mudanças. A construção de uma cultura de igualdade e respeito requer necessariamente a desconstrução de alguns padrões de comportamentos, em especial as ideias patriarcais e assim a busca de uma sociedade mais justa e segura para todos. A Terapia Cognitivo-Comportamental oferece contribuições valiosas para a reflexão e o enfrentamento da violência contra a mulher, ao fornecer intervenções que visam promover a saúde mental, a autonomia e a prevenção de novos episódios de violência, destaca-se como uma abordagem eficaz nesse contexto, auxiliando vítimas a ressignificar experiências traumáticas, reduzir sintomas psicológicos. Muitas vítimas



tendem a sentir-se responsáveis pelas atitudes ou acreditar que são incapazes de romper com o relacionamento abusivo. A Terapia Cognitivo Comportamental possibilita identificar e modificar pensamentos automáticos e/ou disfuncionais através de técnicas, como por exemplo, a reestruturação cognitiva e experimentações comportamentais (BECK, 2022). Nesse sentido, pode contribuir na desconstrução de algumas ideias, restaurando a autoestima e a sensação de controle sobre suas vidas. Assim, a TCC favorece o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento saudável e de autonomia emocional (BECK, 2022). A violência doméstica frequentemente se mantém por meio de ciclos de tensão, preferência e reconciliação e nesses contextos a TCC auxilia vítimas a identificar os padrões cíclicos de abuso, monitorando os sinais de alerta e desenvolvendo respostas preventivas, a terapia contribui para a desconstrução de crenças patriarcais que legitimam a violência. Essa abordagem amplia a visão das mulheres sobre seus direitos e incentiva a busca por suporte nas redes de atendimento e políticas públicas. Considerações Finais: Além de representar uma violação dos direitos humanos, a violência contra a mulher é também uma questão de saúde pública, com impactos devastadores na saúde física e mental das vítimas. A Terapia Cognitivo Comportamental como ferramenta de transformação oferece um caminho estruturado para a superação das consequências psicológicas da violência e para o empoderamento de mulheres. Além disso, ao atuar na reeducação de agressores e promover reflexões sociais sobre gênero e poder, uma abordagem contribui não apenas para a ressignificação individual, mas para a construção de uma sociedade mais equitativa. O envolvimento de psicólogos nessa luta reforça o compromisso da Psicologia em prevenir e erradicar a violência, promovendo o bem-estar e o fortalecimento das mulheres e de suas famílias.

Palavras-Chave: Mulheres, Terapia Cognitivo Comportamental, Psicologia, Violências, Enfrentamento.

#### Referências Bibliográficas:

Brasil. (2004). Política Nacional de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres, Brasília: Secretaria de Políticas para as Mulheres Presidência da República.

BECK, JUDITH S. Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BIGLIARDI, Adriana Maria; ANTUNES, Maria Cristina; WANDERBROOKE, Ana Claudia Mesquita, A.A. ( 2005). Com licença, eu vou à luta! O desafio de inserção das mulheres da periferia carioca no mercado de trabalho. Rio de Janeiro. Dissertação (Mestrado em Política Social) - Escola de Serviço Social - UFF, 2005.

GUIMARÃES, M. C.; PEDROZA, R. L. S.. VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER: PROBLEMATIZANDO DEFINIÇÕES TEÓRICAS, FILOSÓFICAS E JURÍDICAS. *Psicologia & Sociedade*, v. 27, n. 2, p. 256-266, maio 2015.

N. S. O impacto das políticas públicas no enfrentamento à violência contra a mulher: implicações para a Psicologia Social Comunitária. *Bol. - Acad. Paul. Psicol.*, São Paulo , v. 36, n. 91, p. 262-285, jul. 2016 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X201600020003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X201600020003&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 17 nov. 2024.

ZANCAN, Natália; WASSERMANN, Virginia; LIMA, Gabriela Quadros de. A violência doméstica a partir do discurso de mulheres agredidas. *Pensando fam.*, Porto Alegre , v. 17, n. 1, p. 63-76, jul. 2013 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X201300010007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X201300010007&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 17 nov. 2024.

Silva, M. A., Neto, G. H. F. & Filho, J. E. C. (2009). Maus tratos na infância de mulheres vítimas de violência. *Psicologia em Estudo*, 14(1), 121-127.