

CENTRO UNIVERSITÁRIO BARÃO DE MAUÁ
CURSO DE PSICOLOGIA

CAMILA DOS SANTOS
GRAZIELLI DE SÁ BIONÊS
JESSICA LELLIS FERREIRA

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA:
IMPACTOS PSICOLÓGICOS, DISTORÇÕES COGNITIVAS E ESTRATÉGIAS DE
ENFRENTAMENTO DE MULHERES VITIMADAS

Ribeirão Preto

2020

**CAMILA DOS SANTOS
GRAZIELLI DE SÁ BIONÊS
JESSICA LELLIS FERREIRA**

**VIOLÊNCIA DOMÉSTICA:
IMPACTOS PSICOLÓGICOS, DISTORÇÕES COGNITIVAS E ESTRATÉGIAS DE
ENFRENTAMENTO DE MULHERES VITIMADAS**

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia
do Centro Universitário Barão de Mauá para
obtenção do título de bacharel.

Orientadora: Dra. Gabriela Salim Xavier
Moreira

Ribeirão Preto

2020

Autorizamos a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

V792

Violência doméstica: impactos psicológicos, distorções cognitivas e estratégias de enfrentamento de mulheres vitimadas/ Camila dos Santos; Grazielli de Sá Bionês; Jessica Lellis Ferreira - Ribeirão Preto, 2020.

84p.il

Trabalho de conclusão do curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá

Orientador: Gabriela Salim Xavier Moreira

1. Mulher 2. Violência Doméstica 3. Distorções Cognitivas I. Santos, Camila dos II. Bionês, Grazielli de Sá III. Ferreira, Jessica Lellis IV. Moreira, Gabriela Salim Xavier V. Título

CDU 159.9

Bibliotecária Responsável: Iandra M. H. Fernandes CRB⁸ 9878

**CAMILA DOS SANTOS
GRAZIELLI DE SÁ BIONÊS
JESSICA LELLIS FERREIRA**

**VIOLÊNCIA DOMÉSTICA:
IMPACTOS PSICOLÓGICOS, DISTORÇÕES COGNITIVAS E ESTRATÉGIAS DE
ENFRENTAMENTO DE MULHERES VITIMADAS**

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do
Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do
título de bacharel.

.

Data de aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Dr. Gabriela Salim Xavier Moreira
Centro Universitário Barão de Mauá – Ribeirão Preto

Dr. Gisele Machado da Silva Carita
Centro Universitário Barão de Mauá – Ribeirão Preto

Dr. Vanessa Cristina Machado
Centro Universitário Barão de Mauá – Ribeirão Preto

Ribeirão Preto

2020

Dedico este trabalho à minha avó.
Camila dos Santos

Dedico este trabalho ao meu pai.
Grazielli de Sá Bionês

Dedico este trabalho à minha mãe.
Jessica Lellis Ferreira

AGRADECIMENTO

Agradecemos, primeiramente, a Deus por ter nos mantido na trilha certa durante este projeto de pesquisa, nos proporcionando saúde, sabedoria, paciência e forças para que cheguemos a conclusão do trabalho.

Agradecemos, também, nossas famílias pelo apoio que sempre nos deram durante todo este período, principalmente neste momento de grande estresse e ansiedade, estando sempre ao nosso lado e nos fazendo enxergar que podemos superar todos os obstáculos e nos incentivando cada dia mais.

Eu, Camila dos Santos, agradeço à minha família, e, especialmente, à minha avó, que partiu enquanto eu já estava na fase de conclusão deste, mas sempre foi o pilar de tudo. Agradeço do fundo do meu coração por todos os incentivadores das realizações dos meus sonhos.

Eu, Grazielli de Sá Bionês, agradeço em especial ao meu pai Derci, minha mãe Daniela, minha irmã Gabriela, meus avós, meu namorado Marcelo e toda minha família, que acreditaram em mim, me dando todo apoio, suporte, carinho e amor para conclusão desse estudo.

Agradecimentos especiais, também, à Giovanna, à Leticia e a todos os meus amigos por toda a ajuda, incentivo e companheirismo.

Eu, Jessica Lellis Ferreira, agradeço em especial à minha mãe Érika, ao meu pai Mateus, aos meus avós, Jaime, Maridalva e Osmey e ao meu tio Edir por todo o apoio e carinho durante este caminho. Agradecimentos também à minha tia Maria Aparecida, que hoje não está mais entre nós, mas que sempre me apoiou nessa trajetória.

Agradecimentos especiais, também, ao meu companheiro Thiago, ao Fábio, à Ludmila e a todos os meus amigos pelo incentivo e companheirismo nessa jornada.

Deixamos um agradecimento especial a nossa orientadora, Prof^a. Dr^a. Gabriela Salim Xavier Moreira, pelo incentivo e pela dedicação do seu escasso tempo ao nosso projeto de pesquisa, sempre acreditando em nosso potencial para que pudéssemos realizar um grande trabalho, sendo, desde o princípio, atenciosa, dedicada, preocupada e paciente durante todo projeto.

Por último, mas não menos importante, à Universidade Barão de Mauá e à todos os professores do nosso curso pela elevada qualidade de ensino oferecido e por colaborarem de forma tão significativa para o nosso crescimento.

RESUMO

Vivenciar situações de violência doméstica trazem grandes impactos na vida das vítimas, considerando danos físicos e os grandes impactos psicológicos. Estes danos psicológicos são previstos, mas também estão associados a variáveis psicológicas, sendo este o enfoque da presente pesquisa, que teve por objetivo investigar os principais danos psicológicos nas mulheres vítimas de violência doméstica e a relação destes com as distorções cognitivas e as estratégias de enfrentamento das vítimas. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Barão de Mauá. Mediante a esta aprovação, foi dado início à coleta de dados, que foi realizada via remota, através da internet, por meio de investigação científica qualitativa. Participaram da pesquisa oito mulheres que já vivenciaram algum tipo de violência doméstica. Os dados foram coletados por meio de entrevista semi-estruturada, cujo roteiro foi elaborado pelas pesquisadoras. Foi composto por oito perguntas que investigaram como as mulheres vivenciaram os conflitos domésticos e as estratégias de enfrentamento utilizadas, com duração aproximada de 30 minutos. As entrevistas foram realizadas através de vídeo-chamadas, foram audiogravadas e transcritas na íntegra. A análise de dados foi realizada de acordo com o método de Análise de Conteúdo de Bardin, em que as informações obtidas por meio dos relatos foram tratadas, utilizando-se procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição de conteúdo. Por meio da análise dos dados obtidos, foi possível observar grandes impactos na autoestima e na autoconfiança das mulheres que vivenciaram a violência, estando muito presentes os sentimentos de incapacidade, inferioridade, insegurança, medo e vergonha, além de ser perceptível que grande parte das vítimas precisou passar por tratamento psicológico ou psiquiátrico. Por meio das informações, é notável que os principais motivos que levam as vítimas a permanecerem no relacionamento foram: o medo, que inclui o medo de ameaças, a dependência financeira e a dependência emocional; e a esperança na mudança do parceiro. Diante disso, foram identificadas distorções cognitivas relacionadas aos sentimentos negativos que as mulheres têm em relação a si mesmas, a falta de credibilidade que elas dão aos seus próprios recursos para lidar com a situação e a potencialização do problema, sendo destacado que estas distorções cognitivas contribuem para que as vítimas permaneçam no relacionamento e no ciclo de violência. Dentre as principais estratégias de enfrentamento identificadas encontram-se o apoio de familiares e amigos, o apoio religioso e o tratamento psicológico e psiquiátrico.

Palavras-chaves: Mulher. Violência Doméstica. Distorções Cognitivas. Enfrentamento.

ABSTRACT

Experiencing situations of domestic violence have major impacts on the lives of the victims, considering physical damage and major psychological impacts. These psychological damages are predicted but they are also associated with psychological variables, which is the focus of the present research that aimed to investigate the main psychological damages in women victims of domestic violence and their relationship with cognitive distortions and coping strategies of the victims. The study was approved by the Research Ethics Committee (CEP) of the Centro Universitário Barão de Mauá. With this approval, data collection was initiated, which was carried out remotely, through the internet, through qualitative scientific research. The study was carried out remotely, through the internet and qualitative scientific investigation. Eight women who have experienced some type of domestic violence were invited to participate in the research. Data were collected through a semi-structured interview, whose script was prepared by the researchers, contemplating the objectives of the study. It consisted of eight questions that investigated how women experienced domestic conflicts and the coping strategies used, lasting approximately 30 minutes. The interview was conducted through calls or video calls, and was recorded and transcribed in full. Data analysis was carried out according to the Bardin Content Analysis method, in which the information obtained through the reports was treated, using systematic and objective content description procedures. Through the data obtained, it was possible to observe great impacts on the self-esteem and self-confidence of women who experienced violence, with feelings of incapacity, inferiority, insecurity, fear and shame being present, in addition to being noticeable that most of the victims had to go through psychological or psychiatric treatment. Through information, it is notable that the main reasons that lead victims to remain in the relationship are: fear, which includes fear of threats, financial dependence and emotional dependence; and the hope in their partner's change. Therefore, cognitive distortions related to the negative feelings that women have towards themselves, the lack of credibility they give their own resources to deal with the situation and the potentialization of the problem were identified, being highlighted that these cognitive distortions contribute to the victims to remain in the relationship and the cycle of violence. Among the main coping strategies identified are the support of family and friends, religious support and psychological and psychiatric treatment.

Keywords: Woman. Domestic Violence. Cognitive Distortions. Coping.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
1.1	A violência doméstica	8
1.2	Caracterização da violência doméstica	9
1.3	Estratégias de enfrentamento, redes de apoio social e aspectos cognitivos	11
1.4	Justificativa.....	15
2	OBJETIVOS	17
2.1	Objetivo geral	17
2.2	Objetivos específicos	17
3	MÉTODO.....	18
3.1	Participantes.....	18
3.2	Local.....	19
3.3	Materiais	19
3.4	Procedimentos	19
3.5	Análise de dados.....	20
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
4.1	A percepção da violência e seus impactos psicológicos	21
4.2	Manutenção da relação por medo	24
4.3	Manutenção da relação por esperança da mudança do parceiro.....	27
4.4	Redes de apoio e estratégias de enfrentamento	28
4.5	Impactos psicológicos após o enfrentamento.....	31
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
	REFERÊNCIAS	36
	APÊNDICES	39
	ANEXOS	81

1 INTRODUÇÃO

1.1 A violência doméstica

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), a violência contra a mulher é definida como:

Qualquer ato de violência baseado na diferença de gênero, que resulte em sofrimentos e danos físicos, sexuais e psicológicos da mulher; inclusive ameaças de tais atos, coerção e privação da liberdade seja na vida pública ou privada (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – ONU; CONSELHO SOCIAL E ECONÔMICO, 1992).

Pode ser considerada violência contra a mulher desde a agressão verbal e outras formas de abuso emocional, até a violência física ou sexual. O feminicídio é a violência fatal contra uma mulher. Segundo Oliveira et al. (2018), este tipo de ato violento faz uso da força física ou do poder objetivando provocar dor e sofrimento na vítima, podendo deixar ou não, marcas físicas, como é no caso da violência doméstica psicológica, que se dá quando não ocorre necessariamente o contato físico. Todos estes tipos de abuso que ocorrem no ambiente doméstico/familiar trazem um sofrimento intenso, resultando em alterações no comportamento da vítima e quase sempre acometendo todas as outras esferas de sua vida (GARCIA; FREITAS; SILVA, 2013; OLIVEIRA *et al.*, 2018).

A violência doméstica vem apresentando grande visibilidade e abrangendo cada vez mais o índice de morte de mulheres. De acordo com o Atlas da Violência publicado pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada do Fórum Brasileiro de Segurança Pública, houve um crescimento dos homicídios de mulheres no Brasil em 2017, com cerca de 13 assassinatos por dia, totalizando 4.936 mortes de mulheres, o maior número já registrado desde 2007. As principais mortes de mulheres ocorrem dentro das residências e são cometidas por conhecidos ou parceiros íntimos da vítima. Para investigação dos óbitos foram coletados micro dados da saúde, para que fosse possível descrever o perfil desses homicídios segundo o local da ocorrência do fato. “Do total de homicídios contra mulheres, 28,5% ocorrem dentro da residência. Muito provavelmente estes são casos de feminicídios íntimos, que decorrem de violência doméstica” (CERQUEIRA *et al.*, 2019).

De acordo com os resultados da pesquisa, os feminicídios que envolveram o uso de armas de fogo chegam a 50% e 34% de instrumento perfurante, cortante ou contundente. Enforcamento ou sufocação foi registrado em 6% dos óbitos. Nos maus tratos estão incluídos:

agressão por meio de força corporal, força física, violência sexual, negligência, abandono e outras síndromes de maus tratos como abuso sexual, crueldade mental, tortura e tudo que prejudica a saúde mental e física da vítima, foram registrados em 3% dos óbitos (CERQUEIRA *et al.*, 2019).

A hipótese é de que ocorreram em média 5.664 mortes de mulheres por causas agressivas e violentas a cada ano, sendo 472 a cada mês, 15,52 a cada dia, ou uma a cada hora e meia (CERQUEIRA *et al.*, 2019).

A violência contra a mulher vem gerando um grande debate público, considerando implementações de políticas públicas que visam reduzir os danos. Diante disso, existe grande preocupação com a possível flexibilização do porte de armas de fogo no país. No ano de 2017, aproximadamente 221 mil mulheres procuraram a delegacia para denunciar algum episódio de agressão física, mas muitas delas ainda têm medo ou vergonha de fazer a denúncia. A possibilidade de facilitar o porte de armas no Brasil, considerando o elevado número de ocorrências de violência contra mulheres, traz a possibilidade de que elas fiquem ainda mais vulneráveis (CERQUEIRA *et al.*, 2019).

1.2 Caracterização da violência doméstica

Considerando estudos realizados com grupos de mulheres que já sofreram violência doméstica, as características gerais são: mulheres entre 15 e 60 anos de idade, 41,7% eram legalmente casadas e sofreram lesão corporal, 71,2% delas possuíam filhos com o agressor, 40% eram do lar e 60% trabalhavam fora (SAGIM *et al.*, 2007). Outros dados apontam que 72,2% das vítimas pesquisadas tinha até dois filhos; 19,2% até quatro filhos; 8,6% cinco ou mais filhos. 5,6% eram analfabetas; 32,3% tinham até o quarto ano de estudo; 33,8% até o oitavo ano de estudo (fundamental); 19,6% possuíam ensino médio completo e 8,7% tinham 12 anos ou mais de estudo (SCHRAIBER *et al.*, 2003). Há uma grande variação no tempo de união dos casais, que fica entre menos de um ano e 43 anos, há predominância de tempos menores, de 0 a 3 anos (29,51%), seguido de 4 a 7 anos (20,50%) (SAGIM *et al.*, 2007).

Outro estudo realizado por meio de arquivos da Delegacia da Mulher de Goiás, apontou nos seus resultados que, no ano de 2000, foram registrados 210 casos de violência doméstica na Delegacia de Defesa da Mulher de Goiânia. De acordo com os dados obtidos, a maioria das agressões ocorre em situações de famílias constituídas e reconstituídas, inclusive com filhos. Outro fator que merece atenção é a variabilidade de idade entre as mulheres, podendo-se afirmar que a violência doméstica pode ocorrer em qualquer idade. Os resultados mostram também que

a vítima percebe o seu relacionamento e as atitudes do marido/companheiro de forma negativa (SAGIM *et al.*, 2007).

Os resultados de Schraiber *et al.* (2003) apontam ainda que 44,4% disseram ter sofrido ao menos um episódio de agressão física na vida adulta, destes casos, 76,9% eram companheiros ou familiares; 11,5% relataram já terem sido forçadas a ter relações sexuais com o parceiro ou familiar; 55,6% relatam já terem sido humilhadas ou maltratadas ao menos uma vez na vida e 69,6% relatam já terem vivido situação de humilhação, desrespeito ou agressão física ou sexual na vida adulta (SCHRAIBER *et al.*, 2003).

Um total de 84% das denúncias foram feitas pelas próprias mulheres e 75% foram encaminhadas ao atendimento médico. Em 82,5% dos casos as vítimas possuíam uma visão negativa de seu relacionamento e o descreveram como ruim e conflituoso, 3,25% disseram que viviam bem e 4,75% o descreveram como não harmonioso. Em 37% dos casos o companheiro também foi visto de forma negativa, com características como bruto, violento, ignorante e agressivo. Segundo as vítimas, os principais motivos da violência eram o consumo de bebidas alcoólicas (29,36%) e o ciúme (11,70%) (SAGIM *et al.*, 2007).

Um estudo realizado no ano de 2007 mostra que, dentro da percepção das mulheres vitimadas e dos sentimentos vividos por elas, é muito perceptível a baixa autoestima, a tristeza, e a esperança de que o companheiro estivesse arrependido e que não fosse mais repetir o ato. Sendo assim, é possível notar que algumas mulheres possuem o sentimento de esperança em relação à mudança no comportamento do parceiro. Os relatos das mesmas mostram que parte das agressões acontece somente quando os parceiros estão alcoolizados. Além disso, todas as mulheres entrevistadas relataram aspectos negativos em relação à família do companheiro, como o consumo de bebidas alcoólicas, instabilidade no emprego, comportamento “grosseiro” e, até mesmo, a violência contra a mulher (WILHELM; TONET, 2007).

Em relação à mudança de comportamento da vítima, pode ser destacado que, além da violência física, ocorrem também humilhações e desqualificação. Muitas vezes a vítima perde a sua liberdade, é ridicularizada perante amigos do agressor e família e desautorizada perante os filhos. As vítimas geralmente colocam como fatores para manterem-se no relacionamento conceitos antigos, como “proteger o lar e os filhos”, “viver junto até que a morte os separe”. Também alegam dificuldades em refazer sua nova vida ou por manterem a esperança de que o companheiro iria mudar. Sobre o casamento, as mulheres entrevistadas relatam que tinham outras expectativas em relação ao casamento, e é citado que não se casariam de novo, e o medo e os impactos na autoestima encontram-se bem presentes (WILHELM; TONET, 2007).

Um aspecto importante a ser considerado é a alta porcentagem de mulheres que possuem um trabalho fora do ambiente doméstico (60%), colocando em pauta uma interpretação que costumava ser feita, de que as mulheres permaneciam no relacionamento com o agressor pela dependência financeira, nos fazendo pensar sobre: o que realmente leva essas mulheres a continuar em situação de violência? (SAGIM *et al.*, 2007).

Usuárias da rede de atenção primária de São Paulo foram estudadas em uma pesquisa onde o objetivo foi caracterizar o silêncio diante da invisibilidade da violência contra a mulher. Diante dos resultados desta pesquisa, podemos observar que quando questionadas se consideravam ter sofrido violência, apenas 27% responderam positivamente. Entre as mulheres que relataram já ter sofrido agressão ou abuso na vida adulta, apenas 36,6% delas consideravam ter sofrido violência, sendo assim 63,4% delas não perceberam o episódio como violento. É notório que o significado de violência pode variar muito (SCHRAIBER *et al.*, 2003).

Muitas destas mulheres tentam explicar o comportamento agressivo, outras banalizam e dizem ser “coisa normal” e outras, ainda, justificam a agressão citando falhas delas mesmas e culpando-se. Sendo assim, a pesquisa aponta para a complexidade da temática, as percepções e representações, assim como as possibilidades de estabelecer interações assistenciais mais produtivas. Sendo necessários mais estudos detalhados e aprofundados nas concepções de violência para as mulheres (SCHRAIBER *et al.*, 2003).

As possibilidades de interpretação sobre a violência doméstica são diversas, assim como as suas consequências, porém elas não excluem que se faz necessário que seja dada continuidade às investigações sobre o tema, que deve ser visto como um grave problema de saúde pública (SAGIM *et al.*, 2007; WILHELM; TONET, 2007).

1.3 Estratégias de enfrentamento, redes de apoio social e aspectos cognitivos

Diante aos eventos estressores as vítimas tendem a utilizar estratégias de enfrentamento com o objetivo de superar esses episódios, utilizando-se de esforços cognitivos e comportamentais para lidar com seus conflitos. Esse conjunto de esforços é chamado de estratégias de *coping* (SOUZA; SILVA, 2019).

Segundo Lazarus e Folkman (1984 apud BENETTI *et al.*, 2015), o *coping* é dividido em *coping* focado no problema e *coping* focado na emoção, que se complementam e podem ser usados ao mesmo tempo.

“o *coping* focado no problema constitui-se em um esforço para atuar na situação que deu origem ao estresse, tentando mudá-la. Compreende identificar o problema, definir soluções alternativas, avaliar os custos e benefícios das ações, adotar posturas para mudar o que é possível e aprender novas habilidades em relação ao resultado esperado. Já o *coping* focado na emoção, é definido como um esforço para regular o estado emocional associado a uma situação de estresse ou ao resultado somático de eventos estressantes. Corresponde às estratégias que derivam de processos defensivos em que os indivíduos evitam confrontar-se com a ameaça e assim, reduzir a sensação desagradável causada pelo estresse. (LAZARUS E FOLKMAN, 1984 apud BENETTI *et al.*, 2015)

Um estudo realizado no ano de 2019 mostra que, se tratando de estratégias de enfrentamento, a maioria das mulheres, de início, tentam romper com o ciclo de violência sem ajuda profissional, utilizando seus próprios recursos. Decorrente de uma resposta negativa, as mulheres buscam dar continuidade a este processo de enfrentamento procurando ajuda em redes de apoio social, o que mostra que a mobilização dos seus recursos pessoais internos a faz buscar por recursos externos. Os serviços de saúde geram expectativas em relação ao enfrentamento da violência, pois a escuta e as relações que são estabelecidas com os profissionais e com outras pessoas que buscam o atendimento fazem com que seja possível o fortalecimento das vítimas e as tirem do isolamento (SOUZA; SILVA, 2019).

Outro estudo realizado com pessoas usuárias do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), diagnosticadas com algum transtorno mental, nos mostra que as estratégias de enfrentamento focadas diretamente no problema são bastante eficazes, nas quais utilizam-se de medicações e de tratamentos psicoterápicos, contando assim com um auxílio multiprofissional, que ajuda na recuperação e na melhora da qualidade de vida das vítimas. Estratégias de enfrentamento focadas na emoção também podem ser citadas, por meio delas o sofrimento psíquico pode ser diminuído, e o contato com pessoas que se encontram na mesma situação pode trazer um sentimento de conforto (LIMA; FERREIRA, 2018). Assim considerando que as mulheres que sofrem violência doméstica desenvolvem transtornos mentais, essas estratégias merecem atenção no contexto de prevenção e tratamento.

É de grande necessidade ressaltar a importância das redes sociais de apoio nestes casos de vulnerabilidade como estratégia de enfrentamento utilizada. As redes são constituídas por estratégias políticas importantes para o enfrentamento das situações. O Brasil cada vez mais tem demandado a elaboração de mecanismos para coibir e também prevenir a violência doméstica, reconhecendo a importância de intervenções no processo de enfrentamento (GOMES *et al.*, 2015).

Neste sentido, a Lei Maria da Penha Nº 11.340 nos traz em seu Art. 8º que:

A política pública que visa coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher far-se-á por meio de um conjunto articulado de ações da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios e de ações não-governamentais (BRASIL, 2006).

A Lei Maria da Penha foi fundada após a história da Maria da Penha Maia Fernandes que foi agredida durante seis anos pelo marido. Em 1986, o agressor (marido) tentou assassiná-la duas vezes onde a primeira foi com tiros deixando-a paraplégica e a segunda vez foi com eletrocussão e afogamento. Após ter ficado de cadeira de rodas, Maria da Penha foi à luta por seus direitos, lutou por 19 anos e meio até que o país tivesse uma lei que protegesse as mulheres contra as agressões domésticas.

Em 7 de agosto de 2006, o presidente Luiz Inácio Lula da Silva sancionou a Lei Maria da Penha, criada com o objetivo de punir com mais rigor os agressores contra a mulher no âmbito doméstico e familiar (BRASIL, 2006).

A determinação da lei Maria da Penha (Lei nº. 11.340) é proporcionar mecanismo para “Coibir e prevenir” a violência doméstica e familiar contra a mulher garantindo a sua integridade física, psíquica, sexual, moral e patrimonial (BRASIL, 2006).

Art. 1º Esta Lei cria mecanismos para coibir e prevenir 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 Violência contra a Mulher, da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher e de outros tratados internacionais ratificados pela República Federativa do Brasil; dispõe sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; e estabelece medidas de assistência e proteção às mulheres em situação de violência (BRASIL, 2006).

A rede social de apoio é constituída por diversas estratégias políticas. O apoio recebido através de serviços em assistência médica, judiciária e psicossocial é extremamente significativo para a vítima e contribuirá no fortalecimento dos vínculos fazendo com que o indivíduo se sinta devidamente amparado e favorecendo o surgimento das condições de enfrentamento (GOMES *et al.*, 2015).

O apoio espiritual, material e emocional que são fornecidos por ONG's, familiares, amigos e religiões, trazem o acolhimento e a futura possibilidade de superação da situação de violência e contribui para o fortalecimento da vítima, o resgate de sua cidadania e a recuperação da autoestima sempre mostrando que é possível viver uma vida sem violência. Para que tudo isto seja possível, é necessário que a rede tenha conhecimento a respeito do apoio social que está fornecendo (GOMES *et al.*, 2015).

Podemos considerar a composição familiar, os amigos e os vizinhos como uma grande rede social de apoio, a rede pessoal, talvez a maior entre todas. As redes constituídas por familiares e amigos devem ser vistas pelas vítimas como essenciais no sentido de auxiliá-las na busca pelo protagonismo de sua própria vida. Caberá ao Estado fortalecer os serviços especializados, garantir proteção e fazer com que a sociedade tenha acesso à informação e que compreendam a importância de se posicionar e não se calar diante da situação de violência (GOMES *et al.*, 2015).

As organizações não governamentais (ONGs) também têm assumido um papel importante para que cada vez mais vítimas de violência doméstica consigam sair deste ciclo e viver com maior respeito e dignidade. Elas são vistas como recursos locais que revelam elementos que auxiliam muito no enfrentamento da situação (GOMES *et al.*, 2015).

Todos os vínculos sociais podem permitir o amparo, favorecer a recuperação da autoestima da vítima, possibilitar o exercício dela ser dona de sua história e ampliar horizontes na busca por uma vida sem violência (GOMES *et al.*, 2015).

A violência doméstica pode estar associada à graves problemas de saúde mental. Uma pesquisa realizada com mulheres que deram entrada em uma delegacia da mulher apresentando queixa de violência doméstica, apontou que, dentre elas, 89% tiveram uma alta probabilidade de apresentarem transtorno depressivo, 94% de apresentarem ansiedade e 76% de apresentarem transtorno de estresse pós-traumático (MOZZAMBANI *et al.*, 2011).

No que tange aos aspectos psicoterápicos, é notório também que as terapias de grupo em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) mostram-se cada vez mais eficazes no tratamento de mulheres que sofreram violência. Para Fernandes (2003) “Grupo é uma forma específica de agrupamento em que ocorrem interações vinculares”. Esta modalidade terapêutica torna possível a diminuição da vergonha que muitas vezes as vítimas sentem diante de suas histórias, também a diminuição do sentimento de “culpa” perante o que passou ou está passando.

A TCC enfatiza os pensamentos presentes e é considerada como uma abordagem mais diretiva. Ela acredita que mesmo com as dificuldades que são enfrentadas no passado, devemos colocar nosso foco nas ações que podemos empreender em nosso presente. Seu objetivo, portanto, é a mudança nas cognições, pensamentos e crenças, considerando que as cognições desencadeiam nossos sentimentos e posteriormente influenciam nossos comportamentos (OLIVEIRA *et al.*, 2018).

No início da infância, as crianças começam a desenvolver ideias sobre si mesmas, sobre os outros e também sobre o mundo. Diante disso, pode-se identificar as chamadas crenças

centrais ou crenças nucleares, que surgem a partir das interações com outras pessoas e situações vivenciadas, podendo ser consideradas pelo indivíduo como verdades absolutas (BECK, 2013).

As crenças nucleares são capazes de influenciar a visão sobre as situações cotidianas que, conseqüentemente, vão influenciar os pensamentos, sentimentos e comportamentos. Elas irão atuar sobre diferentes situações, fazendo com que estejamos sujeitos a reagir de diversas maneiras diante de um mesmo acontecimento. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) acredita que uma maneira de auxiliar o paciente a comportar-se mais adaptativamente é ajudando-o na modificação destas crenças, transformando suas interpretações de forma construtivas (BECK, 2013).

Segundo a TCC, diante de diversas situações, existem pensamentos que acontecem de forma rápida e são interpretações imediatas dessas situações, os pensamentos automáticos. A maior parte das pessoas não consegue identificar imediatamente esses pensamentos automáticos, e neles, muitas vezes, ocorrem distorções, as chamadas distorções cognitivas. Na base dessas distorções cognitivas estão os esquemas ou crenças nucleares, essas crenças são um conjunto de estímulos e ideias armazenados para que se organizem informações novas dando a elas um significado, e são adquiridas por experiências pessoais de cada pessoa (KNAPP; BECK, 2008).

Podemos citar algumas distorções cognitivas como a catastrofização (pensar sempre no lado ruim da situação, sempre achar que algo terrível vai acontecer), a emocionalização (achar que seus sentimentos são fatos, achar que algo é real apenas por existir uma emoção muito forte sobre aquilo), a polarização (o pensamento tudo-ou-nada, enxergar a situação sempre em dois extremos), a leitura mental (achar que sabe o que o outro está pensando), dentre outras. Na TCC, o terapeuta trabalha em uma avaliação das crenças, verificando se são corretas ou não, procurando modifica-las conforme a realidade do paciente (KNAPP; BECK, 2008).

O afeto e a cognição formam uma relação recíproca, sendo assim o aumento de uma distorção cognitiva ou emocional pode fazer com que um reforce o outro. Sendo assim, foi criada uma hipótese do modelo cognitivo, onde certas crenças podem resultar em uma maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de distúrbios emocionais (KNAPP; BECK, 2008). Desta forma, a TCC entende que as distorções cognitivas são a base dos transtornos mentais e merecem atenção na compreensão e tratamento dos mesmos.

1.4 Justificativa

Considerando o gradual aumento dos casos de violência doméstica no país, bem como os obstáculos que as vítimas enfrentam, os impactos psicológicos que são causados, as distorções cognitivas (distorções do pensamento) que estão envolvidas e as estratégias de enfrentamento que são utilizadas, esta pesquisa se justifica à medida que busca investigar a atual situação destas mulheres e suas problemáticas específicas, mais especificamente no que se refere às repercussões desta vivência de violência em seu cotidiano. Para isto, parte-se do pressuposto de que as próprias vítimas são as que melhor podem oferecer as informações que irão auxiliar na compreensão da complexidade que está envolvida nesta problemática. (OLIVEIRA *et al.* 2018).

A violência doméstica afeta diretamente a integridade das vítimas e são diversos os sintomas e transtornos que podem ser manifestados (FONSECA; LUCAS, 2006). Para o efetivo enfrentamento deste tipo de violência preocupante no Brasil, tornam-se fundamentais as discussões acadêmicas, bem como os debates acerca das questões, sempre lembrando que este tipo de violência não obedece a níveis culturais, religiosos ou econômicos. Podemos dizer que diversas razões dificultam o processo de enfrentamento e saída de um círculo de violência, sendo que algumas destas estão relacionadas às estruturas psicológicas das vítimas, à carência de serviços de apoio devidamente especializados, à estigmas associados, entre outras (RODRIGUES, *et al.*, 2017).

A violência doméstica é considerada como um grave problema de direitos humanos, sendo que os impactos a níveis psicológicos se tornam também problemas relativos à saúde pública. Dessa forma, são necessárias pesquisas a respeito deste tema, visando melhorar a qualidade das redes de atendimento (OLIVEIRA *et al.* 2018).

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Investigar os principais impactos psicológicos causados em mulheres vítimas de violência doméstica e a relação dos mesmos com as distorções cognitivas e estratégias de enfrentamento utilizadas pelas vítimas.

2.2 Objetivos específicos

- Investigar os impactos psicológicos da violência doméstica, a partir dos relatos das vítimas;
- Identificar as distorções cognitivas relacionadas às situações de violência doméstica;
- Identificar quais as principais estratégias de enfrentamento utilizadas pelas vítimas.

3 MÉTODO

Trata-se de um projeto de pesquisa de campo, realizada por meio de investigação científica qualitativa.

3.1 Participantes

A amostra do presente estudo foi composta por oito participantes do sexo feminino que sofrem ou sofreram violência doméstica, com idade entre 23 e 64 anos. Dentre elas, duas não possuem filhos, duas possuem apenas um filho e quatro possuem dois filhos. Uma delas possui ensino fundamental incompleto, uma possui ensino fundamental completo, duas possuem ensino médio completo, duas possuem ensino superior incompleto e duas possuem ensino superior completo. O tempo de relacionamento das participantes com os agressores variou entre um ano e quatro meses a 26 anos. Os critérios de inclusão para esta pesquisa foram: ser mulher, já ter vivenciado qualquer experiência de violência doméstica, ter entre 18 e 70 anos de idade. Foram considerados critérios de exclusão: deficiência auditiva ou dificuldades na fala. O convite para a participação foi feito às mulheres por meio da divulgação da pesquisa na internet, através das redes sociais Whatsapp e Instagram, mediante orientação das devidas informações do estudo para aquelas que demonstraram interesse.

Tabela 1 – Caracterização das participantes com relação à idade, quantidade de filhos, nível de escolaridade e tempo de duração da relação com o agressor.

Participante N = 8	Idade	Quantidade de filhos	Escolaridade	Tempo de duração da relação com o agressor
Na.	26 anos	2	Ensino fundamental incompleto	2 anos
J.	50 anos	2	Ensino médio completo	26 anos
O.	64 anos	2	Ensino fundamental completo	22 anos e 8 meses
Nt.	33 anos	2	Ensino superior completo	5 anos
An.	37 anos	1	Ensino médio completo	6 anos
T.	23 anos	0	Ensino superior incompleto	1 ano e 5 meses
Al.	31 anos	0	Ensino superior completo	1 ano e 6 meses
B.	40 anos	1	Ensino superior incompleto	1 ano e 4 meses

3.2 Local

A pesquisa foi realizada via remota, através da internet, por meio de chamadas ou vídeo-chamadas. Sendo assim, as participantes realizaram a entrevista em suas próprias residências ou em um local que garantiu sua privacidade e conforto durante a coleta de dados.

3.3 Materiais

Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas. O roteiro era composto por oito perguntas que investigavam como as mulheres vivenciam os conflitos domésticos e as estratégias de enfrentamento utilizadas (Apêndice 1). A duração das entrevistas foi de 10 a 30 minutos. As entrevistas foram feitas via internet, portanto contamos com a utilização de um telefone celular, computador ou notebook para a sua realização.

3.4 Procedimentos

A presente pesquisa foi realizada de acordo com as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. A mesma foi enviada e submetida à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Barão de Mauá. Mediante a sua aprovação, em 13 de Agosto de 2020 (Anexo), o mesmo foi executado após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE; Apêndice 2), onde foram respeitados todos os direitos das participantes.

O risco para as participantes foi mínimo, sendo ele o cansaço e a mobilização psicológica diante das perguntas realizadas. Para minimizar os riscos foi elaborado um roteiro de perguntas breve e foi enfatizado às participantes que elas teriam o direito de interromper a participação no estudo a qualquer momento, se desejassem. Nesse sentido, foi reforçado também que caso decidissem não participar ou interromper a qualquer momento a entrevista, as participantes não sofreriam nenhum dano ou prejuízo. As pesquisadoras se colocaram à disposição para quaisquer esclarecimentos e considerações que se fizeram necessárias durante a pesquisa.

Assim, a participação foi voluntária e todas as participantes assinaram TCLE formulado pelas alunas envolvidas neste estudo. As participantes não foram obrigadas a responder informações solicitadas se fosse contra a sua vontade. Para quaisquer esclarecimentos, foram

disponibilizados os e-mails das alunas responsáveis pela pesquisa e o da orientadora para as participantes, caso seja necessário tirar alguma dúvida.

Logo após, foi iniciada a coleta de dados. As mulheres que sofreram ou sofrem violência doméstica foram convidadas a participar do projeto de pesquisa por meio da divulgação do estudo pela internet, por meio de redes sociais (WhatsApp e Instagram), onde foram apresentados os principais objetivos e riscos desse estudo. A pesquisa foi divulgada entre os dias 20 e 30 de agosto de 2020. Após ter sido verificado que as mulheres que se interessaram pela pesquisa se enquadravam nos critérios de inclusão e exclusão, foi-lhes apresentado o TCLE. As participantes receberam as orientações sobre a importância da participação na pesquisa em questão, e lhes foi garantido que os dados coletados ficarão em sigilo e serão utilizados apenas para fins acadêmicos e de pesquisa. Mediante sua compreensão e consentimento, a coleta de dados foi iniciada, por meio da entrevista semiestruturada. As entrevistas foram realizadas via remota, através da internet, por meio de chamadas ou vídeo-chamadas, em um local escolhido pela participante que garantisse sua privacidade e conforto durante o procedimento, as mesmas foram gravadas e transcritas na íntegra. As entrevistas foram realizadas de maneira intercalada, de modo que cada pesquisadora ficou responsável por um número de participantes, sendo assim, cada entrevista foi realizada por somente uma das pesquisadoras. A coleta de dados teve duração de 17 dias, com início no dia 23 de agosto e término no dia 08 de setembro de 2020.

3.5 Análise de dados

A análise dos dados obtidos na pesquisa, foi realizada a partir da Análise de Conteúdo de Bardin. Segundo Bardin (1977), a mesma se constitui em um conjunto de técnicas de análise das comunicações, em que as informações obtidas por meio dos relatos foram tratadas, utilizando-se procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição de conteúdo.

O objetivo foi a obtenção de indicadores que permitiram a indução relativa de conhecimentos a respeito do conteúdo dos relatos. A análise de conteúdo é dividida em: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. Pré-análise é a fase da organização, onde é estabelecido um programa para o desenvolvimento das operações (escolha de documentos, formulação de hipóteses e objetivos e elaboração de indicadores); a exploração do material se trata do procedimento aplicado, onde as decisões tomadas são administradas de forma sistemática; por fim, o tratamento dos resultados obtidos refere-se ao processo de dar significados aos resultados brutos, uma interpretação dos dados obtidos (BARDIN, 1977).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nessa seção serão apresentados e analisados os dados coletados na pesquisa composta por oito mulheres entrevistadas, com idade entre 23 e 64 anos, todas vítimas de violência doméstica, as quais foram atribuídas siglas aos seus nomes, para o fim de preservar suas identidades. O objetivo desse projeto foi identificar e compreender os principais impactos psicológicos, distorções cognitivas e estratégias de enfrentamentos de mulheres vítimas de violência doméstica.

Dessa forma, de acordo com os relatos e vivências relacionados com a proposta desse estudo, os dados foram agrupados e organizados em cinco categorias, cujos temas são: 1) A percepção da violência e seus impactos psicológicos, 2) Manutenção da relação por medo, 3) Manutenção da relação por esperança da mudança do parceiro, 4) Redes de apoio e estratégias de enfrentamento, e 5) Impactos psicológicos após o enfrentamento.

4.1 A percepção da violência e seus impactos psicológicos

A partir dos relatos obtidos, é possível observar que a visão de todas as mulheres entrevistadas a respeito da violência doméstica é de que não se trata apenas da violência física, mas também da violência verbal e psicológica. Mesmo as que antes acreditavam se tratar apenas de agressões físicas, após a vivência desta situação, passaram a enxergar que existem diferentes tipos de violência. Dentre as definições citadas, além da violência física, encontram-se gestos, falas, humilhações, ameaças e tortura psicológica. Além disso, de acordo com as informações obtidas, não dar valor à mulher, tratar com estupidez, fazer com que a mulher se sinta triste e insignificante, coloca-la para baixo e abalar a sua autoestima, também são considerados tipos de violência doméstica.

Os dados coletados confirmam a definição de violência doméstica, que não se resume apenas a agressões físicas, mas que engloba também a intencionalidade em provocar dor e sofrimento na vítima, como é o caso da violência psicológica. Todos os tipos de violência doméstica trazem um sofrimento intenso para a vítima, que resultam em mudanças em seu comportamento (GARCIA; FREITAS; SILVA, 2013; OLIVEIRA *et al.*, 2018).

Duas das participantes enfatizaram o quão dolorosas podem ser as violências verbal e psicológica, acreditando que elas sejam até mesmo piores do que a violência física.

"É tão dolorido ter um relacionamento abusivo que, honestamente, eu preferia até apanhar. Porque quando você apanha, você passa uma base, disfarça... Mas o que você escuta, o que você passa não tem como voltar, sabe? Dói muito mais do que apanhar". (Nt.).

"Às vezes uma palavra é pior até do que você levar um tapa, um soco(...)". (An.).

Em muitos casos de violência doméstica, o agressor não aceita o fim do relacionamento e passa a perseguir a vítima, ameaçá-la ou tentar prejudicá-la.

"Quando resolvi terminar com ele devido aos comportamentos agressivos, ele começou a me ameaçar, querer acabar com a minha vida, começou a me perseguir, não aceitava nosso término, eu trocava de número e ele descobria. Ele chegou a pagar o porteiro do meu prédio para ele passar meus dados. Eu ia no shopping ele me ligava, falava a roupa que eu estava, o lugar que eu estava, ele me ameaçava, tentou me prejudicar me denunciando para OAB (Ordem dos Advogados do Brasil), para eu não poder advogar mais, me denunciando para a polícia, me difamava nas redes sociais, postava falando absurdos de mim, da minha família, ligava para a minha família, chegou a pagar bandidos para colocar uma arma na minha cabeça, eu vivia com medo (...)". (Al.).

Dentre os impactos psicológicos causados pela violência, foram citados pela maioria das participantes o sentimento de inferioridade, incapacidade, medo e vergonha. Além disso, as vítimas relataram sentirem-se humilhadas, inúteis, inseguras e sem perspectiva de vida, sendo notório o grande impacto na autoestima e autoconfiança das mulheres que vivenciaram a situação de violência doméstica. Em grande parte das situações de violência, os agressores passam a controlar a vida das vítimas, desde o comportamento de obrigá-las a mudarem o seu modo de se vestir e sua aparência, até fazer com que se afastem de seus amigos. Outro impacto psicológico bastante relevante foi a perda de sua própria identidade, citado por duas das participantes.

"Eu deixei de trabalhar, eu deixei de usar as roupas que eu gostava, ele me fez emagrecer 10 quilos, porque falava que eu era gorda. Eu perdi totalmente a minha identidade física e psicológica, eu não era mais a mesma pessoa, eu perdi todos os meus hobbies, todos os meus amigos, todos os meus gostos, tudo, por causa dele". (Nt.).

"Ele falava que eu era gorda e eu fui emagrecer, ele falava que eu comia mal e eu comecei a comer o que ele queria, se ele falasse que verde era mais bonito, eu começava a achar o verde mais bonito. Chegou num ponto em que eu era ele, eu não tinha mais nada de mim". (Nt.).

"(...) Nessa situação toda eu deixei de ser mulher, eu deixei de me arrumar, eu deixei de me vestir, deixei de tirar uma sobancelha, de arrumar o cabelo, e eu não preciso disso, pois eu preciso ser mulher, eu preciso ser eu, preciso chegar até o meu núcleo para poder ter alguém do meu lado, eu preciso de alguém que contribua com a minha vida, não que me coloca pra baixo". (B.).

Segundo Mozzambani *et al.* (2011), a violência doméstica pode estar associada à graves problemas de saúde mental. Mais da metade das mulheres entrevistadas relataram transtornos mentais e a necessidade que tiveram de passar por acompanhamento psicológico e psiquiátrico após vivenciar a situação de violência. Depressão e ataques de pânico estão entre os transtornos mentais citados.

“Entrei em surtos emocionais, tremia na cama à noite por medo [...] não conseguia comer, mastigar alimentos, tinha diarreia constante, cheguei a pesar 52 kg”. (B.).

Diante disto, podemos observar a presença de inúmeros impactos psicológicos em mulheres vítimas de violência doméstica, sentimentos muito negativos que influenciam na autoestima e autoconfiança das vítimas. Pode-se notar que a imagem que a mulher tem de si mesma fica muito distorcida. A relação com o agressor, em grande parte dos casos, inferiorizava as mulheres, a fazia sentir-se incapaz, fazia com elas acreditassem que precisavam do agressor. É possível observar sentimentos de insegurança, medo, angústia e tristeza. Podem ser observados também sentimentos negativos relacionados à aparência, como sentir-se feia, gorda ou velha.

Além disso, o sentimento de desamparo em relação ao Estado também foi citado por uma das entrevistadas, que relatou ser perseguida e receber ameaças mesmo após a denúncia. Outra participante relata que possui Transtorno de Personalidade Borderline, e que em momentos em que vivenciava a violência pensava em se machucar, ingeria grande quantidade de bebidas alcoólicas e fazia uso de substâncias psicoativas, vendo nestes comportamentos meios de fuga.

“Eu me via acabada, eu me via acabada mesmo. Eu não tinha força para lutar, eu não tinha força para reagir, porque eu me achava muito inferior, em tudo. Eu achava que eu não tinha condições de reagir”. (O.).

“Eu não gostava de mim, eu acho que era difícil eu ver outras pessoas gostando de mim, e eu não entendia o porquê daquilo estar acontecendo comigo e porque eu aceitava. E eu me sentia simplesmente um lixo (...)”. (T.).

Segundo Beck (2013), a partir das nossas interações com outras pessoas e situações vivenciadas, são desenvolvidas ideias sobre nós mesmos, sobre os outros e sobre o mundo no qual estamos inseridos, chamadas de crenças nucleares. Elas influenciam pensamentos, sentimentos e comportamentos. A partir dos dados coletados, é possível notar a presença de duas crenças nucleares muito relevantes nas mulheres enquanto vivenciavam a situação de

violência. São elas crença de desamor e crença de desvalor, que estão muito ligadas aos sentimentos negativos que as mulheres têm a respeito de si mesmas, como os sentimentos de inferioridade, inutilidade e incapacidade. A sensação de que necessitam dos seus companheiros, de que não conseguiriam sobreviver sem eles e de que seriam incapazes de continuarem suas vidas, caso se separassem. Além disso, também podem ser considerados os impactos na autoestima no que se refere à aparência, como por exemplo, não acharem-se bonitas o suficiente para seus companheiros.

Diante disto, podemos observar a presença de inúmeros impactos psicológicos em mulheres vítimas de violência doméstica, sentimentos muito negativos que influenciam na autoestima e autoconfiança das mesmas. Os relatos das participantes estão de acordo com o que é trazido por Wilhelm e Tonet (2007), que destacam as humilhações e a desqualificação da mulher como formas marcantes de violência, além da violência física. Trazem também questões como a perda da liberdade e a ridicularização da mulher perante amigos e familiares, bem como o sentimento de medo e os impactos na autoestima (WILHELM; TONET, 2007).

4.2 Manutenção da relação por medo

Segundo Knapp e Beck (2008), frente a diferentes situações vivenciadas, existem pensamentos que acontecem de forma rápida e que são interpretações imediatas das situações, chamados de pensamentos automáticos. Grande parte das pessoas não consegue identificar estes pensamentos automáticos imediatamente, e a partir disto, ocorrem as distorções cognitivas. Os pensamentos distorcidos fazem com que as vítimas tenham um comportamento disfuncional, a partir de uma interpretação inadequada da realidade, as fazendo continuarem mantendo a relação.

Podemos considerar uma distorção cognitiva como uma cognição que não corresponde à realidade. Uma distorção cognitiva existe a partir de um processamento ou um conteúdo cognitivo errôneo, de modo que não corresponda à verdade, se trata de uma percepção errada, um conteúdo falso (COUTO, 2013).

Em muitos casos, o medo pode ser um dos motivos que levam as mulheres a permanecerem em relacionamentos abusivos. Podemos entender o medo como resultante de distorções cognitivas, fazendo com que a mulher se perceba com menos capacidade para lidar com a situação e veja esta como mais ameaçadora do que na verdade é.

Conforme relatado por uma das participantes, em muitos casos, existe o medo de se separar e de que esta separação traga consequências desastrosas como vinganças ou ameaças de morte.

“Medo de se separar e acontecer o pior, ele voltar pra se vingar, porque o meu marido mesmo fez várias ameaças, falava que se eu separasse dele ele me matava, se eu não fosse dele eu não ia ser de mais ninguém, essas coisas que eles ficam falando (...)”. (J.).

Quando falamos sobre denunciar e/ou buscar ajuda, é frequente encontrarmos situações em que as vítimas, até mesmo, negam que as agressões tenham acontecido, isto acontece por causa do sentimento de medo, mas também por fatores muito importantes: a dependência financeira e/ou a dependência emocional. A dependência financeira se caracteriza pelo medo que a vítima tem de que, ao se separar, não consiga se manter economicamente, não consiga refazer a sua vida e pelo medo de que seus filhos passem necessidades.

Estudos nos mostram que grande parte das mulheres vítimas de violência doméstica possui um trabalho fora do ambiente doméstico, nos fazendo refletir sobre o que realmente leva a mulher a continuar no relacionamento (SAGIM *et al.*, 2007). Apesar disto, de acordo com os dados coletados, é possível notar que, em muitos casos, as mulheres demoram a alcançar a sua independência financeira, principalmente se tratando de mulheres que vivenciaram a situação de violência há muitos anos atrás, onde era comum que o homem sustentasse a casa.

“Eu acho que a mesma coisa que me mantinha, o medo. Às vezes, medo das dificuldades, medo de sair, de reagir, medo que os meus filhos passassem fome, que faltassem coisas”. (O.).

“Não só o amor me manteve com ele, mas o companheirismo, porque tinha um pouco, eu ajudava um pouco em casa e ele também ajudava. Hoje mesmo eu estou vendo como que é apertado, já morei sozinha e já passei apertado com aluguel, estou passando de novo, apertada com aluguel, água e força. Comida qualquer um dá, você vai conseguir, mas e o dinheiro pro aluguel e pra água e força?”. (Na.).

Já a dependência emocional, pode ser retratada como o sentimento de incapacidade que a mulher possui quando pensa na possibilidade de viver sem o companheiro. Como relatado por algumas das entrevistadas, muitas vezes, o agressor faz com que a vítima pense que ela precisa dele. Diante dos grandes impactos na autoestima e autoconfiança das mulheres vítimas da violência doméstica, elas se sentem inseguras quando pensam em viverem sozinhas ou demonstram receio de encontrar outra pessoa. As crenças encontradas nos relatos sobre o

possível afastamento da situação de violência levam também a refletir sobre a identidade da mulher atualmente perante a sociedade.

“(...) não que ela tenha essa dependência, mas a pessoa faz você acreditar que é dependente. E isso não é do dia para a noite, é construído tanto aos poucos... No meu caso, foram 5 anos, então eu realmente achei que eu não era capaz de nada. Eu morria de medo de ele ir embora, porque eu não tenho condições de enfrentar o mundo, não é nem financeiramente, não tenho condição de enfrentar o mundo sem a opinião dele, o que eu vou escolher, o que eu vou fazer, que roupa eu vou vestir, ele que ditava tudo. A gente se sente, nem sei te falar, se sente incapaz”. (Nt.).

Relatos como este, nos trazem a reflexão a respeito das crenças de incapacidade que a mulher tem referente a si mesma, quando vivencia a situação de violência. A partir destas crenças, muitas vezes, a vítima possui distorções cognitivas a respeito dela e da situação vivenciada. É possível observar pensamentos distorcidos referentes ao sentimento de inferioridade e incapacidade que a mulher possui sobre si, bem como a falta de credibilidade que ela da aos seus próprios recursos, acreditando necessitar da presença do agressor, além da potencialização do problema.

Outra distorção de pensamento observada no relato de uma das participantes é acreditar que poderia ter feito algo para evitar a situação de violência, tentando minimizar a atitude do agressor.

(...) Tem dias que eu acho que eu deveria ter feito mais, deveria ter me esforçado mais para a família ter dado certo, pensando se ele não tinha razão. Esse trauma eu acho que fica em todas as mulheres por um tempo, será que eu estou certa ou será que eu estou errada? Será que eu deveria ter feito mais ou será que eu deveria ter feito menos?. (Na.).

Podem ser citadas algumas distorções cognitivas identificadas nos relatos, como a minimização e a maximização, onde as características e experiências positivas são minimizadas e as negativas são maximizadas; a catastrofização, onde pensamos que o pior de uma situação vai acontecer, e desconsideramos outras possibilidades; e a rotulação, onde são colocadas rotulações globais rígidas em nós mesmos ou em uma situação (KNAPP; BECK, 2008). A minimização e a maximização podem ser identificadas através da tendência que as vítimas têm de minimizar os seus recursos para lidar com a situação e de maximizar as ameaças do parceiro. A catastrofização se mostra presente a partir dos relatos em que as mulheres dizem que não conseguiriam e/ou que iriam passar necessidades caso se separassem, escolhendo permanecerem em situações de violência, por acreditarem que sempre aconteceria o pior, desconsiderando as possibilidades de acontecimentos positivos em suas vidas. É possível

observar a rotulação em relatos em que, frente à situação de violência, as mulheres se rotulam como inúteis e incapazes.

Outro fato relatado por uma das participantes durante as entrevistas é o reconhecimento de que a vítima não deve ter medo de procurar ajuda, seja por meio de denúncia ou assistência profissional a mulheres em situação de violência. Para isto existem centrais que oferecem serviços gratuitos e confidenciais, preservando o sigilo dos acontecimentos relatados.

4.3 Manutenção da relação por esperança da mudança do parceiro

Após ocorrerem as situações de agressão, é comum vítimas perdoarem os seus parceiros acreditando que eles poderão mudar. No estudo realizado por Fonseca, Ribeiro e Leal (2012) mostra-se presente uma grande “confusão” quando se trata da visão que as mulheres têm de seus parceiros, considerando que em muitos casos a relação se divide em momentos felizes e tristes. Isto pode fazer com que as vítimas permaneçam no relacionamento, esperando por momentos que compensem os momentos de crise.

Além disso, é notável que grande parte das mulheres que se encontram em situação de violência tem a esperança na mudança do companheiro como principal perspectiva de futuro (FONSECA; RIBEIRO; LEAL, 2012). O que fica evidente em muitos dos relatos é que o agressor fazia com que a vítima criasse esperanças em relação a sua mudança de atitude.

“Fazia eu me sentir pra baixo, recaída, quantas vezes não falei pra ele: ‘Se você ficar fazendo desse jeito comigo eu vou acabar entrando em depressão’. Minha depressão é muito forte. Toda vez que eu falava pra ele era uma conversa, ele já partia pra agressão, toda vez, falava pra mim: ‘N. eu vou parar, eu vou parar’, quando vai ele está fazendo a mesma coisa”. (Na.).

Através dos dados coletados, foi possível perceber que após o afastamento da situação de violência, muitas mulheres são capazes de reconhecer que sempre pensavam que existiriam mudanças, mas elas não aconteciam, tudo só piorava, se intensificava com o passar do tempo.

“Ele ficou 30 dias acabando com a minha vida de lá, do outro lado do mundo, falando que ele se sentia traído pelo fato de eu não ter perdido a minha virgindade com ele, e eu já ter tido uma filha, já ter sido casada. Ele achava que eu deveria me desculpar com ele pelo meu passado. Eu disse que não ia me desculpar, terminei com ele, e ele lá do outro lado do mundo. Mas logo ele vinha, pedia desculpa, falava que exagerou, mas já dava pra ver, entendeu? Só que a gente sempre acha que vai mudar, e não muda, só piora”. (Nt.).

Wilhelm e Tonet (2007) destacam que as mulheres vítimas de violência doméstica, em grande parte das vezes, escolhem continuar na relação por conceitos antigos, como “proteger o lar e os filhos” ou “viver junto até que a morte os separe”. Do mesmo modo, as dificuldades em refazer sua nova vida ou a esperança de que o companheiro irá mudar também são fatores que as mantêm no relacionamento. Sendo assim, é possível notar que algumas mulheres possuem o sentimento de esperança em relação à mudança no comportamento do parceiro (WILHELM; TONET, 2007). Esses conceitos encontram-se presentes nas falas das participantes.

“(...) sempre que vinha com a desculpa, você falava assim ‘vai mudar, vai ser diferente’, então, eu sempre acabava acreditando. Ainda mais pelo fato de eu não querer voltar pra minha casa, então, eu sempre queria dar uma chance, e sempre achei que aquilo fosse melhorar”. (T.).

A esperança da mudança do parceiro geralmente se mantém até a agressão ocorrer novamente e ser restabelecido o ciclo vicioso de violência, ou seja, um ciclo que é constantemente repetido. O ciclo da violência doméstica se apresenta em três fases, são elas: Fase do Aumento de Tensão, onde o agressor mostra-se com raiva e insatisfeito e então faz ameaças para a vítima e a humilha; Fase do Ataque Violento, em que ocorre o ato violento, o agressor “explode” e parte para a agressão física; E por último a Fase da Lua de Mel, onde o agressor se mostra arrependido e amável, buscando a reconciliação. Com o passar do tempo, toda a tensão retorna e inicia-se novamente a Fase 1, sendo uma repetição contínua (CALDERONI, 2019)

Quando as vítimas encontram-se na Fase da Lua de Mel, elas desconsideram o lado negativo do agressor, sendo possível notar a presença de distorções cognitivas, onde elas consideram somente um lado da realidade, sem conseguir interpretar a situação em sua totalidade. Desta forma, podemos identificar a distorção cognitiva chamada de abstração seletiva que, segundo Knapp e Beck (2008), representa um filtro mental ou filtro negativo, onde somente um aspecto da situação é levado em consideração e os outros aspectos relevantes são ignorados.

4.4 Redes de apoio e estratégias de enfrentamento

Através dos dados coletados e relatos das vítimas, se tratando de estratégias de enfrentamento, pode-se observar diante de pesquisas e estudos, que a maioria das mulheres, de início, tenta romper com o ciclo de violência sem ajuda profissional, utilizando seus próprios recursos. Diante disso, muitas das vítimas não possuem recursos necessários para enfrentar a

violência e acabam desistindo de lutar contra essa situação e, em alguns casos, continuam a vivenciar esse ciclo de violência por mais tempo. Alguns relatos mostram que muitas mulheres não procuram por redes de apoio por vergonha, medo e até mesmo por não obter o acolhimento e os recursos necessários diante da situação. Como se observa no relato de duas participantes:

“Olha, eu não falei das agressões físicas quando elas aconteceram, eu falei pra uma amiga depois e só, só depois. E ainda assim, eu tinha muita vergonha de contar, e não foram pra muitas pessoas que eu contei, eu acho que contei para essa amiga e acho que contei para mais uma e, depois de muitos anos, eu fui contar para as pessoas da minha família, e também não foram pra todas, porque eu sei que não são todas que entendem”. (T.).

“Porque a minha família não se envolvia, família que eu quero dizer são meus irmãos, eles não se envolviam se eu não pedisse ajuda. E eu não pedi porque eu tinha vergonha de pedir. Eu tinha vergonha, porque eu achava que eu tinha escolhido aquela pessoa pra casar e eu tinha que aguentar tudo quieta, assim eu pensava, então eu não tinha ninguém de apoio. (...)”. (O.).

Muitas das vítimas procuraram a delegacia como estratégia de enfrentamento, buscando por suporte e proteção, entretanto, a maioria delas não foi amparada pelo Estado e não obteve o suporte necessário. Diante aos eventos estressores, as vítimas tendem a utilizar estratégias de enfrentamento com o objetivo de superar esses episódios, utilizando-se de esforços cognitivos e comportamentais para lidar com seus conflitos. Esse conjunto de esforços é chamado de estratégias de *coping* (SOUZA, M.; SILVA, M.; 2019). Pode-se observar que alguns relatos vão de encontro com pesquisas e estudos que nos mostram que os serviços de intervenções adequadas dos setores sociais responsáveis por mulheres em situação de violência responderam muito pouco as necessidades das vítimas, tanto nos aspectos de reabilitação física e emocional, quanto nos de reabilitação social e jurídica (SANTI; NAKANO; LETTIERE, 2010).

“Eu sai de lá dizendo que nunca mais iria conversar com essa Delegada. Graças a Deus tem uma delegada da defesa da mulher muito boa que realmente me entendeu. Mas a outra não me deu suporte nenhum e muitas vezes a justiça vai dar suporte quando morre, e isso é muito cansativo, pois já escutei muitas besteiras, é desgastante, mas você não tem outra saída, pois uma pessoa que está te ameaçando, colocando você e sua família em risco, apontando uma arma para sua família, para onde você vai correr? Paguei muito segurança, mas não tenho dinheiro para ficar sempre pagando. (...)”. (Al.).

“Aqui no meu município falta um apoio para isso. Por exemplo a lei. A lei existe, mas ela não te protege, porque eu entrei com o pedido de lei Maria da Penha e o agressor mesmo assim continuou vindo atrás de mim, ele continuou me perturbando, me ameaçando, me humilhando e no dia do mandado de prisão não teve. Tudo bem, estamos vivenciando uma situação difícil no país e no mundo por causa da pandemia, mas não foi cumprido o mandado de prisão por causa de uma pandemia, mas e se ele me matar? Isso não seria grave? (...)”. (B.).

Através dos dados coletados podemos observar grandes falhas nos serviços de apoio oferecidos a estas mulheres, sendo assim, mesmo com o avanço e acordo em políticas públicas, a rede de atendimento às vítimas no Brasil ainda é muito limitada. O país necessita de fortalecimento e suporte nos serviços de apoio de qualidade. Uma das iniciativas primárias pode se dar através dos meios de comunicação e das escolas, buscando a conscientização sobre o assunto e contribuindo sempre na formação dos cidadãos (SILVA *et al.*, 2007). Mediante a essa falta de suporte ou intervenção inadequada com as vítimas de violência doméstica, umas das participantes propõe:

“Na minha opinião, muitas mulheres não vão dar queixa por isso, porque não resolve o problema. Talvez deveria ter um suporte ali dentro da delegacia quando você for dar queixa e fazer o B.O. Já deveriam te encaminhar para um suporte de apoio, as vezes isso seria interessante porque a pessoa não tem apoio nenhum. Seria interessante fazer um trabalho em conjunto a pessoa que deu a queixa, que apanhou ou sofreu alguma violência em casa, tem que ter um apoio, um suporte e acompanhamento familiar, porque a pessoa não tem esse apoio (...)”. (B.).

Outros relatos nos mostram o quanto é importante e necessário o suporte para essas mulheres vítimas de violência doméstica.

“Se a gente tiver uma rede de apoio é mais fácil, bem mais fácil para lidar com a situação, porque a gente tem mais força, não é? (...)”. (O.).

Um meio também utilizado como estratégia de enfrentamento por uma das participantes foi a busca por grupos na internet de mulheres que vivem ou vivenciaram a mesma situação de violência. A troca de experiências vivenciadas por elas, lhes fortaleciam. Mediante aos relatos, identifica-se que o suporte psicológico com ajuda de profissionais, como psicólogos e psiquiatras e, em alguns casos, utilização de medicamentos, estão muito presentes nos relatos das vítimas.

“Eu pesquisei muito também, na internet, e conversei com muita gente, pesquisei muitas páginas de pessoas que relatavam esse tipo de abuso, porque eu achava que estava errada, que não tinha feito o suficiente, e fui vendo que não, que o comportamento dele não era normal. E isso me ajudou muito. Só que também fiz tratamento psiquiátrico, tomo remédio pra me ajudar a passar por essa fase. Mas o mais importante de tudo foi o apoio da minha família (...)”. (Nt.).

O apoio espiritual, material e emocional que é fornecido por ONG's, familiares, amigos e religiões, trazem o acolhimento e a futura possibilidade de superação da situação de violência e contribui para o fortalecimento da vítima, o resgate de sua cidadania e a recuperação da autoestima sempre mostrando que é possível viver uma vida sem violência. Para que tudo isso

seja possível, é necessário que a rede tenha conhecimento a respeito do apoio social que está fornecendo (GOMES *et al.*, 2015). Foi destacada em alguns relatos a importância do apoio dos familiares, amigos e religiões diante a situação de violência, e por meio dessa estratégia de enfrentamento observa-se o quanto as vítimas se sentem acolhidas e fortalecidas quando elas possuem esse suporte.

“No meu caso, o que ajudou mesmo é que eu rezava bastante, acho que foi o que me ajudou. Foi Deus que me deu uma inspiração, e foi onde procurei um médico. Porque no caso ele me falava que eu era uma pessoa doente, que tinha que aceitar ele ter outras mulheres, porque era uma pessoa doente. Então, me veio a inspiração de ir no médico, e procurar ajuda. Foi onde esse médico já começou. O médico falou que não tinha a ver com psicologia, com nada, mas ele já começou a me ajudar, já falou bastante coisa, e já comecei a reagir. Aí eu procurei também o padre, conversei com ele, e também me ajudou bastante. (...)”. (O.).

“Eu acho muito importante (rede de apoio, amigos, família e instituição social), porque estou em um sofrimento muito grande pra me reerguer, e sou uma pessoa formada, uma pessoa de classe média, tenho família pra me ajudar. E quem não tem? E quem não tem a quem recorrer? Eu fico pensando no meu caso, o que eu iria fazer da minha vida sem a minha família. Não só pra me escutar, mas pra ajudar a me reerguer. Por isso que elas preferem não sair do relacionamento, porque elas não tem como se reerguer, como que elas vão sair dessa situação? Muita gente não tem família, muita gente não tem dinheiro, muita gente não tem oportunidade, é complicado. Eu acho extremamente importante. (...)”. (Nt.).

É de grande necessidade ressaltar a importância das redes sociais de apoio nestes casos de vulnerabilidade como estratégia de enfrentamento utilizada. As redes são constituídas por estratégias políticas importantes para o enfrentamento das situações. O Brasil cada vez mais tem demandado a elaboração de mecanismos para coibir e também prevenir a violência doméstica, reconhecendo a importância de intervenções no processo de enfrentamento (GOMES *et al.*, 2015).

4.5 Impactos psicológicos após o enfrentamento

Quando abordada a percepção que possuem de si mesmas nos dias de hoje, todas as participantes relataram que estão muito diferentes, se sentem muito melhores e mais felizes. Dizerem que nos dias atuais não aceitariam mais passar por mais nenhuma situação de violência, também foi um relato em comum entre todas elas. Após o distanciamento deste sofrimento as mulheres se veem longe das agressões e da falta de respeito, se veem como pessoas melhores, se amam e se valorizam mais, voltaram a sentir liberdade e consideram-se mais estabilizadas psicologicamente.

Pode ser observado que, após o processo de enfrentamento, alguns pensamentos referentes a si mesmo, as pessoas e o mundo, foram modificados, abrindo a possibilidade de que as crenças nucleares sejam modificadas também. A partir disso, as mulheres mostram que sentem-se mais capazes, mais seguras, mais confiantes, mais felizes consigo mesmas e com as suas relações. Passaram a ter mais amor próprio e acreditarem mais em si mesmas. Sendo assim, pode-se destacar a importância das redes de apoio e das estratégias de enfrentamento para o desenvolvimento do processo de modificação das crenças nucleares de desamor e desvalor.

“Eu acho que se fosse para eu ter uma relação com alguém, tudo ia ser diferente, eu não ia aceitar mais ninguém que me colocasse pra baixo, ninguém que me humilhasse, ninguém que fosse falar que eu era feia, eu não ia aceitar mais isso”. (O.).

“Eu sou uma mulher muito melhor, eu tenho liberdade, eu como o que eu quero, eu tenho liberdade. Sou uma mulher livre. E eu não tinha essa liberdade, eu não era livre nem pra comer o que eu queria. Essa liberdade que estou experimentando é maravilhosa, eu como o que eu quero, eu faço o que eu quero, eu trabalho, eu pago as minhas contas, eu compro minhas coisas, não peço a opinião de ninguém, eu visto a roupa que eu quero”. (Nt.).

Foi perceptível como as redes de apoio e as estratégias de enfrentamento utilizadas por essas mulheres refletem em aspectos muito positivos em relação à autoimagem e a maneira como elas passaram a enxergar o mundo e suas relações, bem como a percepção que elas têm sobre a vivência. O apoio espiritual, material e emocional que podem ser fornecidos por ONG's, familiares, amigos e religião, fazem com que a mulher sinta-se acolhida e enxergue a possibilidade de superação da situação de violência, além de contribuir para o seu fortalecimento e ajudar no resgate de sua cidadania e de sua autoestima (GOMES *et al.*, 2015).

O acolhimento oferecido pelas redes de apoio e estratégias de enfrentamento possibilita que as mulheres sintam-se mais corajosas, lhes ajudam a enfrentar os sentimentos de medo e de vergonha, para que possam conversar sobre o assunto com alguém que possa lhes ajudar, para lutarem pelos seus direitos e para ajudarem outras mulheres que passam pela mesma situação.

“Me sinto com mais coragem de enfrentar isso, de conversar sobre isso e de falar o que for necessário falar e não sinto mais aquele medo que eu sentia, porque hoje eu vou te falar, se eu for morta com um tiro na testa, ainda que seja ele, eu tenho noção do que fiz era certo, eu denunciei, não foi só por mim, foi por outras mulheres também, eu sinto que tenho que lutar até o final”. (Al.).

“Hoje eu vejo que a gente não tem que se envergonhar e não tem que ter medo de procurar ajuda, a gente tem que procurar sim”. (O.).

Além disso, foi possível observar, através dos relatos, que as mulheres entrevistadas conseguem reconhecer o quanto é importante ter esta rede de apoio e como se preocupam com as mulheres que vivem em situação de violência e não possuem nenhum tipo de ajuda.

“Esse momento que passei foi muito difícil, vivo com remédios até hoje, infelizmente, me estabeleci, outra pessoa não poderia ter aguentado esse tipo de situação e sofrimento. Portanto, as mulheres precisam de um suporte social psicológico, porque muitas vezes elas não possuem saída, muito menos suporte. [...] E acho que me estabeleci porque tive o apoio psicológico, porque pagava a psiquiatra e muitas pessoas não tem essa condição, então é um trabalho que ele tem que ser realizado, porque a mulher que sofre violência doméstica para você trazer ela de volta para sociedade e para que ela tenha uma vida normal, você precisa ampará-las nesses setores também, para que ela se reestruture e consiga recuperar por tudo o que passou”. (A1).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados coletados, foi possível perceber que, atualmente, a visão que as mulheres têm a respeito da violência doméstica não se resume a agressões físicas, considerando também as violências verbal e psicológica. Gestos, ofensas, humilhações, ameaças e tortura psicológica foram trazidos pelas participantes como formas de violência. Os principais impactos psicológicos identificados foram os sentimentos de inferioridade, incapacidade, medo e vergonha, além de sentirem-se humilhadas, inseguras e com baixa autoestima. Além disso, outro impacto psicológico citado pelas participantes foi a perda da identidade, sendo relatadas relações onde o companheiro controlava a vida das vítimas, seu modo de se vestir, sua alimentação, seus gostos, e até mesmo afastando-as de amigos, apresentando assim, uma perda de sua liberdade. Diante disso, grande parte das mulheres entrevistadas relatou necessitar passar por acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico. Crises de pânico e depressão foram citadas como transtornos mentais desenvolvidos após a vivência.

De acordo com o que foi abordado pelas participantes, os principais motivos que as faziam permanecer no relacionamento eram o medo, incluindo o medo de vinganças e ameaças por parte do agressor, o medo de não conseguirem se manter e manter os seus filhos financeiramente e a dependência emocional; e a esperança de que o companheiro iria mudar. Frente a isto, pôde-se observar distorções cognitivas referentes a visão negativa que a mulher tem de si, a falta de credibilidade em relação aos recursos que possui para lidar com a situação e a potencialização do problema. Algumas das distorções cognitivas identificadas são: minimização e maximização, catastrofização, rotulação e abstração seletiva. Estes pensamentos distorcidos encontram-se presentes em relatos onde as vítimas minimizam os seus recursos e maximizam as ameaças do agressor, demonstram que acreditavam que sempre aconteceria o pior se se separassem, se rotulam como inúteis ou incapazes e, considerando momentos em que os parceiros se mostravam arrependidos e diziam que iam mudar, consideravam somente este lado positivo da situação, desconsiderando os outros aspectos relevantes.

A partir dos relatos obtidos, pôde-se identificar o apoio de familiares e amigos, apoio religioso e acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico como principais estratégias de enfrentamento utilizadas pelas vítimas. Algumas das participantes reforçam a importância da terapia e do acompanhamento psiquiátrico para o enfrentamento da situação. A procura por informações na internet por meio de grupos com mulheres que já vivenciaram a violência doméstica, também foi citada como estratégia de enfrentamento por uma das participantes. Apesar disto, em um primeiro momento, grande parte das vítimas não busca por ajuda,

apontando o medo e a vergonha como os principais aspectos que as influenciaram, sendo estes sentimentos decorrentes das distorções cognitivas. A maioria delas relata a grande importância de possuir uma rede de apoio e preocupam-se com as mulheres que não possuem recursos para lidar com esta vivência. Sendo pontuado por algumas das entrevistadas que o serviço de atenção a mulheres vítimas de violência doméstica muitas vezes não atende as necessidades delas. Em muitos casos, a procura por ajuda, até mesmo em delegacias, não lhes dão resultados positivos, sendo mencionado por algumas das participantes que este, muitas vezes, pode ser o motivo pelo qual as mulheres não buscam ajuda. Sendo assim, é possível observar que a opinião das mulheres que vivenciam ou já vivenciaram a situação de violência é de que os serviços de atendimento às mulheres vítimas de violência doméstica no país ainda precisa ser melhorado, mostrando que, em grande parte das vezes, eles não dão o apoio e a segurança que a mulher necessita.

FONSECA, P. M.; LUCAS, T. N. S. **Violência Doméstica Contra a Mulher e suas Consequências Psicológicas**. 2006. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública: Fundação Bahiana para o Desenvolvimento das Ciências, Salvador, 2006. Disponível em: <http://newpsi.bvpsi.org.br/tcc/152.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2020.

GARCIA, L. P., FREITAS, L. R., SILVA, G. D. M. **Violência contra a mulher: feminicídios no Brasil**. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada – IPEA, 2013. Disponível em: http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/130925_sum_estudo_femicidio_leilagar_cia.pdf. Acesso em: 14 fev. 2020.

GOMES, N. P. *et al.* **Rede social para o enfrentamento da violência conjugal: representações de mulheres que vivenciam o agravo**. Texto contexto - enfermagem, Florianópolis, v. 24, n. 2, p. 316-324, jun. 2015. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072015000200316&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 19 jan. 2020.

KNAPP, P; BECK, A. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Revista Brasileira de psiquiatria**, Porto Alegre, v. 30, n. 2, p. 54-64, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v30s2/a02v30s2.pdf>. Acesso em: 08 mar. 2020.

LIMA, M.; FERREIRA, C.; Estratégias de enfrentamento de pacientes com transtornos mentais. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João del Rei, v. 13, n. 2, p.1-15, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ppp/v13n2/07.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2020.

MOZZAMBANI, A. *et. al.* Gravidade psicopatológica em mulheres vítimas de violência doméstica. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 33, n. 1, p. 43-47, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010181082011000100008&lang=pt. Acesso em: 11 mar. 2020.

OLIVEIRA, C. A. N. *et. al.* A Aplicabilidade da Terapia Cognitivo-Comportamental para Pacientes Vítimas de Violência Doméstica. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano - Higia**, Barreiras, v. 3, p. 97-111, 2018. Disponível em: <http://fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/261>. Acesso em: 08 mar. 2020.

ONU (Organização das Nações Unidas), **Conselho Social e Econômico. Relatório do Trabalho de Grupo na Violência contra a Mulher**. Viena, Nações Unidas, 1992.

RODRIGUES, N. C. P. *et al.* O aumento da violência doméstica no Brasil, 2009-2014. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 9, p. 2873-2880, set. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232017002902873&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 11 mar. 2020.

SAGIM, M. B. *et al.* Violência Doméstica: A Percepção que as Vítimas têm de seu Parceiro, do Relacionamento Mantido e das Causas da Violência. **Cogitare Enfermagem**, Paraná, v. 12, n. 1, p. 30-36, jan/mar. 2007. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/8260/5776> . Acesso em: 14 fev. 2020.

SANTI, L. N; NAKANO, A. M, S; LETTIERE, A. Percepção de mulheres em situação de violência sobre o suporte e apoio recebido em seu contexto social. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 19, n. 3, p. 417-424, jun/set. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010407072010000300002&script=sci_abstract&tlng=p t. Acesso em: 14 fev. 2020.

SCHRAIBER, L. *et al.* Violência vivida: a dor que não tem nome. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 7, n. 12, p. 41-54, fev. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/icse/v7n12/v7n12a03.pdf>. Acesso em: 11 mar.2020.

SILVA, L. L; COELHO, E. B. S; CAPONI, S. N. C. Violência silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 11, n. 21, p. 93-103, jan/abr. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/icse/v11n21/v11n21a09.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2020.

SOUZA, M; SILVA M; Estratégias de enfrentamento de mulheres vítimas de violência doméstica: uma revisão da literatura brasileira. **Pensando Famílias**, Porto Alegre, v. 23, n 1, p. 153-166, jun. 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v23n1/v23n1a12.pdf>. Acesso em: 08 mar. 2020.

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DE SANTA CATARINA. Lei nº 11.340 /2006. Disponível em: <https://tj-sc.jusbrasil.com.br/noticias/973411/saiba-mais-sobre-a-origem-da-lei-maria-da-penha-2> . Acesso em: 10 mar. 2020.

WILHELM, F.; TONET, J. Percepção sobre a violência doméstica na perspectiva de mulheres vitimadas. **Psicologia e Argumentação**, Curitiba, v. 25, n. 51, p. 401-412, 2007.

APÊNDICE A – Roteiro de Entrevista

QUESTIONÁRIO – ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

- O que você entende por violência doméstica?
- Na maior parte do tempo, como a relação com o agressor tem feito ou fazia você se sentir?
- Quando você olha para trás, após o distanciamento da situação de violência, o que você acha que poderia ter feito diferente que poderia ter lhe ajudado?
- Como você se via quando vivenciava essa situação? E como se vê agora?
- O que você falava para as pessoas quando tentavam te ajudar?
- O que você pensa sobre a situação das mulheres que vivenciam a violência doméstica? O que você acha que as mantém no relacionamento?
- Qual a forma que você buscou para lidar com isso? O que mais te ajudou ou está te ajudando a sair dessa situação?
- Você possui alguma rede de apoio (ex. família, amigos, outras instituições sociais)? Qual a importância delas para você?

APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prezada Participante,

Estamos lhe convidando para participar da nossa pesquisa intitulada “Violência Doméstica: Impactos Psicológicos, Distorções Cognitivas e Estratégias de Enfrentamento de Mulheres Vitimadas”, a qual está sendo desenvolvida por Camila dos Santos, Grazielli de Sá Bionês e Jessica Lellis Ferreira, do Curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá, sob a orientação da Professora Dra. Gabriela Salim Xavier Moreira.

Os objetivos são de investigar os principais impactos psicológicos causados em mulheres vítimas de violência doméstica. Assim como, por meio de uma perspectiva da abordagem TCC (Terapia Comportamental-cognitiva), identificar distorções de pensamentos e as principais estratégias de enfrentamento das vítimas.

Solicitamos a sua participação a uma entrevista, onde, contém perguntas relacionadas à forma como vivencia os conflitos domésticos, os principais sentimentos envolvidos, o impacto que a situação trouxe para sua vida de um modo geral, forma como você enxerga a si mesma, o quanto isso interferiu em seus planos pessoais futuros, os sintomas causados após esses episódios, quais foram os meios utilizados para o enfrentamento e quais as redes de apoio foram procuradas, com duração de aproximadamente 30 (trinta) minutos.

A entrevista será realizada via remota, através da internet, por meio de chamadas ou vídeo chamadas, será gravada e, posteriormente, transcrita na íntegra pelas pesquisadoras responsáveis para análise dos dados da pesquisa. Somente as pesquisadoras terão acesso ao material gravado e transcrito, de forma que sua voz ou informações não serão identificadas de nenhuma maneira por outra pessoa.

Os resultados deste estudo poderão ser apresentados em eventos de setores públicos em redes das assistências como: CRAS (Centro de Referência da Assistência Social), CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência Social); e publicados em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos mesmos, qualquer informação que possa identificar você será mantida em sigilo absoluto.

Acredita-se que o risco presente pela participação nessa pesquisa será o possível tédio ocasionado ao passar pela entrevista, um possível constrangimento ao responder alguma questão ou reações emocionais que as perguntas poderão suscitar. Porém, estes riscos serão

diminuídos com a programação curta dos inventários, sendo perguntas de fácil compreensão, adaptadas ao contexto do participante. Caso alguma questão cause algum tipo de desconforto psicológico ou evoque respostas emocionais negativas, essas poderão ficar sem respostas e o procedimento poderá ser interrompido temporariamente ou por definitivo.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa e, caso deseje, terá direito de acesso aos resultados da pesquisa.

O estudo foi elaborado segundo as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos e atende a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde – Brasília – DF. Foi submetido também a avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Barão de Mauá, situado à Rua Ramos de Azevedo, 423, sala 38 (*e-mail*: cepbm@baraodemaua.br; telefone: (16) 3603-6624) e sua realização foi autorizada.

Esse estudo traz benefícios para as ações no âmbito social e da saúde, possibilitando maior compreensão dos impactos psicológicos causados em vítimas de violência doméstica e a promoção de intervenções de tratamento efetivos, além de contribuir para a elaboração de programas preventivos e promoção de saúde.

Para maiores esclarecimentos sobre o estudo, você poderá entrar em contato com as pesquisadoras Camila dos Santos, *e-mail*: camiladossantos@hotmail.com; Grazielli de Sá Bionês, *e-mail*: grazibiones2017@outlook.com; e Jessica Lellis Ferreira, *e-mail*: jessica_ellis98@outlook.com, ou com a Professora Dra. Gabriela Salim Xavier Moreira, *e-mail*: gabriela.xavier@baraodemaua.br.

Se você compreendeu as condições do estudo, seus objetivos, tarefas que realizará, seus riscos e benefícios, bem como direitos que são lhe assegurados e concorda voluntariamente em participar dele, assinale em ACEITO e assine na linha a baixo.

☐ Aceito

☐ Não aceito

Assinatura: _____

Pesquisadora: **Camila dos Santos**

Pesquisadora: **Grazielli de Sá Bionês**

Pesquisadora: **Jessica Lellis Ferreira**

**Prof^a. Dr^a. Gabriela Salim Xavier
Moreira**

Pesquisadora Responsável

APÊNDICE C - Transcrições das Entrevistas

PARTICIPANTE 1

IDADE: 26 ANOS

QUANTIDADE DE FILHOS: 2

ESCOLARIDADE: ENSINO FUNDAMENTAL INCOMPLETO

TEMPO DE DURAÇÃO DA RELAÇÃO COM O AGRESSOR: 2 ANOS

E: Boa tarde, tudo bem? Você pode começar agora?

P: Oi, posso, espera aí um pouquinho.

E: Tudo bem.

P: Pode falar.

E: Conforme tínhamos combinado anteriormente, vou lhe fazer as perguntas e essa entrevista vai ser gravada e após transcrita na íntegra. Caso você se sinta *se sinta desconfortável* com alguma pergunta pode me informar, tá bom?

P: Tá bom.

E: Bom, primeiramente, o que você entende por violência doméstica?

P: Sei lá, é tanta coisa, já se passaram tantas coisas aqui dentro de casa que eu já até estou perdida. Quantas vezes eu já apanhei, mas, entendo que é uma violência que acontece dentro da nossa própria casa, e não é só uma violência física, é violência verbal, física.

E: Entendi, e na maior parte do tempo, como que essa relação com ele fazia você se sentir?

P: Fazia eu me sentir pra baixo, recaída, quantas vezes não falei pra ele: “Se você ficar fazendo desse jeito comigo eu vou acabar entrando em depressão”. Minha depressão é muito forte. Toda vez que eu falava pra ele era uma conversa, ele já partia pra agressão, toda vez, falava pra mim: “N. eu vou parar, eu vou parar”, quando vai ele está fazendo a mesma coisa, mas, tínhamos momentos bons, sou eu, ele, um menininho de 11 meses e outro de 7 anos.

E: Sim, e hoje quando você olha pra trás, após o distanciamento dessa situação de violência, o que você acha que poderia ter feito diferente que poderia ter te ajudado?

P: Eu acho que eu não deveria nunca ter me envolvido com ele.

E: Você acredita que não deveria ter se envolvido com ele desde o início né?

P: É.

E: Como você se via quando vivenciava essa situação? E como está se vendo agora?

P: Ele foi preso segunda-feira passada (dia 17), agora eu não vejo agressão, eu não vejo mais aquilo dele dizer: “Naira para de gritar”, e ele era o que mais falava alto aqui. Às vezes eu grito com os meninos assim porque eles estão fazendo arte. Ele aqui em casa parecia que estava intenso sabe, nós dois dentro de casa estava muito intenso. No começo não tinha agressão, eu acho que você se decidiu, mesmo que você não é casada no papel, mas você já é casada, você já está com alguém, mesmo não casado no papel você já está casada, não muda nada, o que vale é o caráter e o respeito, e isso é o que não tinha nele. Ele queria ter senha do celular, queria ir aonde tivesse vontade, ia sem me avisar, sair e chegar na hora que queria. Eu ficava em casa mais do que ele, ele saía pra trabalhar cinco horas da manhã, sendo que entrava às sete, saía pra almoçar por volta das onze horas, sendo que entrava ao meio dia. Chegava em casa sete horas da noite, seis e meia da noite.

E: Entendi, você falava algo para as pessoas que tentavam te ajudar?

P: Eu passava com uma psicóloga, mas parei. Minha mãe falava pra eu largar, que era pra largão mão sabe, que não adiantava ficar tocando em uma tecla que não ia adiantar em nada.

E: Sim, e você dizia algo para ela?

P: Eu só falava pra minha mãe que eu gosto dele, na realidade eu gosto dele de verdade né, não é brincadeira não. Já nele, eu não sinto que ele sente a mesma coisa por mim, por mim eu acho que ele sente como se visse uma amiga, ou uma irmã, que pode bater.

E: Entendo, e o que você pensa sobre a situação das mulheres que vivenciam a violência doméstica? O que você acha que mantém elas no relacionamento?

P: Não só o amor me manteve com ele, mas o companheirismo, porque tinha um pouco, eu ajudava um pouco em casa e ele também ajudava. Hoje mesmo eu estou vendo como que é apertado, já morei sozinha e já passei apertado com aluguel, estou passando de novo, apertada com aluguel, água e força. Comida qualquer um dá, você vai conseguir, mas e o dinheiro pro aluguel e pra água e força?

E: E você está trabalhando atualmente?

P: Eu estou desempregada, nem o auxílio reclusão dele eu vou conseguir, porque dizem que tem que ter 24 meses de contribuição, ele entrou em novembro do ano passado no serviço.

Eu escrevi uma carta, mas ele ainda não me respondeu. Escrevi perguntando o que ele quer da vida dele, se quer continuar mesmo, se não quer, pra eu poder seguir a minha vida, aí as meninas falaram: “N., quando ele escrever a carta falando que não quer mais nada com você, você guarda a carta, pra depois lá na frente não falarem que eu destruí ele pra poder ficar com outro”. É isto que quero, a decisão, pra eu poder seguir a minha vida.

E: Qual foi a forma que você buscou para lidar com isso? O que mais te ajudou ou está te ajudando a sair dessa situação?

P: Pra dizer a verdade, eu já venho vivenciando agressões a muito tempo, não é de agora, a muito tempo, com o pai do meu filho mais velho, lá em Ribeirão Preto eu peguei e vim embora com a roupa do corpo. Eu falo que a mesma cena que vivi lá em Ribeirão, tem umas cenas que eu vi aqui nesse relacionamento, pensava: “Senhor, será que eu estou vivenciando de novo esse relacionamento?”

E: Você possui alguma rede de apoio? Por exemplo sua família, amigos ou outras instituições sociais? Qual a importância delas pra você?

P: Não, não estou mais passando com a psicóloga, eu não quis ir mais, tem vezes que eu não quero nem sair de casa, quero ficar socada dentro do quarto, quero sair pra lugar nenhum. Minha mãe não me ajuda em nada não, ela só às vezes diz que ganhou algumas coisas pra mim e manda entregar aqui, só isso, mas questão financeira não, eu que tenho que me virar com minhas cabeças.

E: Bom, é isto, eu agradeço sua participação e espero que compreenda a importância de seu relato nesta pesquisa. Eu vou estar a sua disposição para qualquer esclarecimento e se você tiver interesse poderá ter acesso aos resultados dessa pesquisa.

P: Tá bom, muito obrigada.

E: Eu quem agradeço.

P: Então ok, qualquer coisa pode me chamar aqui.

E: Tá bom, tchau.

P: Tchau.

PARTICIPANTE 2

IDADE: 50 ANOS

QUANTIDADE DE FILHOS: 2

ESCOLARIDADE: ENSINO MÉDIO COMPLETO

TEMPO DE DURAÇÃO DA RELAÇÃO COM O AGRESSOR: 26 ANOS

P: Alô.

E: Olá, é a Camila, tudo bem?

P: Oi, tudo bem e você?

E: Estou bem, então tá bom.

P: Que bom.

E: Conforme a gente combinou, vou lhe fazer algumas perguntinhas e você vai me respondendo tá?

P: Ok.

E: Caso você não se sinta confortável para me responder algo é só me avisar.

P: Ok.

E: Bom, o que você entende por violência doméstica?

P: O que eu entendo por violência doméstica?

E: Isso.

P: Violência doméstica é o marido que não reconhece a mulher que tem, que a mulher trabalha, cuida de casa, e o marido trata a mulher só com estupidez, ignorância, que já parte para violência.

E: Uhum.

P: Bate em mulher.

E: Entendi, e na maior parte do tempo como que era sua relação com o agressor? Como ele fazia você se sentir?

P: A ele fazia eu me sentir inferior a ele, assim, sempre para uma pessoa mal amada, sozinha, sem ter amor próprio, a gente se sente assim sabe? E eles acham que a gente é inferior a eles.

E: Vocês estão juntos atualmente?

P: Não, eu me divorciei, pedi divórcio. A partir do momento que ela toma uma atitude, porque eu sempre fui uma pessoa independente, quando ele me conheceu eu tinha minha casa montada, então quando a gente passou a morar junto ele quem foi morar dentro da minha casa, eu sempre trabalhei, sempre tive minha vida própria e homem bipolar ele não aceita isso, eles quer manipular, ter a pessoa no controle deles e eu nunca aceitei. Então ele aceitou as minhas condições, porque quando a gente passa a conhecer a pessoa aí você toma uma atitude e a pessoa depois de já estar envolvida não quer abrir mão.

E: Sim, entendi. E quando você olha pra trás, após este distanciamento dessa situação de violência, que você disse que vocês se divorciaram, o que você acha que poderia ter feito diferente?

P: O que eu acho que poderia ter feito diferente é tomar essa decisão antes.

E: Ter se separado antes?

P: Isso, não ter chegado a esse ponto que chegou, ao ponto de casar, ter filhos.

E: Uhum. Como você se via quando vivenciava esta situação e como você se vê agora? O que mudou?

P: Muda muitas coisas, porque antes que me via uma pessoa presa, sem futuro, não tinha vida, não tinha vida, minha vida era trabalhar, cuidar de casa e os filhos, não era reconhecida, não tinha tipo assim um apoio dele.

E: E você tinha pessoas que tentavam te ajudar?

P: Então...

E: E o que você dizia para essas pessoas?

P: Não eu só falava pra minha irmã, eu tenho uma irmã que a gente sempre conversava, então eu falava pra ela, falava pra minha irmã, pro meu irmão, e eu falava pra eles o que eu pretendia me separar, tudo, eu preferia morar só com meus filhos do que continuar com a vida de casado que não tinha futuro, que não mudava. Tipo assim, quando ele tinha as crises dele eu falava que queria me separar, que não queria mais aquela vida e ele falava assim que não, que iria mudar, aí passava dois dias ele já dava as crises dele de loucura, nem parecia a mesma pessoa, parecia outra pessoa. Tipo assim, ele se transformava, tipo, hoje, hoje é uma segunda-feira, aí ele passava uma semana normal, na dele, quando era no final de semana ele já se transformava já, era outra pessoa. Então foi isso a vida inteira.

E: E o que que você pensa sobre a situação dessas mulheres que vivenciam essa violência doméstica? O que você acha que mais mantém elas no relacionamento?

P: Eu acho que o que mantém elas a continuar uma vida dessa é primeiramente os filhos, que a maioria não trabalha e se sente insegura de viver só com os filhos.

E: Uma dependência?

P: Isso, e o outro ponto é que elas se sentem ameaçadas, então elas tem medo né?

E: Sim.

P: Medo de se separar e acontecer o pior, ele voltar pra se vingar, porque o meu marido mesmo fez várias ameaças, falava que se eu separasse dele ele me matava, se eu não fosse dele eu não ia ser de mais ninguém, essas coisas que eles ficam falando. Só que eu nunca tive medo dele, eu sempre enfrentava, falava pra ele que eu nunca dependi dele, pelo contrário, ele que dependia de mim, então aí tanto é que quando eu resolvi me divorciar contratei advogado e fiz tudo em silêncio.

E: Tudo de forma sigilosa né?

P: Isso, ele tava dentro da minha casa, mas como ele não era uma pessoa que tinha diálogo, então eu fiz tudo em silêncio, eu conversei só com o meu filho, foi na advogada com o meu filho e meu filho estava ciente de tudo. Dei entrada na papelada lá de divórcio litigioso, porque ele não queria divorciar de jeito nenhum, pensava: “bom, ele não mudou até agora, não vai ter jeito não, vou me separar”. Porque ele já começou com traição, ele chegou num ponto de querer

pegar nossos bens e passar pro nome de uma filha que ele tinha bastarda. Eu conheci ele ele já tinha uma filha, mas nem ele mesmo sabia dessa filha, ele descobriu agora.

E: E aí ele queria pegar bens de vocês para estar passando para esta filha?

P: Isso, no nome dela. Aí Deus é maravilhoso, não deixa nada encoberto, aí descobri logo em seguida, levei tudo em silêncio também, porque tipo assim os imóveis ele não podia passar pro nome dela sem a minha assinatura, mas os carros, a caminhonete, o caminhão e inclusive o meu carro, ele tava tentando passar pro nome dela, aí eu descobri, peguei os documentos tudo e dei pra advogada.

E: Uhum, entendi. E que forma você buscou pra lidar com tudo isso? O que te ajudou pra sair dessa situação?

P: A situação chegou no ponto que eu perdi a minha filha de 16 anos de acidente de moto e nesse período ele ficou cada vez mais agressivo, aí eu tomei essa decisão, pensei que nada é pra sempre, a minha filha que era tudo o que eu tinha na vida... Então chegou no momento que não deu mais, a situação chegou num ponto que eu vi que não dava mais pra continuar, porque na hora que eu precisei mais de apoio, de ajuda, que ele ficou mais transtornado, aí eu pensei que não dava mais, que bastava. Ele é muito irresponsável também sabe, ele teve caso com a mãe dessa menina e quando descobriu que ela tava grávida ele abandonou ela.

E: Entendi, ele abandonou a mãe da menina e não chegou a conhecer a filha?

P: É, não reconheceu a filha, tipo assim não assumiu né?

E: Aham.

P: Aí agora depois que descobriu a filha, que ela procurou ele e descobriu ela já era casada, já tem a vida dela, aí ele quis dar uma de paizão. Tipo assim, eu perdi a minha filha e ele queria pegar a filha dele bastarda para por no lugar da minha filha, eu não aceitei isso não, tenho nada a ver com isso, isso é problema dele, ele que vá conviver com ela pra lá, mas longe da minha casa.

E: E neste tempo, você teve ou ainda tem alguma rede de apoio? Amigos, família, participa de alguma terapia ou de alguma instituição?

P: A eu fiz terapia, eu fiz terapia, eu trabalhava com juiz, advogado, aí eu tive muito apoio deles.

E: Bacana, e qual foi a importância deles pra você?

P: Foram muito importantes, mais de que minha própria família, eles foram fundamentais.

E: Certo, bacana. Bom, estas foram as perguntinhas que havíamos combinado de realizar né? Nós falamos aqui um pouco sobre a forma como você vivenciou esses conflitos, seus principais sentimentos, como você enxergava e enxerga a si mesma né?

P: Sim.

E: Eu agradeço imensamente a sua participação nesta pesquisa em violência doméstica, eu e as outras pesquisadoras nos colocamos a sua disposição para qualquer esclarecimento que você considere necessário.

P: Aham, tudo bem.

E: Até mais então, tenha uma boa tarde e mais uma vez obrigada.

P: Eu que te agradeço viu? Boa tarde pra você também.

E: Tchau tchau.

P: Tchau.

PARTICIPANTE 3:

IDADE: 64 ANOS

QUANTIDADE DE FILHOS: 2

ESCOLARIDADE: ENSINO FUNDAMENTAL COMPLETO

TEMPO DE DURAÇÃO DA RELAÇÃO COM O AGRESSOR: 22 ANOS E 8 MESES

E: Boa noite, O.!

P: Boa noite!

E: Quando a senhora estiver se sentindo confortável para começar, a gente inicia a entrevista.

P: Pode começar.

E: A primeira pergunta é: o que você entende por violência doméstica? Ou seja, para você, o que é violência doméstica?

P: Agora eu entendo que a violência doméstica é tudo que vem como falas, gestos, humilhações, hoje eu entendo. Eu acho que é isso, não é só agressão física, mas agressão verbal também.

E: Na maior parte do tempo, quando você estava casada, como a relação com o agressor fazia você se sentir?

P: Na maior parte do tempo eu me sentia diminuída, eu me sentia humilhada... Escravizada, na verdade, essa é a palavra certa. Me sentia muito mal, me sentia feia, velha, me sentia como uma pessoa inútil. Diante das coisas que ele me falava, eu me sentia inútil.

E: Mexeu bastante com a autoestima?

P: Muito. Porque ele me dizia que eu era feia, velha, que gente melhor do que eu ele achava em qualquer lugar. Então, eu me sentia como a última pessoa do mundo.

E: Entendi. E quando você olha pra trás, após o distanciamento dessa situação de violência, o que você acha que poderia ter feito diferente que poderia ter ajudado? Tem alguma coisa?

P: Poderia, eu poderia ter reagido, procurado ajuda fora. Porque, na verdade, eu nunca procurei ajuda, a gente achava que não tinha solução. Só que hoje eu vejo que eu poderia ter procurado e teria uma vida bem melhor, com certeza. E acho que para ele também, eu ia me sentir mais confortável. Porque a partir da hora que eu comecei a acordar pra vida, eu me senti melhor, mas demorei.

E: Entendo. Como você se via quando vivenciava essa situação? Como via a sua imagem?

P: Eu me via acabada, eu me via acabada mesmo. Eu não tinha força para lutar, eu não tinha força para reagir, porque eu me achava muito inferior, em tudo. Eu achava que eu não tinha condições de reagir.

E: E como você se vê agora? De como você se via antes para agora, muita coisa mudou?

P: Sim, muita coisa mudou. Eu acho que se hoje fosse pra eu ter uma relação com alguém, tudo ia ser diferente, eu não ia aceitar mais ninguém que me colocasse pra baixo, ninguém que me humilhasse, ninguém que fosse falar que eu era feia, eu não ia aceitar mais isso. Então, hoje seria tudo diferente, com certeza.

E: A próxima pergunta é: o que você falava para as pessoas quando tentavam te ajudar? Mas você comentou que não chegou a pedir ajuda, falar com ninguém...

P: Eu, na verdade, tentava esconder, tentava esconder o que acontecia, pras pessoas não ficarem sabendo. Eu ficava com vergonha das pessoas saberem que eu estava passando por todas aqueles problemas e humilhações.

E: E o que você pensa sobre a situação das mulheres que vivenciam a violência doméstica? O que você acha que mantém elas no relacionamento?

P: Eu acho que a mesma coisa que me mantinha, o medo. Às vezes, medo das dificuldades, medo de sair, de reagir, medo que os meus filhos passassem fome, que faltassem coisas. Então, eu acho que é a mesma coisa que me mantinha, eu acho que é o que mantém elas também, o medo de reagir e enfrentar a vida. Só que, às vezes, eu dou conselho, e falo que podia fazer, que vai dar certo, porque para mim deu.

E: Qual a forma que você buscou para lidar com isso? O que você acha que mais te ajudou a sair dessa situação?

P: No meu caso, o que me ajudou mesmo é que eu rezava bastante, acho que foi o que me ajudou. Foi Deus que me deu uma inspiração, e foi onde eu procurei um médico. Porque, no caso, ele me falava que eu era uma pessoa doente, que eu tinha que aceitar ele ter outras mulheres, porque eu era uma pessoa doente. Então, me veio a inspiração de eu ir no médico, e procurar ajuda. Foi onde esse médico já começou... O médico falou que não tinha a ver com

psicologia, com nada, mas ele já começou a me ajudar, já falou bastante coisa, e já comecei a reagir. Aí eu procurei também o padre, conversei com ele, e também me ajudou bastante.

E: Entendi. E você tinha alguma rede de apoio de amigos, familiares ou alguma instituição que te deu apoio nessa situação?

P: Não, eu não tinha apoio não. Porque a minha família não se envolvia, família que eu quero dizer são meus irmãos, eles não se envolviam se eu não pedisse ajuda. E eu não pedir, porque eu tinha vergonha de pedir. Eu tinha vergonha, porque eu achava que eu tinha escolhido aquela pessoa pra casar e eu tinha que aguentar tudo quieta, assim eu pensava. Então, eu não tinha ninguém de apoio.

E: E você considera importante ter alguma rede de apoio nessa situação?

P: Sim, com certeza. Se a gente tiver uma rede de apoio é mais fácil, bem mais fácil pra lidar com a situação, porque a gente tem mais força, não é? Hoje eu vejo que a gente não tem que se envergonhar e não tem que ter medo de procurar ajuda, a gente tem que procurar sim.

E: Sim, é verdade. Bom, essas foram as perguntas, tem alguma coisa que você gostaria de acrescentar?

P: Poderia acrescentar que se tiver alguém que passe por isso, que deve denunciar sim, deve pedir ajuda, deve procurar melhorar. De repente, pode até salvar o casamento, se for o caso, mas reagir e fazer com que a pessoa te respeite, como você respeita ela. Acho que isso é o que eu tenho a acrescentar.

E: Está certo. Muito obrigada pela sua participação, boa noite.

P: Por nada, boa noite.

PARTICIPANTE 4:

IDADE: 33 ANOS

QUANTIDADE DE FILHOS: 2

ESCOLARIDADE: ENSINO SUPERIOR COMPLETO

TEMPO DE DURAÇÃO DA RELAÇÃO COM O AGRESSOR: 5 ANOS

E: Oi, boa noite! Tudo bem?

P: Tudo. Só um minutinho, vou fechar a porta do quarto. Está me escutando?

E: Estou sim. Tudo bem? Podemos começar?

P: Pode sim.

E: N., a primeira pergunta é: O que você entende por violência doméstica? Para você, o que é a violência doméstica?

P: Então, na verdade, tanto pra mim quanto pra qualquer outra mulher, a gente está desconstruindo isso agora, não é? Porque, pra mim, sempre foi apanhar, fisicamente. Depois que eu tive um relacionamento abusivo e que eu tive que entender o que estava acontecendo, que eu fui começando a entender que pode ser tanto verbal, uma violência verbal, ou física, enfim, tem vários tipos de violência.

E: Então, você acha que mudou bastante esta visão que você tem, depois que você passou por esta situação?

P: Sim, é tão dolorido ter um relacionamento abusivo que, honestamente, eu preferia até apanhar. Porque quando você apanha, você passa uma base, disfarça... Mas o que você escuta, o que você passa não tem como voltar, sabe? Dói muito mais do que apanhar.

E: E quando você vivenciou esta situação, na maior parte do tempo, como a relação com o agressor fazia você se sentir?

P: Posso te contar, mais ou menos, a história?

E: Pode, claro.

P: Eu trabalho desde os meus 16 anos, sempre paguei minhas contas, sempre fui uma mulher muito bem resolvida em relação a ficar com quem eu quero, na hora que eu quero, pago minhas contas, sou uma mulher livre, eu sempre tive uma luz de mulher livre. E quando eu conheci ele, ele foi se colocando na minha vida como se eu precisasse ser cuidada por alguém, entendeu? Ele começou a por defeito em toda a minha criação, e eu comecei a me questionar. Falei “nossa, eu achava que eu era uma mulher interessante”. Eu andava de moto, pago minhas contas, faço isso e aquilo, e ele me fez acreditar que isso é ruim, que mulher tem que tomar conta dos filhos e tomar conta da casa, que é o pilar da casa, e que o marido que tem que cuidar. Ele me fez acreditar que eu estava errada, e que tudo que eu achava que eu era, não era nada, que eu era um lixo, e que eu precisava dele pra cuidar de mim. Resumidamente, foi com o tempo que isso foi acontecendo, começou com um presente aqui, um presente ali, então começa a falar da sua roupa, começa a falar do seu comportamento, começa a falar do jeito que você fala, do jeito que você anda, do jeito que você se porta, começa até a achar ruim quando você não pensa igual. Chega em um ponto, que você fica enjaulada, você esquece, eu esqueci... estou em fase ainda de tratamento, faz um ano que estou em tratamento e ainda é muito difícil pra mim. Como é que se diz? Você perde a sua identidade. Quando ele vai embora, que foi o que aconteceu... ele me fez acreditar que eu precisava dele pra viver, “como eu vou viver agora sem ele?”. Então, você tem que se redescobrir, que você é capaz sim de enfrentar a vida, você é capaz sim de arrumar outro emprego, você é capaz sim de pagar as suas contas. E no meu caso, ainda foi pior, porque ele tinha muito dinheiro, então ele me tratava num padrão bem alto, e eu me

acostumei com aquilo. Ele queria continuar me dando esse padrão, desde que eu me comportasse, entendeu? Então, foi difícil sair disso, ter força pra sair disso. Eu até uso uma frase que ele falou no dia em que ele foi embora de casa, ele falou assim: “eu estou indo embora de casa porque você não entendeu o seu papel no mundo, mulher é feita para procriar e dar paz para o homem, e você não sabe o que você está fazendo”. Eu deixei de trabalhar, eu deixei de usar as roupas que eu gostava, ele me fez emagrecer 10 quilos, porque falava que eu era gorda. Eu perdi totalmente a minha identidade física e psicológica, eu não era mais a mesma pessoa, eu perdi todos os meus hobbies, todos os meus amigos, todos os meus gostos, tudo, por causa dele. Tudo que eu ganhava de dinheiro, até que algum familiar me desse, eu dava na mão dele. Se eu fosse comprar um lixo, não é brincadeira, ele tinha que escolher a cor. Todo dia ele me esperava quando eu saía do banheiro, pra saber se eu tinha feito cocô direito ou não, porque o cocô tinha que ter uma forma adequada. Então, se eu falasse que fiz cocô, é um absurdo isso mas é verdade, ele perguntava “estava bom ou estava duro?”, se eu falava que estava duro, ele ficava uma semana jogando na minha cara, porque se estava duro era porque eu não estava tomando água o suficiente, que ele estava mandando eu tomar. Olha o absurdo. Eu cozinhava e, hora que eu estava olhando, ele estava me vigiando pra ver o quanto de sal que eu ia por na comida. Ele cortou todos os alimentos que eu gostava de comer, eu mudei meu jeito de comer, eu mudei meu jeito de me vestir, mudei meu jeito de andar, mudei meu peso, mudei a minha aparência, eu mudei a cor do meu cabelo, eu mudei tudo por ele. E mesmo assim, ele me disse isso, que eu não estava me colocando no lugar de mulher, entendeu?

E: Entendi... Ele controlava tudo, praticamente.

P: Sim!

E: E quando você olha para trás, depois do distanciamento desta situação, o que você acha que poderia ter feito diferente que pudesse ter te ajudado?

P: É complicado, como eu te falei, eu estou em fase de tratamento ainda. Tem dias que eu acho que eu deveria ter feito mais, deveria ter me esforçado mais para a família ter dado certo, pensando se ele não tinha razão. Esse trauma eu acho que fica em todas as mulheres por um tempo, será que eu estou certa ou será que eu estou errada? Será que eu deveria ter feito mais ou será que eu deveria ter feito menos. Mas acredito que, se fosse pensar hoje no que eu passei e no que eu aprendi, eu nunca teria ficado com ele lá no começo, que ele já se mostrava assim. Eu levo isso pros meus próximos relacionamentos, eu já sei quando o cara não presta, quando ele é machista. Só que a gente fica grande, sabe? Quando a gente vai se encontrando. Porque eu comecei a me tornar uma pessoa bem melhor, uma mulher bem melhor, bem mais empoderada, mas você acaba ficando mais exigente, é um processo bem maluco mesmo.

E: Então, ele já se mostrava assim no começo? Ou foi uma coisa que foi mudando?

P: O meu problema com ele foi assim, ele tinha bastante ciúmes, foi querendo que eu me vestisse diferente, o jeito que eu falava, as coisas que eu fazia. Por exemplo, andar de moto, ele cortou isso, eu nunca mais andei de moto. E hoje eu me sinto capaz, mas eu engravidei muito rápido, com três meses eu estava grávida. Então, eu fui conhecer mesmo ele depois. Eu lembro uma passagem, eu estava grávida, e eu terminei com ele porque ele veio na minha casa e disse “estou preparado para tudo, eu vim preparado, com quantos homens você já dormiu?”. Então, eu falei. Ele foi viajar, foi para outro país, ele ia ficar 30 dias fora. Ele ficou 30 dias acabando com a minha vida de lá, do outro lado do mundo, falando que ele se sentia traído pelo fato de eu não ter perdido a minha virgindade com ele, e eu já ter tido uma filha, já ter sido casada. Ele achava que eu deveria me desculpar com ele pelo meu passado. Eu disse que não ia me desculpar, terminei com ele, e ele lá do outro lado do mundo. Mas logo ele vinha, pedia desculpa, falava que exagerou, mas já dava pra ver, entendeu? Só que a gente sempre acha que vai mudar, e não muda, só piora.

E: Como você se via quando vivia isso? A sua imagem, como você se enxergava?

P: Eu comecei, dia após dia, a perder a minha identidade, eu comecei a me tornar ele. E eu comecei a ficar com muito medo, eu tinha muito medo do que eu podia falar que ele poderia ficar bravo, e tudo causava um problema. Eu fui começando a ficar cada vez mais parecida com ele, porque eu ficava com medo de falar alguma coisa que pudesse magoar ele, ficava com medo de ir na casa de alguém e alguém falar alguma coisa de mim que pudesse... Qualquer coisa era um inferno. Eu comecei a pensar “Como ele pensaria? Como ele agiria?”. E comecei a me tornar essa pessoa. Então, ele falava que eu era gorda e eu fui emagrecer, ele falava que eu comia mal e eu comecei a comer o que ele queria, se ele falasse que verde era mais bonito, eu começava a achar o verde mais bonito. Chegou num ponto em que eu era ele, eu não tinha mais nada de mim. Inclusive, eu nunca mais vou voltar a ser o que eu era. Porque eu posso ser outra pessoa, mas eu nunca mais vou conseguir resgatar aquilo.

E: E como você se vê agora?

P: Por incrível que pareça, não sei se eu sou o único caso, provavelmente não, mas eu ainda sofro, porque eu ainda gosto dele, apesar de tudo. Mas eu sou uma mulher muito melhor, eu tenho liberdade, como o que eu quero, tenho liberdade. Sou uma mulher livre. E eu não tinha liberdade, eu não era livre nem pra comer o que eu queria. Essa liberdade que eu estou experimentando é maravilhosa, eu como o que eu quero, eu faço o que eu quero, eu trabalho, eu pago minhas contas, eu compro minhas coisas, não peço opinião de ninguém, eu visto a roupa que eu quero. Eu comecei a pesquisar muito sobre isso, e eu estou cada vez mais

feminista, qualquer tipo de machismo estruturado eu já estou corrigindo a pessoa, me incomoda, me mudou muito. E começou a abranger mais também, em relação às minorias. Então, eu sou uma mãe solteira, de um filho de cada pai e sofri esse tipo de abuso, eu comecei a melhorar como pessoa, no sentido de homofobia também, hoje eu entendo muito melhor. A pessoa tem que ser muito evoluída nesse sentido social pra poder ficar do meu lado, porque eu não aceito comentário machista, não aceito homem machista, eu não aceito pessoas machistas do meu lado. Eu fui fazer uma entrevista de emprego, pra ganhar muito bem, em um lugar muito bom, e o senhor que me entrevistou me chamou de “safada” quando falei que já havia sido casada duas vezes, e eu não consigo mais admitir esse tipo de coisa, e era uma coisa que eu admitira antigamente.

E: Entendo. O que você dizia para as pessoas quando tentavam te ajudar? Você chegou a falar pra alguém o que você estava vivendo?

P: Sim, quem me ouviu muito foi minha mãe, e ela, desde o começo, me falou que esse relacionamento não ia dar certo, minha mãe sempre viu como ele era. Mas eu comecei a acreditar que ele estava certo, então eu defendia ele. Eu falava que ele estava certo, que ele estava cuidando de mim. Na verdade, já é uma questão mais psicológica mesmo, eu meio que transferi os meus sentimentos em relação ao meu pai, de ele nunca ter cuidado de mim direito, e ele veio e quis cuidar de mim como um pai. Eu defendia ele pra minha mãe, falava que ele estava cuidando de mim. Eu confiava tanto nele, que qualquer coisa que ele falasse eu acreditava. Eu achava que ele nunca ia me sacanear, que ele nunca ia me abandonar, nunca ia fazer nada pra mim, e que tudo que ele estava fazendo pra mim era por amor, então eu defendia ele para todo mundo.

E: O que você pensa sobre a situação das mulheres que vivenciam a violência? E o que você acha que as mantém no relacionamento?

P: Eu acho que é essa dependência, não que ela tenha essa dependência, mas a pessoa faz você acreditar que é dependente. E isso não é do dia para a noite, é construído tanto aos poucos... No meu caso, foram 5 anos, então eu realmente achei que eu não era capaz de nada. Eu morria de medo de ele ir embora, porque eu não tenho condições de enfrentar o mundo, não é nem financeiramente, não tenho condição de enfrentar o mundo sem a opinião dele, o que eu vou escolher, o que eu vou fazer, que roupa eu vou vestir, ele que ditava tudo. A gente se sente, nem sei te falar, se sente incapaz. Mas a pessoa te faz se sentir incapaz.

E: Qual foi a forma que você buscou pra lidar com isso? O que você acha que mais te ajudou ou tem te ajudado?

P: O meu irmão foi muito essencial pra mim, porque faz um ano que ele escuta as minhas lamúrias, acho que conversar, fazer terapia é muito importante. No meu caso, eu não sou muito fã de ir na terapia, então eu “abuso” um pouco do meu irmão, fico conversando, perguntando. Só que eu vou ser bem sincera com você, se ele não tivesse ido embora e tivesse arrumado outra mulher, eu acho que eu estaria na mesma situação, se dependesse de mim ser forte pra sair, é que eu tive que ser. Hoje eu não voltaria pra essa situação, porque eu aprendi. Mas, geralmente, é isso que acontece com as mulheres, a gente não tem força pra sair, alguma coisa tem que acontecer. Foi bom conversar muito, eu pesquisei muito também, na internet, e conversei com muita gente, pesquisei muitas páginas de pessoas que relatavam esse tipo de abuso, porque eu achava que eu estava errada, que eu não tinha feito o suficiente, e fui vendo que não, que o comportamento dele não era normal. E isso me ajudou muito. Só que eu também fiz tratamento psiquiátrico, eu tomo remédio pra me ajudar a passar por essa fase. Mas o mais importante de tudo foi o apoio da minha família.

E: Essa ia até ser a última questão, ia perguntar se você possui uma rede de apoio, amigos, família ou alguma instituição social que te ajudou a lidar com essa situação? E se você considera importante.

P: Eu acho muito importante, porque eu estou em um sofrimento muito grande pra me reerguer, e eu sou uma pessoa formada, uma pessoa de classe média, tenho família pra me ajudar, e quem não tem? E quem não tem a quem recorrer? Eu fico pensado no meu caso, o que eu ia fazer da minha vida sem a minha família. Não só pra me escutar, mas pra me ajudar a me reerguer. Por isso que elas preferem não sair do relacionamento, porque elas não te como se reerguer, como que elas vão sair dessa situação? Muita gente não tem família, muita gente não tem dinheiro, muita gente não tem oportunidade, é complicado. Eu acho extremamente importante. E tudo pras pessoas é frescura, é “mimimi”, mas não é “mimimi”, é horrível. Destrói a pessoa, destrói a imagem da pessoa, destrói o psicológico, destrói tudo. É o que eu te falei, eu nunca mais vou voltar a ter aquela alegria de viver, e ser aquela mulher que eu era antes de conhecer ele. Então, como que a mulher vai lidar com isso emocionalmente e ainda ter se virar financeiramente, é muito pesado. Eu tenho muita sorte de ser uma branca, heterossexual, de família de classe média, formada, eu tive muitas oportunidades de dar a volta por cima, mas não é a maioria das pessoas que tem.

E: É bem difícil, com certeza. Essa era a nossa última questão, tem alguma coisa que você gostaria de acrescentar?

P: Não, acho que é isso.

E: Muito obrigada pela sua participação, por contribuir com a nossa pesquisa.

P: Imagina.

PARTICIPANTE 5:

IDADE: 37 ANOS

QUANTIDADE DE FILHOS: 1

ESCOLARIDADE: ENSINO MÉDIO COMPLETO

TEMPO DE DURAÇÃO DA RELAÇÃO COM O AGRESSOR: 6 ANOS

E: Oi, boa noite! Tudo bem?

P: Boa noite, tudo bom e você?

E: Tudo bem. Quando estiver tudo certo para podermos começar, me avise.

P: Pode começar.

E: Bom A., a primeira pergunta é: o que você entende por violência doméstica? Para você, o que é a violência doméstica?

P: Eu entendo que violência doméstica não é só na parte física, no caso de agressão, de bater, de espancar uma pessoa, eu acho que é também pelo modo de falar. Às vezes uma palavra é pior até do que você levar um tapa, um soco, eu penso assim. Então, acho que uma palavra que você escuta já é uma violência.

E: E essa visão que você tem mudou depois que você passou pela situação?

P: Não, eu acho que é a mesma coisa, eu sinto a mesma coisa. Se hoje eu receber um xingamento, acho que de qualquer pessoa, não precisa nem ser dentro de casa, acho que até fora da sua casa, um palavrão ou xingamento que você receba de uma pessoa eu acho que já é uma violência.

E: Entendi. E quando você vivenciou essa situação de violência, na maior parte do tempo, como a relação com o agressor fazia você se sentir?

P: Olha, eu me sentia muito humilhada, me sentia muito pra baixo, é uma coisa difícil de explicar. Ao mesmo tempo que você está ali sofrendo naquele momento, parece que no outro dia não aconteceu nada, na sua cabeça. Envolve muita coisa, o medo, a insegurança, é bem complicado pra quem está dentro da história.

E: Então, não era o tempo todo que fazia você se sentir mal?

P: Isso, não era. Isso é o que leva a mulher, eu acho, a não denunciar, a não procurar os seus direitos. Porque nos momentos das agressões, você está sofrendo, mas depois tem os momentos que você acha que vai ficar tudo bem, que não vai acontecer mais, que foi só aquela vez, é onde você acaba tentando amenizar o seu sofrimento, e onde acontece tudo de novo. .

E: Quando você olha pra trás, depois que você se distanciou dessa situação, o que você acha que você poderia ter feito diferente que talvez pudesse ter te ajudado?

P: Eu acho que no primeiro tapa a gente já tem que sair fora e denunciar, hoje eu vejo por esse lado. Hoje eu não me vejo passando o que eu passei antes, de jeito nenhum, não tenho essa visão. Também porque eu era muito nova, era praticamente uma criança, é muita coisa, muita coisa que conta. Igual eu te falei, tem a insegurança, o medo, você tem um filho pequeno, você tem praticamente uma criança cuidando de outra criança, você acha que não tem condições, não tem capacidade, que você é incapaz de sobreviver sozinha com uma criança. Então, você vai levando, vai aguentando até onde dá. É onde muitas mulheres vão levando.

E: Entendo, vai mantendo a relação por conta dessa insegurança.

P: Isso, por causa da insegurança. No meu caso, eu era muito criança, tinha 14 ou 15 anos, você vai levando por achar que não tem condições de ficar sozinha com a criança, você vai aceitando.

E: Como você se via quando você viveu isso? Como você via a sua imagem?

P: Olha, eu não sei te explicar. Porque, eu penso assim, eu sempre cuidei da minha filha, eu pensava assim “por que eu tenho que passar por isso?”. Porque eu tinha minha filha, trabalhava, eu era independente entre aspas, porque a pessoa que trabalha e já tem uma filha, querendo ou não, você já tem outra pessoa pra cuidar, você acaba sendo dependente daquela pessoa. Por que eu não poderia cuidar só dela e sair do relacionamento?

E: Mas você acha que mexeu um pouco com a sua autoestima, autoconfiança?

P: Não. Nos momentos em que eu passava esse tipo de agressão, eu ficava muito triste, mas eu tentava não levar isso pro meu lado pessoal, não guardar rancor, tanto que hoje eu não tenho raiva, não tenho rancor, não tenho nada. Ainda mais por ser pai da minha filha, não tenho rancor nenhum. Então, não mexeu com a minha autoestima, com o meu modo de pensar. Não, o modo de pensar mudou, realmente mudou. Mas a autoestima, essas coisas, não. Não mexeu com o meu psicológico também, não tenho nenhum tipo de trauma. Porque acho que eu soube lidar com tudo isso, soube lidar entre aspas, saí fora antes de acontecer o pior. Se não, acho que teria acontecido algo pior.

E: É verdade. E como você se vê agora, depois disso?

P: Nossa! Agora eu fico muito feliz porque eu estou em outro relacionamento, já vai fazer 16 anos, e é totalmente diferente. Graças a Deus, nunca tive nenhum tipo de agressão física, é bem diferente, eu me sinto realizada, nesse ponto. Porque não tem coisa pior do que você chegar em casa depois de um dia de trabalho, cuidar de casa, ter que fazer as coisas, cuidar de filho, e ainda se sujeitar a apanhar. Não tem coisa pior, você se sente como se fosse uma incapaz, não sei nem te explicar o jeito que é, é uma coisa bem difícil. Hoje eu me sinto muito feliz, eu olho pra trás

e falo “Meu Deus! Como eu pude aguentar tanto tempo?”. Mas é o que eu te falei, é a insegurança, o medo.

E: Sim. Que bom que hoje mudou a forma como você se vê.

P: Graças à Deus! Mudou muito, mudou bem mesmo. Estou bem feliz hoje.

E: Quando acontecia, você chegou a contar para alguém? O que você falava se alguém tentava te ajudar?

P: Já, já sim. Primeira coisa, até comentei com a minha filha a uns dias, depois que ela me falou que você iria fazer uma entrevista a respeito disso, eu estava conversando com ela a respeito de relacionamento, eu falei que minha mãe às vezes via, meus vizinhos viam... Muitas vezes, meus vizinhos entravam no meio. Mas sabe aquela história de “briga de marido e mulher, ninguém mete a colher”? Era mais ou menos isso. A minha mãe, eu não sei o que se passava na cabeça dela até hoje, porque ela falava... Até falei para a minha filha, ela falava “eu não sou igual a sua avó, de você estar num relacionamento agressivo, ter algum tipo de violência, eu não sou igual a sua avó, de virar pra você e falar: filha, faça por onde viver”. Era como se fosse assim, pra eu aceitar aquela situação e tentar mudar ele, mas eu acho que primeiro a pessoa tem que querer mudar, não adianta eu tentar mudar você, se você não quer. Tem que priorizar você, se a pessoa quiser ajuda, você ajuda, caso contrário... Acho que tem que pensar em você primeiro. Muita gente via, muitas vezes era em público, entendeu? Às vezes não acontecia nada, às vezes um ou outro entrava no meio, muitas vezes foi na frente de minha filha, era bem complicado. Mas era muito difícil alguém entrar no meio. Se eu conversasse com a minha mãe, era isso que eu estava te falando, tanto que muitas vezes eu nem falava nada, só quando alguém via mesmo. Eu tentava esconder das pessoas, muitas vezes já fui trabalhar de olho roxo, falava que tinha caído, aquela mesma história que todas as mulheres falam. Às vezes quando eu vejo, eu falo “Meu Deus, é a mesma coisa que eu inventava”. Falava que caía, que eu batia, que escorreguei...Mesma coisa.

E: Então, era difícil alguém querer entrar no meio, mostrar algum tipo de ajuda... Preferiam não se meter?

P: Isso, era sim. Era difícil. Porque, igual eu te falei, eles não queriam entrar no meio, e muitas vezes não tinha ninguém pra te dar um conselho, eu não tinha ninguém mesmo, pra dar um conselho, conversar, explicar, abrir meu olho. Falar “Ana, faz isso, faz aquilo”, não tinha.

E: Entendo. E o que você pensa sobre as mulheres que vivenciam essa situação? O que você acha que as mantém no relacionamento?

P: É o que eu te falei, no meu caso, eu era muito nova, eu tinha muito medo. Medo de ficar com a minha filha sozinha, de não ter onde morar, mas hoje eu vejo por outro lado, hoje a mulher é

independente, a mulher trabalha, tem seu emprego, muitas das mulheres ganham mais do que o homem, hoje eu não viveria um relacionamento desse jeito, de jeito nenhum. Então, eu não sei o que leva, a mulher de hoje se sujeitar a isso, porque é muito ruim. É muito ruim você deitar na sua cama com medo de dormir, com medo de deitar e não acordar, medo de a pessoa te fazer alguma coisa. Então, sinceramente, eu não sei, porque hoje as coisas estão bem diferentes, hoje tem muita coisa a favor da mulher, você tem ajuda, eu não sei o que leva a mulher a aceitar isso hoje. Sinceramente, não sei.

E: No seu caso, a alguns anos atrás, você acha que era mais essa questão de achar que a mulher precisava do homem, essa questão de dependência?

P: Isso, no meu caso sim. Porque, como eu era muito criança, eu tinha esse medo. Mas depois, conforme eu fui crescendo, fui amadurecendo por causa da minha filha, com 16 ou 17 anos eu comecei a trabalhar, aí eu fui vendo e pensando “Por que eu tenho que aguentar isso?”. Chegava do meu serviço, tinha que aguentar marido gritando, brigando, sendo que eu trabalhava, tinha condições de cuidar da minha filha, aí eu falei “Espera aí!”. E foi onde eu fui abrindo o meu olho. Por isso que eu te falo, hoje eu não aceitaria, porque eu sei que eu sou capaz. E antes eu tinha esse medo, de ser incapaz, de não conseguir sustentar a minha filha. E hoje eu vejo que a mulher trabalhar, é independente, hoje a mulher pode fazer qualquer coisa, não importa o trabalho, a pessoa é independente, a mulher consegue.

E: Qual foi a forma que você buscou pra lidar com tudo isso? O que você acha que te ajudou a passar por essa situação?

P: O que me ajudou foi a minha filha, porque eu me apegava muito à Deus e à ela. Porque eu pensava que eu tinha que ser forte, que aguentar, que lutar, porque eu tenho uma filha pra criar. E foi onde Deus me ajudou, e eu criei a minha filha, ela é uma pessoa muito boa, que me ajudou, e deu tudo certo. Mas a minha força mesmo, foi a minha filha, por eu ter ela.

E: E até na próxima questão, eu ia perguntar se você tem alguma rede de apoio? Pode ser família, amigos, alguém com quem você pode contar. E se você considera isso importante.

P: Não, igual eu te falei, eu não tinha, não tenho... Mas eu acho importante sim, importante ter uma pessoa pra conversar, porque um apoio, uma palavra, às vezes você está com a visão fechada, e uma palavra abre a sua mente. Você consegue conciliar as coisas, você consegue enxergar de outro jeito. Porque, muitas vezes, você está vivendo naquele mundo e não consegue enxergar lá fora, você acha que aquilo é só aquilo. Acho que uma ajuda, um apoio, uma terapia, alguém que possa te ajudar, conversar. Não conselho, conversa, porque a conversa às vezes pode te ajudar, conselho às vezes a pessoa não aceita, uma conversa amigável pode ser que

consiga te abrir a cabeça. Mas acho que conselho tem muita gente que não aceita, às vezes pode até achar ruim, ficar com raiva de você,

E: É verdade. Mas, então, você acha que ajuda bastante, nessa situação, a mulher ter alguém para poder conversar?

P: Eu acho que sim, acho que toda pessoa tem que ter uma pessoa, alguém pra poder se abrir. Quando você está com muita coisa presa e você quer conversar com alguém, é bom isso.

E: Sim, ajuda muito. A., essas foram as questões, tem alguma coisa que você gostaria de acrescentar, algo que você gostaria de falar?

P: Não, acho que, basicamente, é isso mesmo. Resumidamente, porque se eu for contar...

E: Mas se tiver algo que você gostaria de comentar a respeito das questões, mais alguma coisa, pode falar.

P: Não, acho que ficou bem esclarecido, acho que já falei bastante.

E: Tudo bem, muito obrigada pela sua participação.

P: Imagina, obrigada você.

PARTICIPANTE 6:

IDADE: 23 ANOS

QUANTIDADE DE FILHOS: 0

ESCOLARIDADE: ENSINO SUPERIOR INCOMPLETO

TEMPO DE DURAÇÃO DA RELAÇÃO COM O AGRESSOR: 1 ANO E 5 MESES

E: Boa noite, T.! Tudo bem?

P: Boa noite! Tudo bem, e você?

E: Tudo bem. Podemos começar?

P: Podemos sim.

E: Bom T., a primeira pergunta é: o que você entende por violência doméstica? Para você, o que significa violência doméstica?

P: A violência doméstica ela pode ser trazida como física ou apenas como psicológica, que no meu caso assim foi psicológica, física algumas vezes, mas nem tanto. E... eu acho que é quando, independente se for homem ou se for mulher, qualquer pessoa da família ou companheiro que seja, faça a outra pessoa se sentir um nada, se sentir um lixo, se sentir insignificante, se sentir triste, faça com que a pessoa queira criar hábitos de fuga. Eu acho que tudo isso é violência doméstica, ela sendo física ou não.

E: E na maior parte do tempo, quando você estava no relacionamento com o agressor, como que a relação fazia você se sentir?

P: No geral ou só quando aconteciam as coisas?

E: Ah, no geral.

P: Então, é complicado. Porque assim quando as coisas aconteciam, eu sempre... Eu já tenho o meu transtorno Borderline, e sempre quando aconteciam as coisas, a primeira coisa que eu queria fazer era me machucar, me cortar, ou beber demais, ou fazer o uso de substâncias. E depois sempre vinha aquela parte do “amor, desculpa” ou aquela parte que ele vem e trás um agrado, sabe? E aí você pensa que aquela coisa boa vai suprir tudo de mau que aconteceu, e é o que acontece na hora. Mas depois quando as coisas vão ficando mais feias e mais intensas, aí é quando qualquer coisa boa que ele faça já não faz eu me sentir melhor. Então, geralmente eu estava mal, mas quando vinha a desculpa, eu achava que eu estava bem já. Só que quando acontecia a próxima, aí eu via que eu só achei mesmo que eu estava bem, mas que eu não estava de verdade. Porque aí o que eu queria fazer para escapar daquilo era muito pior do que o que eu tinha feito na vez anterior.

E: Aham... Então você não achava que era o tempo todo que aquilo te fazia mal, não é? Você achava que depois ficaria tudo bem, mas na verdade não...

P: Exatamente, sempre que vinha com a desculpa, você falava assim “vai mudar, vai ser diferente”, então, eu sempre acabava acreditando. Ainda mais pelo fato de eu não querer voltar pra minha casa, então, eu sempre queria dar uma chance, e sempre achei que aquilo fosse melhorar. Até que eu vi que não ia mais e desisti.

E: Entendi. Quando você olha pra trás, depois do distanciamento dessa situação, o que você acha que poderia ter feito de diferente que talvez pudesse ter te ajudado? Tem alguma coisa?

P: Eu acho que, desde a primeira vez que aconteceu, eu já não deveria ter desculpado. Porque eu fiquei insistindo numa coisa que não ia mudar nunca, e... como que eu posso explicar? Ele... no começo comigo ele não era agressivo, mas ele com outra pessoa, então, uma hora isso ia acontecer comigo, porque eu acho que é aquele ditado que um monte de gente fala, que a gente tem que ver como a pessoa trata a família dela, a forma como ela trata a pessoa é a forma como ela vai tratar o companheiro. Então, a gente acha que não vai acontecer, fala assim “ah não, comigo é diferente”, mas não é. Eu acho que desde a primeira vez eu tinha que ter largado mão, não tinha que ter desculpado. Ainda mais por ele saber dos problemas que eu já tinha, dos meus problemas psicológicos, ele não deveria agir daquela forma, deveria ter me dado mais valor, eu acho. Mas hoje eu acho que foi aprendizado, entendeu? Tanto é que eu não aceito mais situações parecidas.

E: Sim, entendi. E como você se via quando você vivenciava essa situação de violência? A sua imagem assim...

P: Eu me sentia bem lixo assim, eu não conseguia... Eu não me sentia bem, eu acho que eu não conseguia... Eu não achava... Eu não gostava de mim, eu acho que era difícil eu ver outras pessoas gostando de mim e eu não entendia o porquê daquilo estar acontecendo comigo, e porque eu aceitava. E eu me sentia simplesmente um lixo, não tem muita explicação. E aí era onde eu ia buscar recursos nas coisas que eu buscava. E aí num primeiro momento assim, melhorava, mas quando eu via que eu tinha feito, eu ficava bem pior. Mas acho que lixo é o que resume, é o que qualquer pessoa sente nessa hora.

E: Entendo. E como você se vê agora? Mudou muita coisa?

P: Hoje eu acho que eu consegui superar bastante coisa do que aconteceu, eu... Eu sou completamente diferente, eu não aceito menos do que eu mereço, e... Acho que eu não chegaria a viver tudo o que eu vivi de novo, porque a primeira vez que uma pessoa fizesse alguma coisa comigo, já ia ser “tchau e benção!”. Eu não ia mais ficar, porque hoje eu me amo muito, eu tenho muito amor próprio, apesar de eu ainda ser uma pessoa bem insegura e às vezes achar que eu não mereço algumas coisas, ou não entender o porquê de eu merecer, mas aí eu tenho um profissional que me ajuda e tudo mais, e... Eu acho que é isso, mas eu aprendi a me valorizar, e a última coisa que aconteceu depois dessas vezes foi eu ficar mal por causa de companheiro, de agressão, porque eu nunca mais deixei acontecer isso comigo.

E: Que bom, então, que melhorou bastante.

P: Sim!

E: Você chegou a falar para alguém? O que você falava pras pessoas, se alguém tentava ajudar?

P: Olha, eu não falei das agressões físicas quando elas aconteceram, eu falei pra uma amiga depois e só, só depois. E ainda assim eu tinha muita vergonha de contar, e não foram pra muitas pessoas que eu contei, eu acho que eu contei para essa amiga e acho que eu contei pra mais uma e, depois de muitos anos, eu fui contar pras pessoas da minha família, e também não foram pra todas, porque eu sei que não são todas que entendem. E... O que você perguntou mesmo? Desculpa...

E: O que você falava se alguém tentava te ajudar?

P: Ah, então, na época eu costumava contar das brigas assim, mas mesmo assim... eu acho que, por mais que talvez ajudasse na hora, eu não escutava, porque se eu tivesse escutado alguns conselhos que eu recebi, eu não teria passado por tudo que eu passei. Mas eu sentia muita vergonha de contar, por isso eu não gostava de contar.

E: Então, você não chegou a falar muito sobre isso, por conta da vergonha mesmo?

P: É, eu falei sobre... Falava de algumas brigas pra algumas pessoas só, mas eu não... Não falava pra muitas pessoas, eu também não contava sempre a história toda, que às vezes tinha sido muito pior do que eu relatava, e era vergonha, então assim, eu falava muito pouco. E só fui falar mesmo depois que acabou.

E: Sim... E o que você pensa sobre a situação das mulheres que vivem a violência doméstica? O que você acha que mantém elas no relacionamento?

P: Olha, como eu já passei, eu não julgo mulher nenhuma que aceita isso, muito pelo contrário, eu acho que o que elas menos precisam é de julgamento, e precisam de pessoas que entendam, porque não é fácil. Cada pessoa se mantém, mesmo com o relacionamento agressivo, pelos motivos dela. Às vezes a pessoa ameaça de matar ela, ou de matar os filhos, se tiver filhos, por exemplo, ou de fazer alguma coisa com a família. Porque cada agressor é um tipo diferente, não são todos iguais, do mesmo jeito que as vítimas não são todas iguais, então eu acho que cada uma se mantém por um motivo, pelos motivos assim que cada uma tem. E o que eu espero é que cada uma consiga se livrar, porque nem todas, infelizmente, tem essa sorte.

E: Sim, são situações diferentes, não é?

P: Sim!

E: Qual foi a forma que você buscou pra lidar com isso? O que você acha que mais te ajudou?

P: Depois ou durante?

E: Depois, quando você tentou mesmo superar isso, lidar com essa situação.

P: Olha, no começo eu estava bem reclusa, eu ainda estava assim “será que eu vou voltar ou será que eu permaneço na minha decisão?”, pensava bem nisso, eu me afundei bastante, e aí eu resolvi buscar de novo um psiquiatra pra me ajudar. E ele foi um anjo na minha vida, ele é daqui, e ele é incrível, e ele me fez me enxergar como mulher, ele me fez enxergar como a pessoa incrível que eu sou, e ele assim... Foi ele quem me ajudou muito. Claro que eu tive ajuda da minha avó, de amigas, de alguns amigos também, que me fizeram ver que ele era o “embuste”, que o problema não era eu. Então, tudo isso acho que colaborou. Claro que teve a parte medicamentosa, mas isso hoje não tem mais e eu sigo firme aí com a minha cabeça.

E: Ah, que bom! E você até falou sobre a sua família, sobre os amigos... E eu ia perguntar mesmo se você tinha essa rede de apoio da família, dos amigos ou de alguma instituição social, e se você considera importante.

P: Eu acho que é importante, mas também assim... É importante pra todo mundo, não é? Nem só pra quem sofre algum tipo de coisa, eu acho que todo mundo tem que fazer terapia, terapia é a melhor coisa que existe.

E: Com certeza.

P: E a minha avó foi a pessoa que mais me deu apoio, que mais me ajudou, ela é uma pessoa incrível, e sem ela talvez eu não estivesse aqui, ela fez muito por mim, ela teve muita paciência. E inclusive na parte financeira, porque não é barato um psiquiatra, nem um psicólogo aqui na minha cidade, nem na cidade de ninguém. E assim, infelizmente aqui no SUS não tinha nenhum que era bom, não tinha, eu pelo menos não gostei de nenhum. Então, eu fui nesse particular, e assim se não fosse ela pagar o meu tratamento todo, até o fim, eu não teria conseguido. E foi difícil, foi perrengue, mas deu tudo certo. E aí tive alguns amigos que me ajudaram sim, tive alguns que eu achava que eram meus amigos, mas ficaram do lado dele, e eu saí de louca. Mas eu tive, a grande maioria assim me ajudou sim, não fiquei totalmente sozinha.

E: Te ajudou bastante, então, ter esse apoio?

P: Foi sim, porque talvez eu não teria conseguido naquela época. Hoje eu me viro bem sozinha pra resolver as minhas coisas, mas naquela época eu não ia ter conseguido por causa da fragilidade.

E: Entendo. Bom, eram essas as questões, tem alguma coisa a mais que você gostaria de falar, de acrescentar?

P: Não, só isso mesmo.

E: Está bem. Obrigada pela sua participação, por ajudar a gente na nossa pesquisa.

P: De nada, imagina.

PARTICIPANTE 7:

IDADE: 31 ANOS DE IDADE

QUANTIDADE DE FILHOS: 0

ESCOLARIDADE: SUPERIOR COMPLETO

TEMPO DE DURAÇÃO DA RELAÇÃO COM O AGRESSOR: 1 ANO E 6 MESES

E: Olá, boa noite, tudo bem?

P: Tudo bem e com você?

E: Tudo bem também! Primeiramente, gostaria de agradecer por sua participação e confiança em nosso projeto, será muito importante sua contribuição para nossa pesquisa. O tema do nosso projeto é: “Violência doméstica: Impactos psicológicos, Distorções Cognitivas e Estratégias de Enfrentamento de Mulheres Vitimadas”, cujo principal objetivo desse estudo é ajudar outras mulheres a desenvolverem estratégias de enfrentamento e empoderamento. Essa entrevista será gravada, portanto, serão seguidas todas as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas

que envolvem seres humanos, e esse projeto foi aprovado pelo comitê de ética. Seu nome não será divulgado.

P: Imagina, será um prazer poder contribuir para o seu estudo, e estou muito feliz em estar participando, tenho muita história para contribuir para o seu projeto.

E: Que bom, fico muito feliz por esta participando também, e com certeza sua história vai contribuir muito para o nosso projeto.

P: Vai sim, tenho muito que contar.

E: A princípio, o que você entende por violência doméstica?

P: A violência doméstica vai muito além do que somente a violência física, o agressor te proporciona uma tortura psicológica tão grande, que quando você menos espera, você está envolvida em um relacionamento extremamente abusivo. No meu caso, a princípio, o agressor começou com a violência psicológica, eu achava que ele era um príncipe, ao passar do tempo ele foi me mostrando quem ele era, e não era somente comigo, mas com os filhos também. O filho dele de 15 anos uma vez pediu para leva-lo em um lugar, depois de implorar muito, ele levou murmurando, mas levou. Ao chegar no lugar, deu a chave para ele e disse: “agora você vai embora sozinho”, aí você pensa como uma pessoa consegue fazer isso com uma criança? O filho dele me ligou desesperado, chorando, dizendo que estava sozinho e não sabia como vir embora com o carro e a chave lá, pois o pai dele tinha deixado ele lá e vindo embora a pé. Esse fato aconteceu no começo, onde a partir daí fui conhecendo quem ele era, ele falava que a esposa dele era louca, que precisou internar ela no hospital psiquiátrico. Hoje eu entendo o que essa mulher deve ter passado na mão dele, ele deve ter torturado muito ela. Quando resolvi terminar com ele devido aos comportamentos agressivos, ele começou a me ameaçar, querer acabar com minha vida, começou me perseguir, não aceitava nosso término, eu trocava de número e ele descobria. Ele chegou a pagar o porteiro do meu prédio para ele passar meus dados, eu ia no shopping ele me ligava, falava a roupa que eu estava, o lugar que eu estava, ele me ameaçava, tentou me prejudicar me denunciando para OAB (Ordem dos Advogados do Brasil), para eu não poder advogar mais, me denunciando para polícia, me difamava nas redes sociais, postava falando absurdos de mim, da minha família, ligava para minha família, chegou a pagar bandidos para colocar uma arma na minha cabeça, eu vivia com medo, eu cheguei a pagar segurança para me acompanhar no trabalho, na igreja ou onde eu ia. Ele me deu o prazo para eu sair de Ribeirão, porque se eu não saísse ele iria me matar, ele queria me ver internada em um hospital psiquiátrico, presa ou morta. Entrei em surtos emocionais, tremia na cama a noite por medo, vendo as coisas terríveis que ele postava a meu respeito e as pessoas me mandavam os “prints” e eu vendo que não merecia aquilo, não conseguia comer, mastigar

alimentos, tinha diarreia constante, cheguei a pesar 52 kg. Ele queria acabar comigo, acabar com o meu psicológico. O próprio delegado vendo tudo o que ele estava fazendo me disse: “manda dar um pau nesse cara”. Durante um tempo eu fui para casa da minha irmã, ela pode até testemunhar, que esses foram os piores momentos da minha vida, foi aterrorizante, eu vivi um filme de terror. Esses agressores querem acabar com o emprego da vítima, fazendo com que elas não trabalhem mais e se sintam impotentes, o que o homem tem coragem de fazer com uma mulher ultrapassa qualquer nível de autoridade, é extremamente terrível. Eu peço justiça todos os dias, e eu creio que vou alcançar a justiça divina sobre ele. Eu estou com medidas protetivas, mas ele desrespeitou várias vezes as medidas protetivas, ele tentou entrar em contato comigo, eu ia na delegacia e dava queixa, mas aqui no Brasil as coisas são meio devagar né? A Juíza chamava ele na audiência e falava que não podia desrespeitar a medida de proteção, até que ele parou. Meu inquérito policial terminou no fim do mês passado e isso já faz dois anos, portanto, o Ministério Público denunciou esse mês, por ameaça, violência doméstica por obter um relacionamento à 1 ano e 6 meses e também denunciou por violação de liberdade individual, porque ele me perseguia. Na época eu estava conhecendo um moço, eu não podia me envolver em outros relacionamentos, depois que eu terminei com ele, a pessoa que eu estava saiu fora porque ele me perseguia, então eu fiquei até com medo, eu pensava que ele poderia me matar a qualquer momento.

E: A., esses comportamentos não são normais, isso é evidente, olha por tantas coisas que você passou.

P: Sim, uma pessoa dessa eu não entendo como está vivendo em sociedade, tem pessoas que precisam de muito tratamento e ele precisa de um tratamento eterno, eu não compreendo o porquê de transformar a vida de alguém nesse inferno, após tomar uma iniciativa de não querer mais um relacionamento. Conversando com uma amiga que também sofreu violência doméstica, a qual tem um cartório e prestou o concurso para o cargo, o ex dela, o qual também não aceitou o término, denunciou ela, falando que ela advogava, sendo que a atividade de advocacia é incompatível com a de cartório, que é de concurso público, então ela quase perdeu o cartório. Então os agressores fazem isso, faz com que você fique sem emprego, querem colocar sua família contra você, querem que você fique doida mesmo, muito abalada psicologicamente ou que aconteça alguma coisa pior, que você seja morta, que você vá presa ou alguma coisa do tipo, querem te colocar em uma emboscada, é muito comum isso.

E: É um fator muito triste, aparentemente parece que o homem quer derrubar a mulher, tomar posse e controlar a vida dela, colocar ela lá em baixo para se sentir por cima. Mas que bom que eles não conseguiram fazer isso com você, o importante é olhar para trás, ver tudo que passou,

e ver o quanto você é forte por ter passado por diversas coisas, olha a mulher que se tornou hoje e conseguiu sair da situação de violência e venceu todas torturas psicológicas que ele fez.

P: Exatamente isso. Mas assim, não vou te falar que não tenho medo, pois até hoje eu tenho medo, porque eu sei que esse processo um dia vai acabar, eu espero que não, mas tenho certeza que essa pena vai ser cumprida em liberdade, a gente sabe que aqui no Brasil não possui penas tão severas, e eu tenho medo, pois eu não sei o que ele pode planejar daqui um ano ou dois. Eu tento viver um dia de cada vez. Na época eu comecei a tomar remédios, fluquecetina e rivotril e tomo até hoje, estou em desmame, mas ainda não consegui desvincular dessas medicações. Foi muito difícil, desgostoso e terrível para mim.

E: Eu sei o quanto deve ter sido difícil e com certeza você possui dados psíquicos até hoje, devido todos esses fatos que ocorreram com você, portanto, você sempre tem buscado meios de estratégias para vencer tudo isso, e esse é um fator muito importante.

P: Eu fiz tratamento psiquiátrico com uma médica muito boa, ela me falava que me via ainda como uma menina muito frágil, ela até me incentivou a começar fazer luta, pois ela falava que eu tinha que sentir raiva, muita raiva e colocar para fora. Ela me ajudou muito, pois talvez com a criação da minha mãe eu sempre fui uma menina “frágil”, eu nunca fui muito para o enfrentamento, e a psiquiátrica me incentivou a isso, dizendo que eu não poderia ter medo, que eu teria que enfrentar, ela dizia que sabia que era fácil falar, e também que sabia o quanto era difícil, pois era todo hora perseguição, uma arma na sua cabeça, coisas terríveis, mas ela me encorajava e falava que eu não podia ter medo e que teria que lutar contra isso.

E: A justiça é muito lenta em relação a esses fatos, são coisas que você pode perder a vida sem mais e nem menos.

P: Uma vez ele rompeu a medida protetiva, ele não conseguia falar comigo e não podia também, então ele ficava ligando na minha portaria para saber de mim, perguntava as coisas para o porteiro, e ele sempre fazia isso, e o porteiro me falava que ele tinha ligado lá e que eles não tinham passado nenhuma informação, pois sabiam que eu estava com medidas protetivas contra ele, mas esses porteiros são outros, porque aquele corrupto que passava as informações por troca de dinheiro, foi mandado embora. Após isso fiz uma declaração, pedi para o síndico assinar para comprovar que ele estava ligando lá para ir atrás de mim e levei para delegada, e disse que estava com medidas protetivas e ele não poderia estar ligando no meu condomínio, ela me disse que não poderia fazer nada quanto a isso, porque as vezes deu um exemplo bobo, vai que ele quer cruzar o cachorrinho dele com alguma cachorrinha moradora do seu prédio. Eu disse: doutora como assim? Eu estou com medidas protetivas e ele está ligando para saber de mim.

E: Nossa, que absurdo e negligencia quanto a isso!

P: Eu saí de lá dizendo que nunca mais iria conversar com essa delegada. Graças a deus tem uma delegada da defesa da mulher muito boa que realmente me entende. Mas a outra não me deu suporte nenhum e muitas vezes a justiça vai dar suporte quando morre, e isso é muito cansativo, pois já escutei muitas besteiras, é desgastante, mas você não tem outra saída, pois uma pessoa que está te ameaçando, colocando você e sua família em risco, apontando uma arma para sua família, para onde você vai correr? Paguei muito segurança, mas não tenho dinheiro para ficar sempre pagando.

E: É complicado porque você se vê presa, onde, na realidade, quem deveria estar preso seria ele. Mas hoje você está vencendo isso e aprendemos muito mais com as frustrações. Vamos para próxima pergunta. Como você se via quando vivenciava essa situação? E como se vê agora?

P: Nossa, perante tantas ameaças eu me via desamparada pelo Estado, embora eu já tivesse denunciado, as ameaças continuaram por um bom tempo, então eu me via muito desamparada mesmo, pois meus pais já são velhinhos, recebi muito apoio deles, mas me senti desamparada mesmo pelo Estado, pois ninguém merece passar por isso, passar pela humilhação que eu passei, porque eu costumo falar que o único sentimento que não mente é a angústia, até hoje eu sinto muita angústia por tudo que eu passei, sinto uma dor no peito muito forte, porque fui muito humilhada desnecessariamente. Nunca pensei passar por essas ameaças tão graves, de como se eu fosse a culpada e ele a vítima, e a sociedade não entende, e julga acha que realmente fez algo, que tenho alguma culpa para ele estar fazendo, e demora até mesmo você entender que é vítima da situação. Como a gente apenas namorava, eu nunca peguei nada dele, minha ação contra ele é penal, por esses crimes que ele me fez passar, eu não pedi nada para ele por enquanto, quem sabe, posteriormente, eu ganhando a ação penal, vou pedir reparação possível por esses gastos e por tudo que estou passando, gasto com psiquiatra, medicamentos e segurança, mas eu ainda não pedi nada, então não tinha motivos para isso. Me senti desamparada e sem suporte nenhum pelo Estado, e com muito medo, eu tinha diarreia todos os dias, achei que estava com alguma doença, eu mal comia, o que eu conseguia comer era bolacha de água e sal e miojo, pois não conseguia engolir, porque ficava entalado na garganta, tive uma perda de peso enorme, mas hoje estou bem mais estabelecida psicologicamente, porque eu tenho acompanhamento com a psiquiatra e a medicação que me ajuda, e também com o passar do tempo o agressor se sentiu mais pressionado pela justiça, embora muito lenta e demorada, funcionou um pouco, fez com que ele pareça de me perseguir. Me sinto com mais coragem de enfrentar isso, de conversar sobre isso e de falar o que for necessário falar e não sinto mais aquele medo que eu sentia, porque hoje eu vou te falar, se eu for morta com um tiro na testa, ainda que seja ele, eu tenho

noção do que fiz era certo, eu denunciei, não foi só por mim, foi por outras mulheres também, eu sinto que tenho que lutar até o final, e quero que ele tenha uma pena e pague por isso, para que ele não faça isso com outra mulher. Nenhum dos crimes do qual ele foi denunciado, ele tinha direito de fazer isso comigo, hoje eu luto muito mais, eu estou muito mais encorajada, e sem nenhuma vergonha de falar isso, e gritar para todo mundo, se tiver mais uma audiência, falar na cara dele que eu não tenho mais esse medo, aí as vezes pensando se eu ficar falando, eu posso morrer com um tiro na cara, mas ainda que isso aconteça, fiz minha parte, acho que s'ós vamos conquistar direitos mais sólidos, se continuarmos a lutar, pois se a mulher se recuar, talvez ficar com medo e deixar para lá, nunca vamos conseguir nossos direito. Ele queria que eu mudasse daqui de Ribeirão, ele falou que eu tinha 10 dias para mudar se não eu morreria em uma das ameaças dele, se eu tivesse mudado e deixado meu apartamento, seria muita submissão. Nós mulheres não temos que ficar com medo, nós temos que lutar pelos nossos direitos, e até nossas famílias, pessoas que estão ao nosso redor ficam com medo, no meu caso meu familiares ficaram com medo, porque ele também ameaçava eles, portanto, até meus familiares tem medidas protetivas contra ele e minhas testemunhas também.

E: Você está certa de lutar até o fim, ele tem que pagar por todos os danos psíquicos que te causou.

P: Sim! Eu vou lutar! Quando fui denunciar, ele ficou muito irritado, ele é muito machista, e eu não esperava que ele ia fazer tudo isso, por isso eu prossigo, pois temos muito que lutar. Eu fico feliz que esse tema está sendo abordado dentro do ambiente acadêmico, pois não é “mimi”, é um assunto muito sério. Esse momento que passei foi muito difícil, vivo com remédios até hoje, infelizmente, me estabeleci, outra pessoa não poderia ter aguentado esse tipo de situação e sofrimento. Portanto, as mulheres precisam de um suporte social psicológico, porque muitas vezes elas não possuem saída, muito menos suporte.

E: Sim, esse suporte seria muito importante, todas as mulheres que entrevistei falaram dessa falta de suporte que elas possuem. Vamos para próxima pergunta, o que você falava para às pessoas quando tentavam te ajudar?

P: Então, o que que foi difícil, a primeira coisa que é difícil é você entender que você é vítima. No começo, quando os comportamentos não são tão grosseiros, as vezes você tem dó da pessoa, acha que ele pode estar meio chateado porque terminei com ele, mas às pessoas que estão ao nosso redor começam a nos orientar falando que as coisas não são assim, que isso não é normal e que isso vai ficar pior, aí perante isso você fala: vamos dar um tempo, as vezes a pessoa muda, a pessoa melhora, mas não, você tem que ir no menor sinal de violência denunciar, não espere que a pessoa não vá fazer mais, ou que ela não vai fazer uma coisa pior, porque ela faz, e de

repente tira a sua vida! Então é isso que as mulheres tem dificuldade de identificar, que elas são vítimas e que está vivenciando uma relação abusiva. E quando as pessoa vinham me falar, eu falava que ele não seria capaz de fazer isso, e ele foi muito capaz de fazer até o que eu não imaginava. Quando nós, mulheres, estamos em uma situação abusiva, o agressor faz você acreditar que tais comportamentos são normais.

E: Geralmente, com todos os relacionamentos acontece isso, a vítima sempre acredita no melhor do agressor, ele conquista a confiança dela e depois faz tudo de novo com a vítima. O que você pensa sobre a situação das mulheres que vivenciam a violência doméstica? O que você acha que as mantém no relacionamento?

P: Eu fico muito triste e revoltada com as coisa que vejo, porque você começa a refletir mais sobre um problema quando você vivencia ele, quando você desconhece o problema, você não liga muito, então não vou te falar que antes eu era tão engajada sobre esse assunto e pensava tanto no meu próximo em casos de violência, mas a partir do momento que vivi isso, sei o quanto é duro e vi coisas incrédíveis que acontecem, portanto, quando vejo mulheres que sofrem violência doméstica, me dá uma sessão de angustia com tristeza e revolta, porque tem situações que são descabíveis demais e são constante, isso acontece toda hora, infelizmente, e até quando né?

E: Pois é, de acordo com o atlas da violência, o número de feminicídio por dia é absurdo.

P: Demorou muito para o surgimento do feminicídio, esses são fatores históricos, sobre a castração da mulher, da mulher ser quieta ser submissa, historicamente as mulheres sofreram muito, sofrem até hoje e vai demorar muito para conseguir essa igualdade, porque ainda ela existe, não adianta dizermos que não, pois existe sim. Desigualdade salarial por exemplo, então tem muita coisa que temos que lutar ainda, e tem a questão do machismo, pelos homens obterem uma força fisicamente, acham que são mais fortes que a mulheres e podem fazer tudo.

E: Exatamente isso.

P: Às pessoas acham que é brincadeira, mas isso é muito grave, muitos falam, “briga de marido e mulher não se mete a colher”. Eu meto sim, porque as vezes eu escuto minha vizinha apanhando do marido, se eu ligar para polícia, consigo salvar uma vida.

E: Com certeza pode salvar uma vida, isso é um crime, violação de direitos, agressão física, que causa enorme dano na vida da mulher e além disso coloca a vida dela em risco. Muitas vezes o que você acha que as mantém nesse relacionamento?

P: No meu caso até consegui sair rápido, mas ele não entendeu minha saída e ficou me perseguindo, porque ele quer manter naquela situação de posse, ou seja “você faz o que eu quero, você vai ficar comigo porque eu quero e eu não aceito o não”. Mas a maioria das

mulheres são diversos motivos, as vezes uma dependência emocional, a mulher, ela não teve ali uma família muito presente, então ela acha que a única pessoa que ela tem na vida é o agressor e acredita que nunca mais vai conseguir ninguém. As vezes uma dependência financeira, tem muitos motivos, como eu disse, até a pessoa perceber que ela é vítima demora. A outra pessoa faz uma lavagem emocional que ela acha que é normal ela não poder colocar uma roupa, uma saia mais curta porque o homem não acha legal, a e eu não posso fazer um alongamento de unha porque ele fala que é feio, que é coisa de mulher sem valor, não podia pintar meu cabelo porque ele não gostava, hoje graças a Deus faço luzes de 3 em 3 meses, mas muitas vezes você não consegue perceber que está em uma relação abusiva, esse é o principal problema, mas é lógico que existem outros, como dependência financeira, filhos e famílias. No meu caso quando percebi que as coisas estavam andando para caminhos ruins, saí. E quando eu saí foi aí que sofri a maior parte da violência.

E: Sim, realmente esses são os fatores que mais predominam na permanência de um relacionamento abusivo, e principalmente a falta de suporte também. Qual a forma que você buscou para lidar com isso? O que mais te ajudou ou está ajudando a sair dessa situação?

P: No começo eu estava totalmente desorientada, a princípio procurei minha psiquiatra, ajuda psicológica e comecei com os remédios, porque tive crise de pânico, procurei também o judiciário para ter uma amparo e medidas protetivas, isso foi suficiente? Não, não foi! Eu estaria sendo hipócrita se dissesse isso, porque eu tive que pagar segurança como já disse. Por exemplo, eu ia trabalhar, pagava a hora do segurança para me levar para trabalhar, quando saía do trabalho o segurança me buscava, ia pro cursinho o segurança ia comigo, isso foi bom, porque se ele me seguia, ele ia ver que eu não estava sozinha, então foi até bom para mim, mas como te disse, é algo que remete à gastos. Hoje saio sozinha, mas eu tenho medo ainda, e peço para Deus e o Espírito Santo irem na minha frente e me proteger, porque a gente não sabe o que pode acontecer, pois ele está solto. Tomo todos os cuidados, não faço caminhada no parque até hoje, faço na esteira do meu prédio, no shopping posso até pensar em ir porque tem segurança, mas muita coisa ainda evito.

E: Eu imagino o quanto foi difícil e está sendo, ele deixou diversas sequelas, pois ainda você vive com medo, não sabe o que ele é capaz de fazer.

P: Ele é capaz de tudo, ele tentou acabar com minha carreira, apontou uma arma para mim e isso eu nunca esqueço, porque é muito humilhante, eu clamo todos os dias por justiça, se eu fosse uma pessoa menos de Deus, diria que faria uma retaliação bem forte com ele, porque o que ele me fez, foi muito humilhante.

E: Outras mulheres que ele teve relacionamento nunca chegaram denunciar?

P: Depois que denunciei ele, nunca tinha pesquisado sobre ele afundo, e saber o que realmente tinha acontecido com essa ex mulher. Ela fez sim umas denúncias contra ele, inclusive contra violência doméstica, e que ele já tentou matá-la com faca, mas ele não foi condenado, não sei se na época ela retirou, eu sei que ele não teve uma condenação, mas ele já teve sim umas passagens de denúncia, inclusive foi por essa mulher, que ele falava que era louca e internou no hospital psiquiátrico, a qual é mãe dos filhos dele.

E: Essas denúncias poderiam sim contribuir para a condenação dele, olha o que ele fez com a vida de vocês.

P: Sim, de fato! Acho que ele acabou com a vida dessa mulher, para mulher parar no hospital psiquiátrico, provavelmente estava bem debilitada emocionalmente mesmo. Hoje tenho até vontade de conversar com essa mulher, mas não posso, essa não é a orientação que tenho do meu advogado, mas tenho vontade, porque as vezes ela tenha passado o que eu realmente passei, isso não tenho dúvidas. Sempre desconfie se o homem chegar e falar que a ex dele era louca, desconfie dessa frase.

E: Sim, na verdade quem não tem saúde mental e extremamente louco é ele né? Porque os comportamentos dele não são normais. Você possui alguma rede de apoio (ex. família, amigos, outras instituições sociais)? Qual a importância delas para você?

P: Sim, minha rede de apoio são minha família, amigos. Minhas redes sociais excluí, porque ele me atacava tanto por elas, e outra coisa é que as vezes você vai em tal lugar, posta uma foto e é mais perigo. Até por orientação do meu advogado excluí minhas redes sociais.

E: As instituições sociais seriam, CREAS, grupo de mulheres.

P: Ah sim, no começo até me propus a ir nos grupos, mas parei pelo fato de não poder ficar saindo muito devido as perseguições. No começo foquei mais na minha psiquiatria mesmo, no meu trabalho e nos meus estudos.

E: Depois de tudo isso, faz quanto tempo que ele não vem atrás de você?

P: Faz um ano que ele parou após a advertência, por descumprimento de medidas protetivas, pois ele me mandou mensagem e não podia mandar, e caso ele descumprisse novamente, estaria sujeito a medidas preventivas e aí depois disso ele ficou coagido e parou de entrar em contato comigo e vai fazer 1 ano.

E: Que bom que ele não entra mais em contato com você.

P: Sim, mas até mesmo se entrar, hoje estou mais forte e vou lutar até o fim!

E: Sim, está certa, continue assim, olha a mulher que você se tornou hoje e passou por tudo isso. Bom, essa foi a última pergunta, tem mais alguma coisa que você gostaria de compartilhar, que você acha importante para o nosso projeto?

P: Acho que já falei tudo que teria que ser dito, a gente conseguiu conversar bem, e estou muito feliz com seu projeto de pesquisa, como te falei, acho que está acrescentando muito e a gente não pode fugir desse tema, temos que conversar cada vez mais e colocar isso seriamente na sociedade, para que sirva de exemplo, para que as pessoas entendam que é um crime, pois violência doméstica não precisa da mulher levar porrada somente, ela pode acontecer de outras formas também, principalmente psicológicas, então esse assunto tem que vir cada vez mais à tona e seria legal que toda cidade tivesse esse núcleo de apoio às mulheres, pois elas precisam muito de apoio psicológico e social. E acho que me estabeleci porque tive o apoio psicológico, porque pagava a psiquiatra e muitas pessoas não tem essa condição, então é um trabalho que ele tem que ser realizado, porque a mulher que sofre violência doméstica para você trazer ela de volta para sociedade e para que ela tenha uma vida normal, você precisa ampará-las nesses setores também, para que ela se reestruture e consiga recuperar por tudo o que passou.

E: Sim, elas precisam muito de um suporte, porque muitas delas se encontram desamparadas sem saber pra onde ir.

P: Sim, muitas mulheres às vezes denunciam no primeiro momento e chegam na delegacia e falam que é bobagem isso, a pessoa vai falar que ela estava nervosa e “blá blá blá”. Isso não pode acontecer, porque amanhã ou depois essa mulher pode estar morta

E: Até ouvi alguns relatos de que as mulheres foram mais humilhadas na delegacia, como: “mulher de bandido tem que apanhar”, e isso é muito triste, pois ela está ali procurando ajuda e um suporte.

P: Sim, e o tanto de juízes machistas que nós temos ainda. Graças a Deus minha juíza é excelente, é ativa e incrível, ela não é machista. A Mulher tem que ter o direito de fazer o que ela quiser, cortar o cabelo do jeito que ela quiser, usar a roupa que ela quiser, de se relacionar com quem ela quiser, então a mulher tem que lutar por isso. Algumas pessoas falam que tem liberdade, mas na verdade não tem tanto, porque muitas vezes o homem tenta apagar isso de você, e você sofre muito. O bom que as mulheres estão se unindo muito mais e isso é muito bom.

E: Sim, verdade. Bom A. é isso, estou muito feliz por você ter aceitado participar do nosso projeto de pesquisa, foi com certeza uma entrevista muito rica e que vai agregar muito no nosso projeto, além de ajudar muitas mulheres. Muito obrigada mesmo por contribuir com sua história.

P: Obrigada vocês, foi um prazer!

E: Depois que o projeto estiver pronto mando ele para você.

P: Manda sim eu quero ver!

E: Obrigada, boa sorte na sua jornada, beijos!

P: Igualmente, beijos!

PARTICIPANTE 8:

IDADE: 40 ANOS

QUANTIDADE DE FILHOS: 1

ESCOLARIDADE: ENSINO SUPERIOR INCOMPLETO

TEMPO DE DURAÇÃO DA RELAÇÃO COM O AGRESSOR: 1 ANO E 4 MESES

E: Olá, tudo bem?

P: Tudo bem e com você?

E: Tudo bem também! Primeiramente, gostaria de agradecer pela sua participação e credibilidade em nosso projeto, será muito importante sua contribuição para nossa pesquisa. O tema do nosso projeto é “Violência doméstica: impactos psicológicos, Distorções Cognitivas e Estratégias de Enfrentamento de Mulheres Vitimadas” cujo o principal objetivo desse estudo é ajudar outras mulheres a desenvolverem estratégias de enfrentamento e empoderamento. Essa entrevista será gravada, portanto será seguida todas as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa que envolve seres humanos, e esse projeto foi aprovado pelo comitê de ética. Seu nome não será divulgado.

P: Imagina, será um prazer poder contribuir para o seu estudo.

E: Muito obrigada! Podemos começar?

P: Podemos sim!

E: O que você entende por violência doméstica?

P: Violência doméstica não é somente física como também psicológica, agressão verbal e física e te coloca para baixo acabando com sua autoestima.

E: Na maior parte do tempo, como a relação com o agressor tem feito ou fazia você se sentir?

P: Péssima, sem sentido para nada, com vergonha, sem ânimo, sem vontade de fazer nada. Era assim que eu me sentia, não via sentido para me arrumar, eu não podia me expressar, não podia conversar, falar o que eu pensava. Se eu falasse algo ou um assunto que lembrava meu passado que eu comentasse, já era motivo para começar as agressões, jogava meu passado na cara que ele nem participou e muitas vezes inventava me denigrando e fazendo eu me sentir péssima.

E: Quando você olha para trás, após o distanciamento da situação de violência, o que você acha que poderia ter feito diferente que poderia ter lhe ajudado?

P: Eu poderia ter largado na primeira vez. Eu percebi como ele era, na primeira vez que ele me agrediu verbalmente aí já poderia ter largado. Na primeira vez que ele me agrediu fisicamente e eu ainda continuei insistindo, portando o que eu me arrependo é de não ter largado antes, pois eu não teria passado por um monte de coisa que eu passei.

E: E mesmo ele fazendo isso você continuou calada, não dizendo para ninguém? Você acha que poderia ter mudado isso também?

P: Poderia. Eu não contei, pois quando a gente conta, a gente é obrigada a tomar uma decisão: ou você continua aceitando tudo aquilo ou você sai fora, mas a maioria das vezes você tem que sair fora e tomar uma decisão, e eu não contava para não ter que tomar uma decisão porque eu ainda acreditava que ele poderia mudar.

E: Muitas vezes as pessoas julgam e não sabem o que realmente acontece. É muito fácil falar, mas só quem passa sabe o quanto é difícil.

Próxima pergunta: como você se via quando vivenciava essa situação? E como se vê agora?

P: Eu me via como um lixo, um objeto que ele usava e quando ele não precisava usar ele agredia jogava no canto. E hoje é completamente diferente, hoje sou uma mulher, sou bem resolvida de certa forma, hoje eu sou feliz.

E: Que bom. Acontecem coisas nas nossas vidas que olhamos para traz e vemos o quanto somos fortes, o quanto tal situação nos fez crescer e amadurecer de uma certa forma. O que você falava para as pessoas quando tentavam te ajudar?

P: Por várias vezes meu irmão me perguntava se ele me batia, e ele me batia, mas eu falava que não e que eu não era mulher de apanhar, mas era. Então eu não deixava as pessoas tentarem me ajudar e meu irmão percebia pelo jeito grosso de ele ser ele percebia que alguma coisa estava estranha.

E: O que você pensa sobre a situação das mulheres que vivenciam a violência doméstica? O que você acha que as mantém no relacionamento?

P: Vários fatores que mantem a mulher em um relacionamento desse, dependência financeira que não era o meu caso, mas por muitas vezes não ter condições de sustentar a família, de manter a casa, a mulher acaba ficando com o agressor aguentando tudo isso. E também tem o fator da família não apoiar, isso aconteceu comigo. Quando a família fica sabendo, muitas famílias não apoiam a pessoa. Quando ficaram sabendo muitas pessoas primeiro me criticaram, primeiro quis chamar a atenção, primeiro quis mostrar que eu estava errada por ter aceitado, mas ninguém me esticou a mão e falou ‘vem cá que vou te ajudar’, isso levou um tempo. Na realidade eu não sei nem se isso aconteceu para ser bem sincera, porque em termos de conversa alguma coisa assim, nunca ninguém sentou e conversou, me deram um teto apenas.

É uma forma de ajuda? Sim! Mas poderiam ter apoiado muito mais, então as coisas que mais predominam são a falta de dinheiro, o apoio da família e a pessoa não ter para onde correr, e as vezes o amor faz isso, as vezes o amor faz você aceitar certas coisas, achar que a pessoa vai mudar e acaba continuando ali.

E: Entendo o seu sofrimento. E qual a forma que você buscou para lidar com isso? O que mais te ajudou ou está te ajudando a sair dessa situação?

P: O que me ajudou a sair dessa situação foi meu filho de quatro anos. Foi quando eu vi a maneira que ele ficava quando a violência acontecia, mas eu busquei ajuda psicológica e tive ajuda psicológica para conseguir sair e até hoje eu continuo tendo esse acompanhamento para conseguir me manter longe e realmente tomar uma decisão de conseguir sair dessa situação. A constelação familiar me ajudou muito a enxergar as coisas de uma outra maneira. Eu passei por essa situação porque eu tinha que ter passado, mas isso me ajudou a crescer e conseguir ver que eu não preciso aceitar isso e não preciso deixar de ser mulher, porque nessa situação toda eu deixei de ser mulher, eu deixei de me arrumar, deixei de me vestir, deixei de tirar uma sobancelha, de arrumar o cabelo e eu não preciso disso, pois eu preciso ser mulher e preciso ser eu, preciso chegar até o meu núcleo para poder ter alguém do meu lado, eu preciso de alguém que contribua com minha vida, não que me coloca para baixo.

E: Sim, exatamente alguém que acrescente em sua vida e não que te diminua.

P: Sim, pois é o que ele fazia, só me diminuía, até hoje se eu der um pouquinho de trela a única coisa que ele consegue fazer é me diminuir. Ele é o tipo de pessoa muito parecida com minha mãe.

E: Quando a pessoa precisa te diminuir para se engrandecer seria isso?

P: Exatamente isso que passei eu acredito que foi um ‘carma’, eu tenho o ‘carma’ de ter esses tipos de pessoas do meu lado. Agora com um certo conhecimento que a constelação me dá na escola da vida, é aprender que eu não vou sair fora do meu ‘carma’, mas eu consigo lidar com ele hoje, então hoje eu tenho um ‘carma’ no caso minha mãe e eu não posso me livrar dela, mas eu consigo lidar com ela, mas ele, ele eu não preciso conseguir lidar, eu posso sair fora dele e foi o que eu fiz.

E: Você possui alguma rede de apoio (exemplo: família, amigos, outras instituições sociais)? Qual a importância delas para você?

P: Minha rede de apoio é minha família. Amigos na realidade eu não tenho, pois ele afastou todos meus amigos, então eu não tenho amigos, estou tentando me aproximar de alguns que ficaram perdidos. Na realidade o que mais me deu apoio mesmo sem saber foi meu filho, foi

por ele que mudei, meu apoio maior foi ele e a escola vida (constelação) mudou minha vida e continua mudando.

E: Que bom que você conseguiu sair desse sofrimento e continua lutando. Tem mais alguma coisa que você gostaria de compartilhar para poder ajudar outras mulheres que estão vivenciando essa situação?

P: É muito fácil a gente falar alguma coisa como por exemplo ‘sai dessa vida’, ‘você consegue’, ‘você é forte’, ‘procura uma ajuda’, é muito fácil você falar isso, mas na hora do vamos ver, não é tão simples assim. Eu tenho vontade de ajudar pessoas assim, de trabalhar com pessoas assim, mas não é tão simples, não é você chegar lá e simplesmente dizer: ‘sai dessa vida’, não é somente isso, pois envolve um monte de coisas. Aqui no meu município falta um apoio para isso. Por exemplo a lei. A lei existe, mas ela não te protege, porque eu entrei com o pedido de lei Maria da Penha e o agressor mesmo assim continuou vindo atrás de mim, ele continuou me perturbando, me ameaçando, me humilhando e no dia do mandato de prisão não teve. Tudo bem, estamos vivenciando uma situação difícil no país e no mundo por causa da pandemia, mas não foi cumprido o mandato de prisão por causa de uma pandemia, mas e se ele me matar? Isso não seria grave? Vai fazer um ano que a gente separou e durante esse tempo todos ele ficou me sondando, ficou me vigiando, ele fica o tempo todo passando aqui na porta de casa, por várias vezes ele já correu atrás de mim na rua, entendeu? E por causa de uma pandemia ele não pode ser preso, mas ele pode me matar ainda. Então eu não sei se a lei Maria da Penha ajuda muito no papel, mas na hora do vamos ver, talvez não. Porque quantas mulheres por aí que foi morta tendo a lei Maria da penha?

E: No nosso projeto colocamos o número de mulheres que são mortas por dia e é um número absurdo.

P: Eu fui dar queixa depois de um tempo, já de meses passando por tudo isso, fiquei com ele um ano e quatro meses. Um ano passando por isso, para depois eu dar queixa. Na minha opinião muitas mulheres não vão dar queixa por isso, porque não resolve o problema. Talvez deveria ter um suporte ali dentro da delegacia quando você for dar queixa e fazer o B.O. já te encaminhar para um suporte para um apoio, as vezes isso seria interessante porque a pessoa não tem apoio nenhum. Seria interessante fazer um trabalho em conjunto a pessoa que deu a queixa, que apanhou ou sofreu alguma violência em casa, tem que ter um apoio, um suporte e acompanhamento familiar, porque a pessoa não tem esse apoio. Eu dei queixa por causa da minha irmã, porque quando eu apanhei a última vez, eu sai de casa e precisei ir para casa dela, aí não tinha como eu não contar, porque eu estava com o rosto inchado, estava a marca da mão dele no meu rosto, ela viu e me obrigou que eu fizesse o boletim de ocorrência, talvez se ela

não tivesse sabendo eu não teria feito, porque não tem um apoio, e eu não tinha o apoio de ninguém e nem dos policiais, pois eles não são treinados para receber esse tipo de situação, talvez quando a mulher desse a queixa e fosse encaminhada para um outro setor que recebesse um suporte, talvez as mulheres se abrissem e falassem um pouco mais. Logo na primeira ou segunda vez que ela apanhasse talvez não teria tanta morte. Porque é sempre assim que começa: primeiro com agressão verbal, depois é a física e por fim é a morte. E se eu tivesse continuado nesse relacionamento você pode ter certeza que meu final seria esse. Dói meu coração te falar isso, mas ainda pode ser, porque eu não sei qual é a reação dele se me ver na rua sozinha ou me ver acompanhada com outro homem.

E: Concordo com você, deveria ter um treinamento, uma capacitação para os policiais intervirem adequadamente nessas demandas ou um setor responsável que acolhesse essas mulheres e dessem um suporte melhor. Com certeza as mulheres se fortaleceriam e buscariam mais a delegacia para receber o suporte e ser ouvida. Capacitaria melhor as mulheres com esse apoio para sair da situação de violência. E você vive com medo atualmente?

P: Sim, muito. Não seríamos tão humilhadas se déssemos queixa, por exemplo se você dá queixa do agressor e acontece de voltar com ele por você acreditar que ele pode mudar, que ele chorou, que ele se arrependeu, mas a próxima oportunidade ele vai fazer tudo de novo, aí você não tem mais coragem de voltar na delegacia. Esse não foi o meu caso, mas de muitas mulheres é. Quando aconteceu isso comigo eu achei que a justiça foi muito lenta, eu tive que ficar 10 dias longe da minha própria casa para me afastar dele e ele dentro da minha casa, então em alguns casos a justiça tinha que ser um pouquinho mais rápida. A casa era minha, ele tinha que ter saído da casa no mesmo momento, talvez na hora que eu dei queixa a polícia tinha que ter ido lá e ter tirado ele da minha casa, mas não, eu tive que ficar 10 dias com meu filho fora da minha própria casa, ainda bem que eu tenho família, graças a Deus, e se eu não tivesse família aqui? Eu ia ter que voltar para lá, com o medo de apanhar de novo, eu talvez não teria feito o boletim, pois se eu fizesse o boletim e voltasse para lá com certeza eu apanharia de novo ou ele me matava.

E: Pois é. Na teoria é tudo muito lindo na lei, mas na prática não é bem assim que acontece.

P: Sim, a gente se sente mais lixo ainda, porque você é maltratada pelos policiais eles não tem um pinga de sensibilidade e empatia.

E: Não sabe acolher a vítima, não sabe dar o suporte necessário mediante essa situação. É muito triste isso, porque muitas vezes a vítima não tem para onde correr.

P: Mesmo se minha família não me ajudasse, eu teria condições de me manter. Eu tenho minha casa, recebo aluguel, tenho um trabalho e tem muitas mulheres que não tem nada disso, não tem

uma casa para onde ir, poderia ter um apoio muito maior para as mulheres saírem dessa vida, se não vai continuar assim até morrer. Uma hora eles matam, como a gente cansa de ver por aí.

E: Sim, essa é uma triste realidade, mas é isso que acontece.

P: Sim.

E: Bom, tem mais alguma coisa que você gostaria de compartilhar?

P: Não, é isso mesmo!

E: Muito obrigada pela sua participação. Sua contribuição será muito importante para o nosso projeto.

P: Imagina, foi um prazer ajuda-la.

E: Obrigada, beijos e boa semana!

P: Igualmente, beijos!

ANEXO A – Parecer Consubstanciado do CEP

CENTRO UNIVERSITÁRIO
BARÃO DE MAUÁ

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DA EMENDA**

Título da Pesquisa: VIOLÊNCIA DOMÉSTICA:IMPACTOS PSICOLÓGICOS, DISTORÇÕES COGNITIVAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE MULHERES VITIMADAS

Pesquisador: Gabriela Salim Xavier

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 30098620.1.0000.5378

Instituição Proponente: ORGANIZACAO EDUCACIONAL BARAO DE MAUA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.211.273

Apresentação do Projeto:

Nos dias atuais, a violência doméstica contra mulher apresenta grande visibilidade e revela índices cada vez mais altos. Passar por situações como estas trazem grandes impactos na vida das vítimas, desde os danos físicos, até grandes impactos psicológicos. Estes danos psicológicos são previstos, mas também estão associados a variáveis psicológicas, sendo este o enfoque da presente pesquisa, que tem por objetivo investigar os principais danos psicológicos nas mulheres vítimas de violência doméstica e a relação destes com as distorções cognitivas e as estratégias de enfrentamento das vítimas. O estudo será realizado por meio de pesquisa de campo, por meio de investigação científica qualitativa. Serão convidadas a participarem da pesquisa oito mulheres que frequentam o Centro de Referência de Assistência Social, localizado na cidade de Cravinhos. Os dados serão coletados por meio de uma entrevista semi-estruturada, cujo roteiro foi elaborado pelas pesquisadoras, contemplando os objetivos do estudo. É composto por oito

perguntas que investigam como as mulheres vivenciam os conflitos domésticos e as estratégias de enfrentamento utilizadas, com duração aproximada de 30 minutos. A entrevista será realizada em uma sala fornecida pela instituição, garantindo privacidade e conforto da participante. A entrevista será audiogravada e transcrita na íntegra. A análise de dados será realizada de acordo com o método de Análise de Conteúdo de Bardin, a qual se constitui em um conjunto de técnicas de análise das comunicações, em que as informações obtidas por meio dos relatos serão tratadas,

Endereço: RAMOS DE AZEVEDO

Bairro: JARDIM PAULISTA

CEP: 14.090-180

UF: SP

Município: RIBEIRAO PRETO

Telefone: (16)3603-6600

Fax: (16)3618-6102

E-mail: cepbm@baraodemaua.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
BARÃO DE MAUÁ**



Continuação do Parecer: 4.211.273

utilizando-se procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição de conteúdo.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Investigar os principais impactos psicológicos causados em mulheres vítimas de violência doméstica e a relação dos mesmos com as distorções cognitivas e estratégias de enfrentamento utilizadas pelas vítimas.

Objetivo Secundário:

Investigar os impactos psicológicos da violência doméstica, a partir dos relatos das vítimas; Identificar as distorções cognitivas relacionadas às situações de violência doméstica; Identificar quais as principais estratégias de enfrentamento utilizadas pelas vítimas.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

A presente pesquisa será realizada de acordo com as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. A mesma será enviada e submetida à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Barão de Mauá. O risco para as participantes é mínimo, sendo ele o cansaço e a mobilização psicológica diante das perguntas realizadas. Para minimizar os riscos foi elaborado um roteiro de perguntas breve e será enfatizado às participantes que elas têm o direito de interromper a participação no estudo a qualquer momento que desejarem. Nesse sentido, será reforçado também que caso decidam não participar ou interromper a qualquer momento a entrevista, as participantes não sofrerão nenhum dano ou prejuízo. As pesquisadoras estarão à disposição para quaisquer esclarecimentos e considerações que se façam necessárias durante a pesquisa. Assim, a participação será voluntária e todas as participantes terão que assinar o TCLE formulado pelas alunas envolvidas neste estudo. As participantes não serão obrigadas a responder informações solicitadas se for contra a sua vontade. Para quaisquer esclarecimentos, serão disponibilizados os e-mails das alunas responsáveis pela pesquisa e o da orientadora para as participantes, caso seja necessário tirar alguma dúvida.

Benefícios:

As participantes serão ouvidas atentamente quanto ao possível sofrimento psicológico que apresentem e serão encaminhadas aos serviços de atendimento à saúde competentes para tratamento, se necessário.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa importante em vista do problema social e de saúde que representa. A agressão moral,

Endereço: RAMOS DE AZEVEDO

Bairro: JARDIM PAULISTA

CEP: 14.090-180

UF: SP

Município: RIBEIRAO PRETO

Telefone: (16)3603-6600

Fax: (16)3618-6102

E-mail: cepbm@baraodemaua.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
BARÃO DE MAUÁ**



Continuação do Parecer: 4.211.273

física e psicológica que um número significativo de mulheres sofre, na atualidade, são prejudiciais para o desenvolvimento da mulher em diversos âmbitos e violam os direitos humanos da mulher e sua integridade física, psicológica e moral.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O projeto apresenta os termos obrigatórios.

Recomendações:

O projeto encontra-se aprovado e solicita uma emenda: que seja feito por via remota em função do isolamento social imposto pela pandemia.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Emenda aprovada.

Considerações Finais a critério do CEP:

Emenda aprovada em função do isolamento social, imposto pela pandemia. O projeto será executado por via remota.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_1594596_E1.pdf	13/07/2020 20:56:13		Aceito
Cronograma	Cronograma.docx	13/07/2020 20:53:51	Gabriela Salim Xavier	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projetomodificado.docx	13/07/2020 20:53:38	Gabriela Salim Xavier	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEmodificado.docx	13/07/2020 20:53:13	Gabriela Salim Xavier	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Termo_de_compromisso.jpeg	06/05/2020 20:41:27	Gabriela Salim Xavier	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	16/03/2020 22:48:18	Gabriela Salim Xavier	Aceito

Situação do Parecer:

Endereço: RAMOS DE AZEVEDO
Bairro: JARDIM PAULISTA **CEP:** 14.090-180
UF: SP **Município:** RIBEIRAO PRETO
Telefone: (16)3603-6600 **Fax:** (16)3618-6102 **E-mail:** cepbm@baraodemaua.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO
BARÃO DE MAUÁ



Continuação do Parecer: 4.211.273

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RIBEIRAO PRETO, 13 de Agosto de 2020

Assinado por:
Cristina Endo
(Coordenador(a))

Endereço: RAMOS DE AZEVEDO

Bairro: JARDIM PAULISTA

CEP: 14.090-180

UF: SP

Município: RIBEIRAO PRETO

Telefone: (16)3603-6600

Fax: (16)3618-6102

E-mail: cepbm@baraodemaua.br