

**FACULDADE CAICOENSE SANTA TERESINHA
CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

ANDRÉA VITÓRIA DA SILVA

**DO ROMPIMENTO AO RECOMEÇO: O EMPODERAMENTO FEMININO APÓS
RELAÇÕES ABUSIVAS**

CAICÓ/RN

2025

ANDRÉA VITÓRIA DA SILVA

**DO ROMPIMENTO AO RECOMEÇO: O EMPODERAMENTO FEMININO APÓS
RELAÇÕES ABUSIVAS**

Monografia apresentada ao Colegiado do
Curso de Bacharelado em Psicologia da
Faculdade Caicoense Santa Teresinha,
como requisito para obtenção do título de
Bacharel em Psicologia.

Professor Orientador: Dr. Tiago Alves
Callou

CAICÓ/RN

2025

CATALOGAÇÃO NA FONTE
Faculdade Caicoense Santa Teresinha
Biblioteca Profª. Suzana Lago Nobre

S586d SILVA, Andréa Vitória da.

Do rompimento ao recomeço: o empoderamento feminino após relações abusivas. / Andréa Vitória da Silva. – Caicó, RN, 2025.

44 f.

Orientador(a): Prof. Dr. Tiago Alves Callou.

Monografia (Bacharelado em Psicologia) – Faculdade Caicoense Santa Teresinha. Curso de Graduação em Psicologia.

1. Relacionamentos Abusivos - Monografia. 2. Empoderamento Feminino - Monografia. 3. Resignificação da Dor - Monografia. 4. Psicologia - Monografia. I. Silva, Andréa Vitória da. II. Faculdade Caicoense Santa Teresinha. III. Título.

RN/BU/FCST

CDU 159.9

ANDRÉA VITÓRIA DA SILVA

DO ROMPIMENTO AO RECOMEÇO: O EMPODERAMENTO FEMININO APÓS
RELAÇÕES ABUSIVAS

Monografia de graduação apresentada ao Colegiado do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Teresinha (FCST), como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Aprovado em 12/12/2025.

Prof. Dr. Tiago Alves Callou
Orientador
Faculdade Caicoense Santa Teresinha (FCST)

Prof. Esp. Ismael Victor Araújo de Oliveira
Faculdade Caicoense Santa Teresinha (FCST)

Me. Natália Nogueira de Medeiros
Avaliadora Externa - TJRN

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a mim mesma – a mulher que insistiu, caiu e se reergueu; que enfrentou silêncios, suportou pesos invisíveis e rompeu ciclos.

Dedico também a todas as mulheres que já enfrentaram ou ainda enfrentam dores, medos e sombras; às que caminham em silêncio, às que romperam e às que ainda buscam força para romper. Que cada uma saiba que é capaz, que merece ser ouvida e que sua história importa.

Como lembra bell hooks, “quando uma mulher aprende a se amar, ela começa sua libertação”.

Hoje reconheço e honro a mulher forte, consciente e inteira que me tornei.

AGRADECIMENTOS

Chego a este momento com o coração transbordando de gratidão e alegria. A conclusão deste trabalho não representa apenas uma conquista pessoal, mas uma vitória compartilhada com todos/as aqueles/as que, de alguma forma, contribuíram para a minha trajetória. Por isso, dedico estas palavras a todos/as que estiveram presentes, nos momentos de alegria e, principalmente, nos mais difíceis.

Agradeço primeiramente a Deus. Sem Ele para me amparar, eu não teria chegado até aqui. Foi quem me sustentou e me manteve firme diante das incertezas. A cada passo, concedeu-me força para superar os obstáculos e me guiou com sua infinita graça.

À minha avó Maria da Glória, meu maior exemplo de vida: uma mulher forte, de fé inabalável e esperança que se renova todos os dias. Nos momentos em que me faltavam forças, foi ela quem me lembrou de acreditar que este dia chegaria e não permitiu que eu desistisse.

Aos meus pais, Francinete Rita e Arimar Márcio, que sempre estiveram ao meu lado, me apoiando com amor e oferecendo tudo o que podiam para que eu chegasse até aqui. Ao meu irmão Anderson, à minha tia Arilane e à minha irmã Jamille: amo vocês e levo comigo cada demonstração de apoio e afeto.

A toda a minha família – tias, primos, primas e ao meu sobrinho Ian, a quem desejo ser exemplo de determinação e coragem. Expresso minha gratidão por cada gesto de carinho e incentivo. Em especial, aos meus avós maternos Rita Vitória e Francisco Porcino e ao meu avô paterno Antônio Amâncio, que participaram da minha criação e me ensinaram, com o próprio exemplo, o valor da humildade e da generosidade.

Ao meu namorado Vinícius, que admiro pela sensibilidade, gentileza e presença constante. Obrigada por caminhar comigo com tanto carinho, respeito e pela compreensão das minhas ausências ao longo dessa jornada.

Aos meus amigos de infância, em especial Marinilce e Alex. E aos amigos que a faculdade me presenteou: Carlos, como um irmão mais velho, além de Suzan, Thayna, Soraya, Emanuela, Marcel e Erick, obrigada por estarem presentes.

Às mulheres que cruzaram o meu caminho, sou profundamente grata por me permitirem ouvir suas histórias. Respeito e admiro cada uma de vocês, que me inspiraram e me motivaram a construir este trabalho com ainda mais amor e propósito.

Aos professores, agradeço por cada ensinamento, dedicação e incentivo ao longo da minha formação. Nesse processo, destaco a figura do meu orientador Tiago Callou. Obrigada pela paciência, apoio e compreensão ao longo da construção deste trabalho.

À banca avaliadora, composta por Ismael Victor e Natália Nogueira, agradeço pela contribuição e presença neste momento tão especial.

A todos/as, o meu mais sincero e profundo obrigada.

RESUMO

A violência contra à mulher no contexto brasileiro adquire contornos preocupantes, se configurando não apenas como uma questão social, mas também um desafio de saúde pública e de justiça. Em consideração a esse contexto, o trabalho objetivou identificar na produção literária científica estudos que investiguem e analisem a violência sofrida por mulheres em relacionamentos abusivos. Para tanto, este estudo fez uma revisão bibliográfica destacando informações sobre a temática e seu impacto psicológico nas vítimas, com ênfase na atuação clínica de psicólogas/os. Na viabilização de tal discussão, nosso recorte temporal foi de 2020 a 2025, dialogando com Lourdes Maria Bandeira, Joice Berth, Patrícia Hill Collins, Stuart Hall, Sirma Bilge, Donald Woods Winnicott, dentre outras/os. Destaca-se que os resultados permitiram sugerir a urgência de que haja mais produção sobre o tema, de modo que o assunto ganhe espaço na agenda pública, subvertendo os números alarmantes de meninas e mulheres vítimas de relacionamentos abusivos e, aos poucos, trazer pequenas transformações efetivas.

PALAVRAS-CHAVE: Relacionamentos abusivos. Empoderamento feminino. Ressignificação da dor. Psicologia.

ABSTRACT

The violence against women in the Brazilian context is taking on worrying dimensions, becoming not only a social issue, but also a public health and justice challenge. Considering this context, this work aims to identify in the scientific literature studies that investigate and analyze the violence suffered by women in abusive relationships. To this end, this study conducted a literature review highlighting information on the topic and its psychological impact on victims, with an emphasis on the clinical practice of psychologists. To facilitate this discussion, our time frame was from 2020 to 2025, engaging in dialogue with Lourdes Maria Bandeira, Joice Berth, Patrícia Hill Collins, Stuart Hall, Sirma Berge, Donald Woods Winnicott, among others. It is noteworthy that the results suggested the urgent need for more research on the topic, so that the issue gains space on the public agenda, subverting the alarming numbers of girls and women who are victims of abusive relationships and, little by little, bringing about small, effective transformations.

KEYWORDS: Abusive relationships. Female empowerment. Reframing pain. Psychology.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 CAPÍTULO 1: A VIOLÊNCIA DE GÊNERO E OS IMPACTOS DOS RELACIONAMENTOS ABUSIVOS	14
2.1 Panorama da violência de gênero	14
2.2 Relacionamentos abusivos	17
2.3 Impactos subjetivos dos relacionamentos abusivos.....	20
3 CAPÍTULO 2 – O EMPODERAMENTO FEMININO COMO PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO E LIBERTAÇÃO	22
3.1 O conceito de empoderamento.....	22
3.2 O empoderamento como processo de transformação individual e coletiva	24
3.3 O empoderamento e a libertação das estruturas opressoras	27
4 CAPÍTULO 3 – DO ROMPIMENTO AO RECOMEÇO: O PROCESSO DE RESSIGNIFICAÇÃO E AUTONOMIA	31
4.1 O rompimento como início da reconstrução	31
4.2 O processo de ressignificação: da dor à potência.....	34
4.3 A autonomia como reconstrução de si	36
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS.....	41

1 INTRODUÇÃO

No contexto sociocultural da atualidade temos acesso diariamente a notícias sobre como a violência contra a mulher tornou-se um fenômeno global, persistindo como uma das formas mais alarmantes de violação dos direitos humanos. Em pesquisas realizadas entre 2019 e 2021, identificou-se 43.626 (quarenta e três mil, seiscentos e vinte e seis) meninas e mulheres vítimas de violência no estado do Rio Grande do Norte (Estudo..., 2025). Isso significa dizer que a violência de gênero não é algo que ocorre somente nos grandes Estados, pelo contrário, essa violação ocorre nos diversos setores do país e do mundo, trazendo à tona a gravidade e a persistência dessa problemática e destacando a urgência em compreender seus impactos psicológicos nas vítimas.

Desse modo, este trabalho propôs-se a discutir de forma mais específica a violência sofrida por mulheres em relacionamentos abusivos. Em pesquisa delegada no ano de 2013 pela Secretaria de Políticas para as Mulheres, notou-se que 54% (cinquenta e quatro por cento) dos entrevistados afirmaram conhecer ao menos uma mulher que havia sido agredida por seu parceiro sexual e 56% (cinquenta e seis por cento) declararam conhecer ao menos um homem que havia agredido sua parceira. Soma-se a isso o fato de que nessa mesma pesquisa, 56% (cinquenta e seis por cento) dos homens reconheceram que já haviam praticado algum ato considerado abusivo, a exemplo: empurrar, ameaçar e/ou humilhar em público (Data popular, 2013).

A escolha pela temática se deu não somente por interesse profissional, tendo em vista a vontade de trabalhar com mulheres vítimas de relacionamentos abusivos, como também, pela urgência em debater esse assunto na área da psicologia, pois, apesar do aumento significativo (nos últimos cinco anos) de trabalhos que tratem sobre o tema, os números alarmantes evidenciam que essa problemática se instituiu como uma das prioritárias a ser enfrentada pela saúde pública e pelos direitos humanos.

A partir dessas reflexões, o presente trabalho objetificou identificar na produção literária científica estudos que investiguem e analisem a violência sofrida por mulheres em relacionamentos abusivos. A fim de sumarizar os objetivos específicos, destacou-se três discussões centrais que serviram para orientar a análise dos capítulos: 1)

discorrer sobre o conceito de violência de gênero e os impactos dos relacionamentos abusivos na saúde mental, no bem-estar e na qualidade de vida das vítimas; 2) analisar como o empoderamento feminino, alinhado a sessões de terapia pode ajudar no processo de transformação e acolhimento dessas mulheres, subvertendo a lógica de isolamento e tornando-se uma ação coletiva; por fim, no 3) discutir sobre os processos de reconstrução, ressignificação e autonomia.

No diálogo teórico-metodológico com as fontes, tratou-se de fazer uma revisão bibliográfica envolvendo a seleção e análise de produções sobre o tema. Angélica Silva de Sousa *et al.* (2021) defendem que essa metodologia é muito utilizada no meio acadêmico e visa o aprimoramento das discussões sobre determinado objeto de pesquisa, através de uma investigação científica de trabalhos já publicados.

Ao encontro dessa discussão, Maria Margarida de Andrade (2010) afirma que a revisão bibliográfica é uma habilidade fundamental nos cursos de graduação, visto que na elaboração de qualquer trabalho científico deve haver uma revisão bibliográfica das fontes. Nesse sentido, foi feito um estudo exploratório a fim de sintetizar informações sobre relacionamentos abusivos e seus impactos nas vítimas, destacando o papel da psicologia nas respostas a essas demandas. A revisão bibliográfica incluiu a busca por trabalhos no Google Acadêmico, SciELO, Portal de periódicos da CAPES e sites de bibliotecas digitais, usando palavras-chave como “relacionamentos abusivos”, “gênero”, “violência de gênero”, “empoderamento”, “autoestima”, “autonomia”, permitindo fazer um estudo coerente com a proposta dos objetivos.

Desse modo, a revisão bibliográfica foi fundamental para a realização do levantamento de obras publicadas sobre a temática dos relacionamentos abusivos sofridos por mulheres. Foram analisadas obras de Lourdes Maria Bandeira, Joice Berth, Patrícia Hill Collins, Stuart Hall, Sirma Bilge, Donald Woods Winnicott, dentre outras/os que ajudaram no desenvolvimento de uma revisão sobre relacionamentos abusivos e o papel social e clínico da psicologia no processo de cura das mulheres vítimas.

A escolha do recorte temporal da pesquisa entre os anos de 2020 e 2025 se deu pelo acesso mais recente à literatura científica sobre a temática, possibilitando que o trabalho estivesse mais próximo da realidade e alinhado as pesquisas atuais. Para tanto, foi feito um levantamento de obras em bases de dados eletrônicos (como

relatórios oficiais, índices de violência) e sistemas de busca eletrônica (artigos, capítulos de livro, dissertações).

Após a análise dos dados proporcionada pela revisão bibliográfica, foram feitas escolhas quanto a quais obras e dados deveriam ser utilizados, para tanto, a decisão se deu consoante à proposta dos objetivos. Na esteira dessas reflexões, escolhemos alguns conceitos em detrimento de outros, fazendo-se, portanto, necessário explicar o porquê.

O primeiro deles é o de identidade, aqui discutido a partir da análise de Stuart Hall (2006). O sociólogo, ao discutir sobre identidade, afirma que é um conceito em disputa, pois tem sido alvo de severas críticas – enquanto um conceito imutável, unificado e concreto. Para o autor (2006), as “unidades” proclamadas por algumas conceituações de identidade são, na verdade, construídas no interior do jogo de poder da exclusão, onde a totalidade não é um processo natural, mas naturalizado.

Nesse sentido, Stuart Hall (2014) acrescenta ao conceito de identidade o termo *sob rasura*, ou seja, apresenta uma nova conceituação, em que essa atua “no intervalo entre a inversão e a emergência: uma idéia que não pode ser pensada da forma antiga, mas sem a qual certas questões-chave não podem ser sequer pensadas” (Hall, 2014, p. 111).

Diante dessa discussão, a identidade para Hall (2014) é um conceito ultrapassado, todavia, como não há outro para substituí-lo, o sociólogo propõe a utilização da identidade *sob rasura* – que seria uma terminologia recorrida para superar o conceito anterior de identidade, pois esse não comportaria mais a pluralidade do próprio conceito.

Desse modo, ao trabalharmos com categorias dentro de uma perspectiva cultural e social, o conceito de identidade *sob rasura*¹ foi usado nesse trabalho partindo da premissa de entendê-lo enquanto uma construção dinâmica e fluida, aplicado a pluralidades e mutabilidades que estão em constante transformação.

Por se tratar de um trabalho que discute relacionamentos abusivos enquanto uma manifestação da violência de gênero, se faz necessário apresentar o conceito de opressão patriarcal como sendo uma das molas propulsoras da violência e supressão de direitos das mulheres. Originalmente, o termo *patriarcado* era usado para se referir

¹ Conhecemos o conceito de Identificação, que para Stuart Hall (2014) é um conceito que não está acabado, mas tão ardiloso quanto o de identidade. Hall afirma que a identificação se dá como um procedimento inacabado, fundado na fantasia, projeção e idealização

a autoridade do pai na família, no entanto, com o passar do tempo o conceito foi sendo ampliado para descrever a estrutura de poder que perpetua a dominação masculina em todas as esferas da sociedade – política, econômica, social, cultural – impactando negativamente mulheres e demais grupos marginalizados. O movimento feminista brasileiro dos anos de 1970 foi responsável por popularizar o uso do termo para descrever essa dominação e supremacia masculina.

Nesse sentido, ao abordar sobre relações abusivas, impacto emocional nas vítimas – mulheres enquanto grupo socialmente e economicamente marginalizado – é necessário fazer uma leitura cruzada com o papel do patriarcado ou da sociedade patriarcal na permanência de estruturas de poder e opressão, pois o efeito dos relacionamentos abusivos na vida das mulheres não ocorre somente no campo individual, mas atinge a própria forma de a mulher se perceber e se posicionar no mundo, evidenciando como as relações desiguais de gênero moldam e limitam sua subjetividade.

Dadas as devidas considerações, o trabalho foi estruturado a partir de três eixos: compreensão, transformação e superação, presentes em menor ou maior grau em todos os capítulos. No primeiro capítulo – “A violência de gênero e os impactos dos relacionamentos abusivos” – pretendeu-se discutir sobre relacionamento abusivo enquanto manifestação de violência contra a mulher e os impactos dessa relação em suas vidas; no capítulo seguinte – “O empoderamento feminino como processo de transformação e libertação” – tratou-se de desenvolver sobre autoestima, autocuidado, respeito aos limites e como a psicologia contribui positivamente nesse processo de cura; e no último capítulo, intitulado “Do rompimento ao recomeço: o processo de ressignificação e autonomia”, foi abordado sobre como o rompimento com relações abusivas afeta a vida das vítimas, outrossim, abre espaço para a construção de novas formas de se vê e atuar no mundo, utilizando a autonomia como estratégia de reconstrução de si.

2 CAPÍTULO 1: A VIOLÊNCIA DE GÊNERO E OS IMPACTOS DOS RELACIONAMENTOS ABUSIVOS

O primeiro capítulo dedica-se a contextualizar a violência de gênero e compreender os relacionamentos abusivos como expressões de desigualdades estruturais. Para além de casos isolados, esses fenômenos representam manifestações de um sistema patriarcal que historicamente condiciona as mulheres à subordinação, restringindo sua autonomia e afetando diretamente sua subjetividade. Ao longo deste capítulo, busca-se discutir como a violência de gênero se consolidou como problema social, quais características marcam os relacionamentos abusivos e de que maneira essas experiências produzem impactos emocionais e sociais profundos na vida das mulheres.

2.1 Panorama da violência de gênero

Gênero se constitui como categoria discursiva e histórica, contingente e instável. Por isso, no debate sobre essa categoria se faz necessário explicar qual significado adotaremos. O conceito vem sendo ressignificado desde a segunda metade do século XX. A professora Míriam Grossi (1998, p. 5) recorre às contribuições da pesquisadora Joan Scott para quem explicita que “por gênero, eu me refiro ao discurso sobre a diferença dos sexos. Ele não remete apenas a ideias, mas também a instituições, a estruturas, a práticas cotidianas e a rituais, ou seja, a tudo aquilo que constitui as relações sociais”. Ou seja, o gênero é uma construção histórica e naturalizada, que durante séculos serviu de base para a opressão das identidades marginalizadas, as quais seriam: mulheres, povos originários, pessoas negras, a comunidade LGBTTTQIA+², dentre outras.

A partir do momento que esta definição começou a ser questionada, pode-se perceber que a violência de gênero, por exemplo, afetava principalmente as mulheres cisgêneras³, transgêneras, negras e não-brancas, logo, a luta por políticas públicas que protegessem essas vítimas começou.

Joan Scott (1995) argumenta que as relações de poder entre homens e mulheres não se baseiam apenas em diferenças biológicas, mas são produzidas e

² A sigla faz referência à Lésbicas, Gays, Bissexuais, Travestis, Transexuais, *Queers*, Intersexo, Assexuais. Utilizamos o sinal de “+” correspondente às demais possibilidades de sexualidade e/ou identidade de gênero que não necessariamente se sentem representadas/os/es pela sigla.

³ Termo utilizado para descrever uma pessoa que se identifica com o gênero que foi designada quando nasceu.

mantidas por construções sociais e culturais. Nesse sentido, a violência contra as mulheres não decorre de episódios isolados, mas expressa um padrão estruturado de dominação de gênero, sustentado por valores e práticas que posicionam o masculino como referência de poder e o feminino em condição de subordinação. Essa dinâmica se manifesta em práticas cotidianas, como a desvalorização da mulher, a culpabilização da vítima e a manutenção de dependências emocionais e econômicas que reforçam a desigualdade de gênero.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002) define a violência de gênero como todo ato de violência baseada no gênero que resulta, ou pode resultar, em sofrimento físico, sexual ou psicológico, inclusive ameaças, coerção ou privação arbitrária da liberdade, seja na vida pública ou privada. Essa definição é relevante por explicitar como a violência extrapola o campo físico, alcançando dimensões simbólicas e subjetivas que afetam a dignidade e a autonomia das mulheres.

Nessa perspectiva, a violência de gênero constitui uma das formas mais persistentes de violação dos direitos humanos e está enraizada em estruturas históricas de desigualdade entre homens e mulheres. Mais do que episódios isolados, trata-se de um fenômeno social, cultural e estrutural que manifesta hierarquias de poder construídas ao longo dos séculos e que permanecem naturalizadas em diferentes contextos.

De acordo com dados sobre violência contra a mulher divulgados em sessão ordinária do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) (Novo..., 2025) apenas no ano de 2024 foram julgados 10.991 (dez mil, novecentos e noventa e um) processos de feminicídio em todo o país, além de 575 (quinhentos e setenta e cinco mil) ações de violência doméstica e familiar contra a mulher. Esses números confirmam a amplitude e a gravidade do problema, demonstrando que a violência de gênero continua a ser um desafio estrutural no sistema de justiça e na sociedade brasileira. As mulheres encontram-se entre as principais vítimas desse sistema, sofrendo consequências que atravessam a vida emocional, física, social e econômica.

A naturalização de práticas discriminatórias, a desigualdade salarial, a divisão sexual do trabalho e os estereótipos de gênero compõem um cenário que sustenta práticas abusivas contra mulheres. Nesse sentido, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) propostos pela Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas reforçam a necessidade de enfrentamento dessas desigualdades estruturais. Conforme documento produzido pela Organização, o ODS 5 tem como meta “alcançar

a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas” (Objetivos..., 2015, p. 17), reconhecendo que a eliminação da violência e da discriminação é condição essencial para o desenvolvimento humano e para a consolidação de sociedades justas e inclusivas.

No Brasil, a violência de gênero ganhou notoriedade a partir das lutas históricas do movimento feminista, que denunciou a violência doméstica como problema social e não apenas como questão privada. Esse deslocamento foi fundamental para que o Estado passasse a ser responsabilizado pela criação de políticas públicas de enfrentamento. Como destacam Heleieth Saffioti (2019) e Lourdes Maria Bandeira (2014), compreender a violência de gênero como expressão das relações de poder entre homens e mulheres foi um passo decisivo para que essa temática deixasse de ser vista como um problema individual e passasse a integrar o campo político e jurídico.

Um marco nesse processo foi a trajetória de Maria da Penha Maia Fernandes, vítima de duas tentativas de feminicídio cometidas pelo então marido em 1983. Após anos de impunidade, Maria da Penha levou seu caso à Comissão Interamericana de Direitos Humanos da Organização dos Estados Americanos (OEA), que em 2001 responsabilizou o Estado brasileiro por negligência e omissão diante da violência doméstica. Esse caso histórico impulsionou a criação da Lei nº 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, que estabeleceu mecanismos legais para coibir e prevenir a violência doméstica e familiar, reconhecendo-a como uma violação dos direitos humanos (Brasil, 2006).

A promulgação dessa lei representa um divisor de águas na proteção das mulheres, pois rompe com a visão de que a violência doméstica pertence à esfera privada e a insere como questão pública e política. Anos depois, a Lei nº 13.104/2015, que tipifica o feminicídio, reforçou o caráter estrutural e de gênero da violência letal contra mulheres (Brasil, 2015). Ainda assim, apesar dos avanços legais, os desafios persistem na efetivação das políticas públicas, na proteção das vítimas e na desconstrução da cultura patriarcal que ainda legitima práticas de violência e desigualdade.

Os dados mais recentes confirmam a gravidade do problema. A “10ª Pesquisa Nacional de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher”, realizada em 2023 e publicada em 2024 pelo Instituto DataSenado, revelou que 30% (trinta por cento) das brasileiras já sofreram algum tipo de violência doméstica e/ou familiar praticada por

homens. Entre essas mulheres, 89% (oitenta e nove por cento) relataram ter vivenciado violência psicológica, tornando-se a forma mais recorrente de agressão. A pesquisa também demonstrou que a maior parte das agressões ocorrem dentro do ambiente doméstico e é cometida por parceiros ou ex-parceiros, confirmando que a casa, espaço socialmente associado à proteção, muitas vezes se torna um lugar de medo e controle.

O panorama da violência de gênero comprova que se trata de um problema multifacetado, exigindo análise crítica para além dos números mencionados anteriormente. É necessário questionar como que valores socialmente enraizados legitimam comportamentos abusivos, outrossim, como que a legislação avança, mas ainda enfrenta limites na prática; por fim, como as mulheres permanecem em situação de vulnerabilidade diante de desigualdades persistentes. Reconhecer a complexidade desse fenômeno é o primeiro passo para compreender a dinâmica dos relacionamentos abusivos, que será abordada na próxima seção deste trabalho.

2.2 Relacionamentos abusivos

Os relacionamentos abusivos configuram-se como vínculos marcados por desequilíbrio de poder, nos quais uma das partes exerce controle, dominação e violência sobre a outra. Diferem de conflitos comuns que podem existir em relações afetivas, pois não se caracterizam pela negociação ou resolução conjunta de divergências, mas pela imposição de comportamentos, pelo silenciamento e pela manutenção de dinâmicas de dependência e opressão. Quando falamos de mulheres em situação de violência, esses relacionamentos manifestam um padrão contínuo de abusos que minam suas autonomias e fragilizam suas subjetividades.

Letícia Moura P. da Silva (2024) destaca que o abuso não se instala de forma imediata, mas ocorre de maneira progressiva e muitas vezes velada. Gestos de ciúmes excessivos, vigilância sobre roupas, amizades e redes sociais, críticas constantes e isolamento da rede de apoio podem parecer, no início, demonstrações de cuidado. No entanto, tais comportamentos constituem mecanismos de controle que têm como objetivo enfraquecer a mulher e reforçar a dependência emocional e psicológica em relação ao agressor. Essa falsa sutileza faz com que muitas mulheres demorem a identificar que estão vivendo em um relacionamento abusivo, acreditando que determinados comportamentos seriam manifestações de amor ou preocupação.

Essa naturalização do controle e da manipulação nas relações afetivas é reforçada por modelos idealizados de amor romântico, nos quais o ciúme e a posse são interpretados como demonstrações de afeto. Anna Claudia M. de Souza e Fernanda C. Samico (2021) afirmam que em contextos de isolamento e vulnerabilidade emocional tais idealizações tornam-se ainda mais perigosas, pois favorecem a manutenção de comportamentos abusivos sob a aparência de cuidado e proteção.

Um caso noticiado pelo jornal *Extra* exemplifica como a violência pode se disfarçar de afeto: “Ele dizia que tinha ciúme porque me amava, mas, com o tempo, comecei a perceber que nada do que eu fazia era certo. Eu me afastei dos meus amigos, da minha família e passei a ter medo de tudo” (*Extra*, 2019, s.p.). Esse relato comprova o caráter insidioso das relações abusivas, nas quais o controle e a manipulação emocional são naturalizados como expressões de cuidado. Situações como essa mostram que o abuso não é resultado de impulsos momentâneos, mas parte de um processo contínuo de dominação que mina a autonomia e a autoestima da mulher.

A discussão sobre violência de gênero proposta por Lourdes M. Bandeira (2014) ajuda a compreender como essas práticas se sustentam em desigualdades estruturais de gênero, que mantêm a subordinação feminina e a legitimam como algo “normal” dentro de certas dinâmicas afetivas. A autora destaca que a violência de gênero deve ser entendida como uma expressão das relações históricas de dominação masculina, sustentadas por valores sociais que naturalizam o controle e o silenciamento das mulheres. Essa perspectiva permite compreender o caráter político da violência, que ultrapassa o âmbito individual e é configurada como uma estrutura social que perpetua hierarquias entre homens e mulheres.

Embora a violência física seja a forma mais recorrente e frequentemente noticiada, a Lei nº 11.340/2006 – conhecida como Lei Maria da Penha – reconhece que a violência doméstica pode se manifestar de diferentes maneiras: física, psicológica, sexual, patrimonial e moral. Cada uma dessas formas impacta de modo distinto a vida das mulheres. Conforme dados publicados no DataSenado (2024), a violência psicológica é apontada como sendo a mais comum e devastadora nos relacionamentos abusivos, pois apresenta humilhações, ameaças, manipulação, xingamentos e chantagem emocional – práticas cujos efeitos são profundos, corroendo a autoestima da mulher, comprometendo sua percepção de si e gerando sentimentos

de culpa, vergonha e incapacidade. Trata-se de um tipo de violência que não necessariamente deixa marcas físicas, mas compromete intensamente a saúde mental e emocional da vítima.

Outro elemento central nos relacionamentos abusivos é o isolamento social. Muitas mulheres, sob pressão do parceiro, afastam-se de familiares e amigas/os, deixando de contar com redes de apoio fundamentais para o enfrentamento da violência. Conforme Lourdes M. Bandeira (2014), o controle sobre os espaços de circulação e convivência da mulher constitui uma das formas mais sutis de dominação, reforçando a desigualdade de gênero e a dependência emocional.

O afastamento reforça a submissão, pois a mulher acredita não ter alternativas fora da relação. Além disso, fatores econômicos podem intensificar essa dependência, uma vez que, como destaca Heleieth Saffioti (2015), o poder patriarcal também se expressa por meio do controle financeiro, restringindo a autonomia e a possibilidade de ruptura com o ciclo da violência.

Em pesquisa realizada com jovens universitários de Manaus/AM, Daniel Cerdeira de Souza *et al.* (2022) identificaram que comportamentos como o controle, o isolamento e o ciúme são amplamente reconhecidos como expressões de abuso psicológico, ainda que muitas vezes minimizados no início das relações. Essas considerações reforçam a importância de compreender os relacionamentos abusivos como fenômenos sustentados por práticas cotidianas de dominação.

É importante destacar que em sociedades marcadas pelo patriarcado a violência contra a mulher não pode ser compreendida apenas como resultado de atitudes individuais, mas como produto de uma estrutura social de poder que legitima a dominação masculina e a subordinação feminina. Conforme Dalila Sena Viana e Maria do Socorro M. Costa (2024), a cultura patriarcal consolidou-se no Brasil desde o período colonial, atribuindo aos homens o papel de provedores e às mulheres a condição de obediência e dependência. Essa lógica de poder sustenta a naturalização da violência de gênero e a culpabilização das vítimas, reforçando estereótipos que ainda se perpetuam no imaginário social.

Essas representações simbólicas da desigualdade de gênero também se reproduzem nos meios de comunicação, que exercem papel significativo na reprodução dessa cultura. A mídia televisiva, por exemplo, ao longo dos anos, retratou diversas situações de violência simbólica e doméstica sob o véu do amor romântico. Em novelas brasileiras como *Mulheres Apaixonadas*, de 2003 e *Avenida Brasil*, de

2012, cenas de ciúme e controle foram inicialmente romantizadas, mas posteriormente apresentadas como expressões de abuso, contribuindo para o debate social sobre relacionamentos violentos (Estrelando, 2025). Assim, o abuso contra a mulher não é apenas uma experiência privada, mas reflete estruturas socioculturais que colocam as mulheres em posição de subordinação e reforçam a necessidade de desconstrução dos padrões patriarcais.

Diante desse panorama, observa-se que os relacionamentos abusivos se manifestam em múltiplas dimensões – psicológica, social e simbólica – exigindo um olhar ampliado sobre suas causas e consequências. Portanto, compreender o que caracteriza um relacionamento abusivo é essencial para romper com narrativas que normalizam a violência. Trata-se de reconhecer que o abuso não se limita a episódios de agressão física, mas envolve uma série de práticas cotidianas de controle e opressão que corroem a autonomia da mulher. Essa compreensão abre caminho para refletirmos sobre os impactos subjetivos dessas experiências, que serão discutidos na próxima seção.

2.3 Impactos subjetivos dos relacionamentos abusivos

Os relacionamentos abusivos não deixam marcas apenas no corpo das mulheres, mas principalmente em sua subjetividade, ou seja, em seu íntimo. A violência vivida nesse contexto atinge dimensões emocionais, cognitivas e sociais, comprometendo a forma como a mulher percebe a si mesma, as outras pessoas e o mundo ao seu redor. Trata-se de um processo contínuo de desgaste psicológico que corrói sua autoestima, enfraquece sua autonomia e dificulta sua capacidade de decisão.

Um dos primeiros efeitos observados é a fragilização da autoestima. A mulher que convive com agressões psicológicas constantes, humilhações e desvalorização tende a internalizar as mensagens negativas transmitidas pelo agressor. Ela passa a acreditar que não é capaz de tomar decisões sozinha, que não merece ser respeitada ou que não conseguirá viver sem a presença do parceiro. Essa internalização reforça a dependência emocional, mantendo a mulher presa à relação abusiva. Entre as formas mais sutis desse tipo de violência destaca-se o *gaslighting* que, como explicado por Adriele P. Chagas e Maria das Graças T. Martins (2022), é um processo de manipulação emocional em que o agressor distorce fatos e faz com que a vítima

duvide de sua própria percepção da realidade, levando-a a questionar sua sanidade e a se sentir culpada por situações de abuso.

Sob a esteira dessas reflexões, o diálogo com Cícera Monteiro Lima e Nilson Muniz dos Santos (2022) é bastante promissor, pois em estudo de revisão bibliográfica sobre o tema, a pesquisadora e pesquisador apontaram que a violência psicológica pode ser tão devastadora quanto a violência física, produzindo sentimentos persistentes de medo, culpa e vergonha, além de prejudicar gravemente a autonomia e o bem-estar subjetivo da mulher.

Nesse contexto, outro impacto importante é a deterioração da saúde mental. Pesquisas recentes demonstram altos índices de ansiedade, depressão, transtornos de estresse pós-traumático e ideação suicida entre mulheres que vivenciam relacionamentos abusivos. Em uma revisão de estudos realizados de 2013 a 2023, Suzana Mioranza Bif *et al.* (2024), identificaram que as pesquisas nacionais e internacionais apontam forte correlação entre a vivência da violência doméstica e o desenvolvimento de transtornos psicológicos graves, evidenciando as consequências emocionais e cognitivas dessas experiências.

Tais condições não decorrem apenas da agressão direta, mas também da constante vigilância, do medo de novas explosões de violência e da sensação de perda de perspectivas de futuro. A mulher passa a viver em estado de alerta permanente, o que compromete sua qualidade de vida e reduz sua capacidade de se engajar em atividades cotidianas e de projetar novos caminhos para si.

Além dos efeitos emocionais, há impactos significativos na rede de relações sociais. O isolamento, frequentemente imposto pelo agressor, rompe vínculos familiares e de amizade, reduzindo as possibilidades de apoio e de reconstrução da autonomia. Conforme Lourdes M. Bandeira (2014), o controle exercido sobre os espaços de circulação e sociabilidade das mulheres é uma estratégia de manutenção da subordinação, reforçando a lógica patriarcal descrita por Heleieth Saffioti (2015), em que o poder masculino se manifesta também pela limitação da presença feminina no espaço público. Essa dinâmica faz com que muitas mulheres deixem de frequentar locais de lazer, estudo ou trabalho, por imposição do parceiro ou por vergonha da situação vivida.

A violência psicológica abala as referências simbólicas e emocionais que sustentam o modo como a mulher se reconhece como sujeita, fazendo com que sua percepção de si seja atravessada pela culpa, pelo medo e pela desvalorização.

Apesar de todos esses efeitos, é fundamental destacar que a mulher não se resume à condição de vítima. Muitas conseguem, a partir de diferentes estratégias – acompanhamento terapêutico, redes de apoio, atividades físicas, apoio da justiça, dentre outros – resistir e encontrar caminhos para ressignificar suas experiências. O sofrimento, embora real e profundo, pode também despertar processos de busca por autonomia e fortalecimento, especialmente quando há acesso a apoio psicológico, social e institucional.

Nesse processo, a reconstrução da subjetividade passa também pela (re)significação da própria forma de se reconhecer no mundo. Conforme Stuart Hall (2006), a identidade é um processo contínuo de construção do sujeito, sempre em transformação e marcado pelas relações sociais e pelos discursos de poder. Sob essa perspectiva, o empoderamento pode ser compreendido como um movimento de reconfiguração dessa identidade, em que a mulher recupera a capacidade de se perceber como protagonista de sua própria história e de reconstruir sua trajetória a partir do reconhecimento de sua força e autonomia.

3 CAPÍTULO 2 – O EMPODERAMENTO FEMININO COMO PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO E LIBERTAÇÃO

O encerramento de um relacionamento abusivo marca não apenas o fim de um vínculo, mas o início de um processo de reconstrução subjetiva e social, no qual a mulher transforma dor em potência e dependência em resistência. Esse percurso inaugura o campo do empoderamento feminino, entendido não como conceito abstrato, mas como prática cotidiana de libertação. Isso significa afirmar que o empoderamento feminino auxilia significativamente na elevação da autoestima, amor-próprio e autopreservação das mulheres. Desse modo, as contribuições da psicologia são fundamentais no fomento de debates em torno de temas sensíveis, promovendo a redução do sofrimento psicológico com um atendimento humanizado e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das mulheres.

3.1 O conceito de empoderamento

Mais do que um conceito teórico, o empoderamento é uma prática de vida, construída a partir das experiências das mulheres que recusam o silêncio e reivindicam o direito de existir em plenitude. Segundo Adrielle P. Chagas e Maria das

Graças T. Martins (2022), o termo “empoderamento” foi criado nos Estados Unidos, no contexto dos movimentos civis e foi inicialmente utilizado pelos movimentos feministas em meados dos anos de 1970.

No Brasil, “empoderamento” possui significado semelhante ao empregado pelas feministas estadunidenses, no entanto, conforme discutido por Joice Berth (2019, p. 19) empoderar é antes de qualquer outra coisa “pensar em caminhos de reconstrução das bases sociopolíticas, rompendo concomitantemente com o que está posto, entendendo ser esta a formação de todas as vertentes opressoras que temos visto ao longo da História”. Desse modo, empoderar é, a grosso modo, dar poder, sem precisar tirar de qualquer outra identidade ou grupo social. Nesse processo, o empoderamento serve como instrumento de emancipação política e social, não se propondo a traçar regras homogêneas, pelo contrário, objetiva um enfrentamento da opressão de modo a eliminar toda situação injusta e equalizar os diferentes grupos sociais.

Joice Berth (2019) entende o empoderamento como uma revolução epistêmica, ou seja, uma “revolução” no sentido de mudar e transgredir algo dado e “epistêmica”⁴ referindo-se a criação de um novo conhecimento ou significado. Na prática, uma “revolução epistêmica” questiona as estruturas de poder e as narrativas que definem o lugar das mulheres. Para a autora, empoderar-se não é um processo individualista nem meramente simbólico, mas uma ação política e coletiva que exige consciência crítica e solidariedade entre mulheres. Assim, o empoderamento é um ato de ruptura com os discursos que limitam o feminino à passividade e o reduzem ao papel de vítima. Esse movimento de empoderar representa a possibilidade de reescrever a própria história, questionando a autoridade de quem historicamente tentou defini-la.

Essa perspectiva evidencia que o empoderamento se inscreve no campo das práticas transformadoras, ultrapassando o âmbito da individualidade. As pesquisadoras Lana Claudia M. da Silva e Camila Claíde S. do Vale (2024) ressaltam que a autonomia feminina só é efetiva quando associada à consciência coletiva, isto é, quando as mulheres se reconhecem mutuamente como sujeitas de poder e de mudança. As autoras analisam o empoderamento como um processo dialético entre

⁴ Em linhas gerais, epistemologia e epistêmico possuem a mesma base literal, no entanto, o primeiro termo faz referência ao estudo de um determinado conhecimento, buscando pesquisar e questionar como chegou-se à determinada conclusão. Já o segundo termo qualifica aquilo referente ao conhecimento.

o “eu” e o “nós”, em que o fortalecimento individual está profundamente vinculado ao fortalecimento coletivo.

Essa compreensão dialoga com a realidade de diversas mulheres brasileiras que, após vivências de violência, encontram em redes solidárias e grupos de apoio o espaço para reconstruir vínculos e reconfigurar suas subjetividades. Nessas interações, a palavra compartilhada torna-se uma ferramenta de cura e reconhecimento, reafirmando o poder de fala e a legitimidade da experiência feminina como fonte de conhecimento e transformação social.

Letícia Ingrid de Souza França *et al.* (2022) ampliam essa discussão ao associarem o empoderamento à valorização moral e social das mulheres enquanto cidadãs e agentes de transformação. Segundo as/os autoras/es, o empoderamento feminino rompe com o paradigma da tutela, isto é, com a ideia de que as mulheres precisam ser protegidas ou guiadas e inaugura uma ética da autonomia, pautada no reconhecimento e na dignidade.

O processo de empoderar mulheres é o mesmo de reconhecer nelas a capacidade de gerar mudanças em si e no coletivo. Tal pensamento vai ao encontro de uma proposta de escrita feminina insurgente, conforme defende Débora Diniz (2024), que vê no ato de narrar as próprias vivências um gesto político e epistemológico. O empoderamento, nesse sentido, também é linguagem: uma forma de dizer e de se dizer contra as tentativas históricas de silenciamento.

Assim, compreender o empoderamento feminino implica reconhecer sua natureza múltipla, pessoal, coletiva, simbólica e política. Ele se manifesta tanto no âmbito íntimo, quando a mulher ressignifica suas dores e descobre novas formas de existir, quanto no campo social, ao reivindicar espaço, voz e poder de decisão. Dessa maneira, o empoderamento torna-se instrumento de libertação das estruturas que sustentam a desigualdade e inaugura novas possibilidades. Ao compreender sua força e compartilhá-la com outras, a mulher rompe o silêncio imposto pela violência e inaugura novos sentidos de vida, processo que será aprofundado no próximo tópico, sobre a transformação individual e coletiva.

3.2 O empoderamento como processo de transformação individual e coletiva

O empoderamento feminino, além de um conceito, é um processo contínuo de reconstrução de si e do mundo, que surge da necessidade de romper com as

estruturas de dominação que mantêm as mulheres em condições de subordinação. Além disso, significa reivindicar o direito de existir com liberdade e dignidade. Nesse sentido, o empoderamento é também um exercício de autoconhecimento, de percepção das próprias capacidades e de reconfiguração da subjetividade. A mulher, ao reconhecer sua força e sua história, inicia um movimento de transformação que transcende o individual e alcança o coletivo. O empoderamento, portanto, é uma prática que se realiza interna e externamente, é um gesto íntimo e ato político.

De acordo com Joice Berth (2019), empoderar-se não ocorre de maneira linear, mas é resultado de um processo de conscientização e resistência que se constrói no cotidiano. É um ato insurgente que desestabiliza as estruturas sociais e simbólicas do patriarcado. Essa perspectiva se aproxima do pensamento de Paulo Freire (1987), para quem a libertação dos sujeitos oprimidos se dá por meio da conscientização crítica e do diálogo, que permitem ao indivíduo reconhecer-se como agente de transformação da própria realidade.

No caso das mulheres, o empoderamento é o reconhecimento de que sua vivência tem valor e de que a mudança começa pela escuta e acolhimento das próprias experiências. Ao ocupar espaços de fala, trabalho e decisão, a mulher potencializa sua autonomia e transforma também o ambiente que a cerca.

Lana Claudia M. da Silva e Camila Claíde S. do Vale (2024) apontam que a independência financeira e o fortalecimento das redes de apoio são fatores determinantes para o desenvolvimento da autoconfiança e da liberdade. Para as autoras, o empoderamento não se dá apenas pela conquista econômica, mas pela consciência coletiva de pertencimento e solidariedade. Esse reconhecimento mútuo entre mulheres gera uma rede de afeto e força, na qual a dor de uma encontra eco e apoio na história da outra. Trata-se de um processo que resgata o sentido de comunidade e de sororidade⁵, rompendo o isolamento emocional imposto pela violência.

Darluce Andrade de Queiroz Muniz *et al.* (2023) ampliam essa discussão ao relacionar o empoderamento com o desenvolvimento social sustentável. Para a autora, o empoderamento é uma ferramenta de transformação que ultrapassa as fronteiras da experiência individual, influenciando positivamente a sociedade como um todo. Quando uma mulher conquista autonomia, transforma também o espaço social

⁵ Usado para se referir ao companheirismo entre mulheres, baseado na empatia e solidariedade. A sororidade entre mulheres seria uma contraposição à rivalidade instigada pela sociedade patriarcal.

que habita, tornando-o mais igualitário e inclusivo. Essa compreensão reforça o papel político do empoderamento como estratégia de emancipação e como elemento essencial na construção de uma cultura de equidade. O fortalecimento feminino, portanto, não é apenas pessoal, mas coletivo – e sua potência está em gerar mudanças estruturais por meio das pequenas revoluções cotidianas.

Letícia Ingrid de Souza França *et al.* (2022) complementam essa perspectiva ao defenderem que o empoderamento feminino é um processo de valorização moral e subjetiva, no qual as mulheres se reconhecem como portadoras de saber e de poder. Ao assumir sua voz e seu lugar no mundo, a mulher desafia os estereótipos de fragilidade e dependência, transformando vulnerabilidade em potência.

Essa transformação é também simbólica, pois ao reconstruir sua identidade, a mulher redefine o sentido de ser e de estar no mundo, afastando-se da posição de objeto para afirmar-se como sujeita ativa da própria história. Sob essa ótica, o empoderamento é resistência e criação, uma força que se expande na coletividade, nutrida pela partilha e pela esperança.

Dentre as formas de empoderamento feminino, a psicologia apresenta um papel social de acolhimento. Na prática, sua ação clínica pode atuar na intervenção frente à violência psicológica contra a mulher, tendo em vista que na grande maioria dos casos as mulheres que sofrem de violência não conseguem sair da situação sozinhas, não somente pelos danos que lhes foram causados, como também porque muitas vezes desconhecem que estão sendo violentadas.

Nas sessões de terapia, as mulheres são instigadas a desenvolverem o autoconhecimento, autocuidado, autoestima, segurança, ao passo que descobrem seus desejos, diferenciando-os dos desejos de filhos/as, esposo/a e familiares em geral. Desse modo, a atuação da psicologia interage diretamente com o empoderamento feminino, possibilitando que mulheres sejam mais assertivas, determinadas e corajosas. A própria decisão de buscar ajuda na terapia já pode ser entendida como uma ação de autocuidado e preservação da saúde mental.

Além das terapias individuais e em grupo, as mulheres que sofrem de violência podem procurar órgãos públicos de saúde, assistência social, segurança pública e justiça. À exemplo, destacamos: as casas-abrigo, os Centros de Referência de Assistência Social (CRAS), os Centros de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS), unidades de saúde, varas judiciais, promotorias e delegacias especializadas. Outrossim, a Central de atendimento à Mulher, cujo número é 180,

funciona vinte e quatro horas, todos os dias da semana e pode auxiliar e orientar a vítima de forma pontual.

Portanto, é necessário pontuar que o processo de cura vivido por mulheres que sofreram/sofrem violência nem sempre é linear e constante, mas é possível. A mulher que se reergue após uma vivência de violência não apenas recupera sua autoestima, mas inspira outras a também se reerguerem. Cada ato de empoderamento gera uma corrente de transformação, rompendo com o ciclo de submissão e produzindo novos modos de existência. Assim, o empoderamento revela-se como prática de libertação e de reexistência, cujos efeitos se estendem para além da esfera pessoal, alcançando dimensões sociais, políticas e simbólicas que contribuem para uma sociedade mais justa e igualitária.

3.3 O empoderamento e a libertação das estruturas opressoras

O empoderamento feminino não se limita à conquista individual; ele é um movimento de libertação que desafia as estruturas que historicamente oprimem as mulheres. Ao longo da história, o patriarcado, o racismo e as desigualdades de classe atuaram como mecanismos de controle dos corpos, das vozes e das existências femininas. Romper com essas estruturas significa mais do que buscar igualdade formal⁶, é reconstruir as bases simbólicas e políticas que sustentam o poder e redefinir o lugar das mulheres na sociedade.

Joice Berth (2019) destaca que o empoderamento não se trata apenas de incluir mulheres em espaços já existentes, mas de transformar o próprio modo de pensar, sentir e produzir conhecimento sobre o que é ser mulher. Sob essa perspectiva, o empoderamento se configura como uma prática de resistência e de [re]existência.

Para Djamila Ribeiro (2019), a libertação das mulheres, especialmente das mulheres negras e periféricas, exige a descolonização do pensamento e a ruptura com os padrões normativos de gênero, raça e classe. A autora ressalta que empoderar-se é também resgatar as ancestralidades e reconstruir narrativas que foram silenciadas pela história. Essa libertação, portanto, é tanto material quanto simbólica, é a mulher que retoma a posse de seu corpo, de sua fala e de seu destino,

⁶ Conforme explicado por Ana Carolina Lima (2021), a igualdade formal é aquela prevista em Lei, já a material é a concretização da lei. De forma prática, se entre dois indivíduos um se encontra em desvantagem perante à lei, cabe ao Estado criar mecanismos para equilibrar a equação.

rompendo com as expectativas impostas por uma sociedade que ainda insiste em defini-la a partir da submissão.

Ainda sobre essa discussão, é importante ater-nos brevemente ao processo de colonialismo, colonização e descolonialismo, ao passo que são campos discursivos de análise. Sobre o colonialismo, Aníbal Quijano (1992, p. 103, tradução nossa)⁷ afirma que este pode ser entendido como “uma relação de dominação direta, política, social e cultural dos europeus sobre os conquistados de todos os continentes”. Seguindo esse mesmo raciocínio, o processo de colonização/invasão perpetrado por Portugal no Brasil ultrapassou os âmbitos econômicos, políticos, culturais e sociais, estando intrínseco aos indivíduos colonizados mesmo após o fim do colonialismo no país.

Esses alicerces corroboram que o empreendimento colonial permanece nos Estados-nação mesmo após suas independências. O movimento teórico-político de contraposição ao colonialismo seria o descolonialismo. Assim, as teorias descoloniais propõem não somente a produção de conhecimento sobre a perspectiva subalterna, como também a produção de conhecimento a partir dessa perspectiva.

Trazendo para o campo da psicologia na análise sobre violência de gênero, essa descolonização incluiria vivências e experiências de mulheres que durante muitos séculos foram marginalizadas, fomentando o processo de se autoinscreverem na História.

Essa perspectiva dialoga diretamente com o empoderamento feminino, pois é a partir da conscientização das estruturas de poder que a mulher pode se insurgir contra elas. O diálogo, a escuta e a coletividade tornam-se ferramentas políticas e afetivas de transformação, capazes de fortalecer laços e gerar ações concretas de resistência.

Nesse processo, o papel da consciência crítica torna-se central. Paulo Freire (1987) afirma que a libertação só é possível quando o sujeito reconhece sua condição de oprimido e, a partir desse reconhecimento, assume uma postura ativa diante da realidade. Um dos caminhos a se tomar para a construção de sujeitas ativas é conduzindo um diálogo a partir da lente interseccional. Segundo Patrícia Hill Collins e Sirma Bilge (2021, p. 16):

⁷ No original: “una relación de dominación directa, política, social y cultural de los europeos sobre los conquistados de todos los continentes.”

A interseccionalidade investiga como as relações interseccionais de poder influenciam as relações sociais em sociedades marcadas pela diversidade, bem como as experiências individuais na vida cotidiana. Como ferramenta analítica, a interseccionalidade considera que as categorias de raça, classe, gênero, orientação sexual, nacionalidade, capacidade, etnia e faixa etária – entre outras – são inter-relacionadas e moldam-se mutuamente. A interseccionalidade é uma forma de entender e explicar a complexidade do mundo, das pessoas e das experiências humanas.

Ou seja, a interseccionalidade é uma ferramenta de análise que trata da forma pela qual o racismo, o patriarcalismo, a opressão de classe, machismo, LGBTTTQIA+fobia⁸ e outros sistemas discriminatórios são responsáveis por criar desigualdades básicas que estruturam nossa sociedade. Como afirma Avtar Brah (2016, p. 351), as “estruturas de classe, racismo, gênero e sexualidade não podem ser tratadas como ‘variáveis independentes’ porque a opressão de cada uma está inscrita dentro da outra – é constitutiva pela outra e é constitutiva dela”.

A interseccionalidade, conceito amplamente discutido por Carla Akotirene (2020), contribui para compreender como as diversas opressões de gênero, raça e classe se entrelaçam, exigindo estratégias de empoderamento que considerem as múltiplas dimensões de desigualdade. Assim, o empoderamento não é um processo homogêneo, mas plural, situado e experienciado de formas diversas.

Na esteira dessa discussão é imprescindível falar sobre o racismo estrutural que permeia, inconscientemente ou não, as ações em sociedade. Por ser estrutural o racismo muitas vezes se manifesta nas sutilezas e está nas estruturas, ou seja, naquilo que dá base às relações. Um exemplo prático de manifestação do racismo estrutural é o silenciamento de instituições diante de situações racistas.

A pesquisadora Grada Kilomba (2019) chama atenção para a questão do trauma em pessoas que têm experiências de serem violentadas pelo racismo. A autora comenta que as imagens da negritude na qual pessoas negras são confrontadas, além de não serem realistas, também não são gratificantes. A alienação provocada nas crianças, por exemplo, ao serem forçadas/es/os a se identificarem com os heróis dos desenhos animados que parecem como brancos, e rejeitarem os inimigos que aparecem como negros, é decepcionante, por conseguinte, a dor por estar presa nessa ordem colonial causa traumas.

⁸ A expressão designa o medo e violência contra pessoas de gênero e sexualidades dissidentes.

Seria um engano pensar que a discriminação racial é o único marcador de opressão que afeta as mulheres, pois os de classe, gênero, capacitismo e etarismo são algumas opressões que as atravessam diariamente. Ademais, afirmar que as opressões são hierárquicas e cumulativas seria o mesmo que dar um valor de importância a cada opressão, ao invés de reconhecê-las como produtos de uma sociedade que possui várias estruturas de dominação. O sexismo e o racismo, por exemplo, são ideologias dessa sociedade estruturante, que tem como alvo as mulheres e indivíduos/os racializadas/os.

Mulheres que sofrem diversas opressões têm acesso diferenciado às estratégias de empoderamento, pois a violência sofrida por uma mulher negra de periferia é diferente da sofrida por uma mulher transgênera, por exemplo. Ou ainda, as violências sofridas por mulheres brancas pobres são diferentes das sofridas por mulheres cadeirantes acima dos sessenta anos com alto poder aquisitivo. Isso significa dizer que as metodologias utilizadas pelas pessoas psicólogas para tratar cada mulher vítima de violência é única.

Essa discussão amplia a compreensão do empoderamento como uma prática inclusiva e coletiva, que reconhece a pluralidade das experiências femininas e valoriza as vozes historicamente silenciadas. O empoderamento, portanto, se manifesta como um caminho de descolonização. Lana Claudia M. da Silva e Camila Cláide S. do Vale (2024) destacam que, ao assumir o protagonismo de suas histórias, as mulheres questionam as normas sociais que definem seus limites e abrem espaço para novas formas de existir. Essa libertação se dá na vida cotidiana, nos gestos de autonomia, na recusa ao silenciamento e na construção de redes solidárias de apoio e cuidado.

Quando se pensa em maneiras de colocar em prática o empoderamento, o exercício da autoestima, além das estratégias mencionadas acima (ajuda psicológica, financeira, suporte emocional, terapias em grupo), é uma ferramenta fundamental. A autoestima se configura como um dos principais indicadores de bem-estar psicológico e saúde mental, exercendo influência em praticamente todos os aspectos de nossas vidas, sendo definida como uma avaliação efetiva que cada indivíduo atribui a si. Desse modo, cuidar da saúde mental é um processo contínuo, que embora possa ser desafiador, traz inúmeros benefícios.

É nesse entrelaçamento entre o pessoal e o político que o empoderamento demonstra sua potência transformadora, tornando-se não apenas um ato de resistência, mas também de criação de novos mundos possíveis. Desse modo,

libertar-se é mais do que romper com uma relação abusiva; é romper com um sistema que se sustenta na desigualdade e na opressão.

Assim, o empoderamento feminino se afirma como processo revolucionário que questiona as hierarquias de poder e inaugura novos modos de existir – um movimento contínuo de [re]construção, no qual o recomeço surge como possibilidade de cura, autonomia e ressignificação, temas que serão abordados no próximo capítulo.

4 CAPÍTULO 3 – DO ROMPIMENTO AO RECOMEÇO: O PROCESSO DE RESSIGNIFICAÇÃO E AUTONOMIA

Após a compreensão da violência de gênero e seus impactos subjetivos, apresentada no primeiro capítulo; e da reflexão sobre o empoderamento feminino como processo de transformação e libertação, discutida no segundo, este terceiro capítulo volta-se para o recomeço. Aqui, busca-se compreender como, após o rompimento de uma relação abusiva, a mulher inicia um movimento de reconstrução de si, marcado pela ressignificação da dor e pela busca de autonomia. Mais do que uma etapa final, esse recomeço é entendido como um processo contínuo de elaboração emocional e simbólica, no qual a mulher transforma sua experiência em potência de vida.

4.1 O rompimento como início da reconstrução

Romper um relacionamento abusivo vai além do ato de se afastar fisicamente do agressor, é atravessar um processo interno e profundo de reconstrução e resiliência. Esse rompimento, embora necessário, costuma vir acompanhado de incerteza: o alívio pela libertação convive com a dor de deixar para trás algo que, por muito tempo, também fez parte da identidade da mulher.

O chamado “vazio”, que surge após o fim da relação não representa ausência, mas um espaço simbólico onde novos sentidos podem ser construídos. É nesse intervalo entre o que se perde e o que ainda não se tornou, que a mulher começa a se reencontrar consigo mesma, reconstruindo sua história e redescobrando o próprio valor. Assim, o rompimento se transforma em um ponto de partida, o início de um percurso em direção à autonomia e à possibilidade de existir de forma livre e íntegra.

Na perspectiva da psicologia humanista, Carl Rogers (2001) compreende que o processo de tornar-se pessoa exige um movimento de retorno a si mesma, um

exercício de escuta interior que permite reconhecer as próprias emoções e experiências. Quando uma mulher rompe com o ciclo abusivo, ela inicia uma jornada de autoconhecimento que exige coragem para confrontar as feridas e os silêncios impostos pela violência.

A escuta empática de si e dos outros torna-se o alicerce dessa reconstrução, pois é no reconhecimento da própria dor que a mulher começa a restabelecer sua dignidade. Romper é, nesse sentido, um ato de amor próprio, ainda que inicialmente permeado pela dor e pela solidão.

Sob a ótica fenomenológica, o rompimento pode ser entendido como um fenômeno de revelação da consciência. Donald Woods Winnicott (1983) explica que a saúde emocional está relacionada à capacidade de o indivíduo viver de forma autêntica, sem precisar adaptar-se excessivamente às expectativas do outro. No contexto da violência doméstica, a mulher frequentemente perde essa autenticidade, moldando-se ao controle e à vontade do parceiro.

O rompimento representa, então, uma retomada do *self* verdadeiro⁹, um retorno à experiência de ser sujeito e não objeto de dominação. Essa reconexão com o próprio desejo é o primeiro passo para o amadurecimento emocional e para a possibilidade de reconstruir vínculos saudáveis no futuro.

A fenomenologia de Edith Stein (2019) contribui para compreender o rompimento como uma vivência existencial de sentido. Nessa perspectiva, o ato de romper não se reduz a um movimento externo, mas representa um processo de reencontro com a própria essência, com o direito de sentir, decidir e existir em plenitude. Trata-se de um movimento de reconstrução interior, no qual a mulher passa a reconhecer-se como sujeita de sua própria história, ressignificando a dor que antes a limitava.

Essa travessia requer tempo, escuta e acolhimento, pois a dor não desaparece de imediato, pelo contrário, é reelaborada na relação com o corpo, com a memória e com o cotidiano. Como afirma Débora Diniz (2024), o gesto de romper é também um ato político de reconstrução simbólica, no qual a mulher, ao narrar sua dor, não apenas

⁹ De modo geral, o *self* verdadeiro é a essência autêntica do indivíduo, expressada através de gestos espontâneos e genuínos. Conforme o/a indivíduo interage com o ambiente social e as pessoas, o verdadeiro *self* reage, seja de forma criativa ou agressiva, aos obstáculos dessa interação, moldando a realidade interna e externa. O *self* verdadeiro é diferente do *falso self*, que de forma superficial pode ser entendido como uma fachada adaptativa, uma espécie de "máscara" que permite esconder os verdadeiros sentimentos e impulsos.

denuncia a violência, mas também recria o mundo ao redor de si, reafirmando sua existência como forma de resistência.

Do ponto de vista feminista, o rompimento é uma forma de insurgência silenciosa contra a estrutura que naturaliza o controle masculino. Joice Berth (2019) aponta que o empoderamento feminino não se restringe à esfera social ou econômica, mas é, sobretudo, uma prática de consciência. Ao romper, a mulher reinterpreta sua própria história e transforma a dor em potência criadora.

bell hooks (2021) reforça essa ideia ao afirmar que o amor genuíno (aquele que cura) começa pelo cuidado de si. Assim, o rompimento simboliza o início de uma nova forma de amar, em que o afeto é construído sobre o respeito e a liberdade, e não sobre o medo e a submissão.

O processo de reconstrução de si não ocorre de forma linear. As mulheres que rompem com relações abusivas vivenciam intensos conflitos psíquicos: os sentimentos de culpa e dependência emocional frequentemente reaparecem, assim como o medo de recomeçar pode paralisar. A psicologia compreende que o rompimento exige um processo gradual de elaboração do trauma, em que a mulher precisa reconstruir o significado de si e do outro.

Joice Berth (2019) destaca que essa trajetória de libertação é coletiva, envolvendo redes de apoio, escuta empática e reconhecimento social da violência sofrida. A reconstrução psíquica, portanto, acontece tanto no interior da mulher quanto no encontro com outras mulheres que compartilham a mesma luta.

Paulo Freire (1987) afirma que ninguém se liberta sozinho, pois a libertação ocorre em comunhão, ou seja, em coletivo. Essa reflexão encontra eco no processo de reconstrução feminina, em que o rompimento é também um gesto de união, um movimento de partilha entre mulheres que, ao narrarem suas dores, constroem caminhos de cura coletiva. Essa rede de solidariedade transforma a experiência individual em uma experiência política e existencial. Na escuta, no acolhimento e na troca, a mulher encontra força para se reconstruir, ressignificando o sofrimento e transformando-o em potência de vida.

Em síntese, o rompimento é um acontecimento psicológico e simbólico que inaugura um novo modo de existir. Ele representa a passagem da dor à consciência, do medo à possibilidade, da submissão à autenticidade. Romper é, antes de tudo, recomeçar, e esse recomeço é o que possibilita à mulher reconstruir sua subjetividade, redefinir seus afetos e reencontrar sua autonomia. É nesse espaço de

travessia, onde o trauma encontra o sentido, que germina o processo de ressignificação e fortalecimento, tema que será aprofundado na próxima seção.

4.2 O processo de ressignificação: da dor à potência

Ressignificar uma experiência dolorosa é um ato que nasce do sentir. Mais do que compreender racionalmente o que aconteceu, trata-se de reconhecer as próprias emoções, acolhe-las e redescobrir o corpo como lugar de presença e escuta. O fim de uma relação marcada pelo sofrimento abre espaço para um novo modo de existir, uma reorganização emocional no qual o que antes era dor começa a se transformar em aprendizado e força. É nesse movimento que a mulher passa a se reconhecer novamente como sujeita de si, não mais definida pelas perdas, mas pela potência que surge do recomeço.

A ressignificação envolve um processo psicológico complexo, que demanda tempo, acolhimento e escuta. Carl Rogers (2001) afirma que o crescimento humano ocorre quando o indivíduo é acolhido em sua autenticidade e reconhecido em sua experiência. Nesse sentido, quando a mulher tem um espaço seguro para falar sobre sua dor sem ser julgada, ela inicia um processo de reorganização interna que lhe permite reconstruir o sentido da própria história. A escuta empática e o reconhecimento de sua experiência tornam-se, assim, ferramentas de libertação.

A dor, embora difícil de suportar, pode se transformar em elemento de força e consciência. Viktor E. Frankl (2011), ao tratar do sentido do sofrimento, lembra que o ser humano é capaz de encontrar significado mesmo nas experiências mais traumáticas, desde que consiga reinterpretá-las à luz de novos propósitos. Da mesma forma, a mulher que rompe com o ciclo de violência aprende, gradualmente, a reconstruir o que viveu, compreendendo que sua dor não é sinônimo de fraqueza, mas testemunho de resistência.

Essa travessia também é um processo de reconciliação com o próprio corpo e com o sentir. Durante o relacionamento abusivo, o corpo foi controlado, silenciado e muitas vezes negado. No processo de ressignificação, ele volta a ser território de autonomia e cuidado. bell hooks (2021) enfatiza que o amor próprio e o autocuidado são práticas revolucionárias, pois desafiam as estruturas que historicamente negaram às mulheres o direito de existir em plenitude. Assim, ao cuidar de si, a mulher não apenas se cura, mas reafirma seu poder sobre o próprio destino.

Nas teorias psicanalistas, o amor próprio está relacionado ao autocuidado, autoconhecimento e respeito aos próprios limites. Na fase infantil, a relação com pais e/ou responsáveis é o vínculo primordial no desenvolvimento do amor próprio, no qual a criança aprende a se amar ao passo que se sente amada. Quando esse processo falha, na fase adulta o indivíduo sente muita dificuldade de iniciar esse amor.

Para a manutenção da saúde mental, cultivar o amor próprio se torna imprescindível, pois é por meio desse processo que ocorre o amadurecimento saudável da personalidade do indivíduo. Nesse sentido, é preciso que a pessoa se autoconheça, identificando o que gosta ou não, aprendendo a respeitar faltas e incompletudes nela e nas demais pessoas. O autocuidado, inserido nesse processo, permite que seja respeitado de forma acolhedora todos os aspectos da personalidade do indivíduo.

De forma prática, as experiências de amor próprio podem envolver: 1) cuidar da mente através de boas leituras, meditações, conversas saudáveis, jogos de tabuleiro. 2) Cuidar do corpo com atividades físicas, dança, se tocar, alimentar-se bem, manter a hidratação. 3) procurar ajuda psicológica e/ou psiquiátrica, pois quando a autoestima está machucada e a pessoa se sente incapaz de amar a si mesma, conversar com alguém que tenha mecanismos e conhecimento para ajudar no processo de encarar a vida a partir de outra perspectiva pode ser uma forma eficiente de aprender a se colocar como prioridade.

Ressalta-se que o amor próprio não versa sobre egoísmo e/ou egocentrismo, pelo contrário, permite a construção de uma relação saudável do/a indivíduo com ele/a mesmo/a, sendo possível o acolhimento em sua totalidade. Isso significa dizer que é preciso reconhecer tanto as virtudes, quanto as imperfeições, pois aceitar as falhas é uma forma genuína de ressignificar a relação consigo mesmo/a. Por isso que amar a si mesmo/a está distante de ser uma ação utópica, pois esse processo exige o reconhecimento de toda complexidade da própria personalidade.

A ressignificação também tem um caráter político e coletivo. Quando uma mulher encontra coragem para narrar sua dor, ela rompe o silêncio imposto pela violência e transforma sua experiência em um ato de resistência. Cada palavra dita e cada gesto de superação constituem uma reconstrução simbólica que ecoa em outras mulheres, mostrando que a libertação é possível.

Nesse processo, a psicologia tem um papel essencial que é o de oferecer espaço seguro para que a dor seja narrada e reelaborada. A escuta clínica,

especialmente nas abordagens humanista e fenomenológica, permite que a mulher compreenda o significado de sua vivência e encontre novos sentidos para si e para o mundo. A ressignificação é o ponto de passagem entre a dor e a potência, entre a fragmentação e a reconstrução. É o momento em que o sofrimento se transforma em força, e a vulnerabilidade dá lugar à consciência e à liberdade.

Dessa forma, ressignificar é mais do que se recuperar, é reconstruir o próprio modo de existir no mundo. Trata-se de um movimento interno em que a mulher deixa de se reconhecer apenas pela dor e passa a compreender-se a partir da potência que emerge dessa experiência. É nesse momento que o recomeço se anuncia, não como retorno ao que foi, mas como a possibilidade de seguir adiante com consciência, dignidade e força renovada, abrindo caminho para o próximo passo desse percurso: a conquista da autonomia como afirmação plena da vida.

4.3 A autonomia como reconstrução de si

A conquista da autonomia após uma relação abusiva representa um processo complexo, profundamente subjetivo e objetivo. Mais do que independência prática, trata-se de uma reconstrução existencial na qual a mulher aprende a reconhecer-se novamente como sujeita de suas escolhas e desejos. A autora bell hooks (2021) ao discutir sobre a prática transformadora do amor – entendido enquanto ética de vida – relata a potência que tal prática tem na vida das mulheres.

Isso implica em romper com as estruturas que historicamente tentaram definir o feminino pela obediência e pela dependência. Assim, a autonomia emerge como um exercício de autoconhecimento e de reposicionamento no mundo, em que o “eu” ferido se reorganiza diante de novas possibilidades de ser e existir.

Nesse percurso, a psicologia assume papel fundamental como espaço de escuta, reflexão e reconstrução. A experiência terapêutica permite à mulher revisitar sua dor e transformá-la em aprendizado, conduzindo-a a um processo de autoconhecimento que fortalece a percepção de si como sujeita capaz de sentir, escolher e agir. A escuta sensível oferecida pela terapia cria um ambiente seguro onde a mulher pode, gradualmente, reconhecer seus limites e potenciais, reelaborando experiências passadas e identificando padrões que antes a conduziram a relações desiguais.

Conforme defendido por Donald W. Winnicott (1983) é no espaço potencial entre o “eu” e o “outro” que se dá a experiência criativa da vida. É nesse lugar que a

mulher encontra a possibilidade de se reconstruir emocionalmente. Ao aprender a olhar para si com acolhimento e sem culpa, ela passa a reconhecer também os sinais de vínculos que já não refletem cuidado ou respeito, tornando-se mais consciente de seus próprios desejos e do que deseja preservar em futuras relações.

Edith Stein (2019) também contribui para essa compreensão ao afirmar que a essência humana é marcada pela abertura e pela relação com o outro. Nesse sentido, a autonomia não é um estado de isolamento, mas o resultado de um processo intersubjetivo em que a mulher se reconecta consigo e com o mundo a partir de uma nova consciência de si. Essa reconstrução implica reconhecer a vulnerabilidade não como fraqueza, mas como parte da condição humana, o que possibilita à mulher ressignificar sua história sem negar suas dores.

Sobre esse processo de acolhimento é necessário frisar a contribuição da autonomia financeira na potencialização do empoderamento individual da mulher. A entrada massiva de mulheres em ambientes de trabalho principalmente a partir do século XX permitiu que elas assumissem posturas mais assertivas e independentes com seus pais e maridos. Mesmo em condições precárias de trabalho e redução salarial, as mulheres foram ganhando espaço público e se inserindo cada vez mais nos ambientes de trabalho (apesar das jornadas desgastantes de cuidar da casa, filhos, marido).

Desse modo, a autonomia financeira proporciona às mulheres liberdade de escolha, segurança e autoestima, caminhando junto com o empoderamento feminino. Além disso, a autonomia pode reduzir sua dependência de terceiros e sua vulnerabilidade em situações de violência. Essa conquista da independência financeira pode servir como guinada para a transformação e libertação das mulheres, não só das amarras determinadas pelo gênero, como também da sobrecarga pela exclusividade das responsabilidades reprodutivas e de cuidado.

Pressupõe-se também que com a autonomia a mulher possua participação e poder igualitários na tomada de decisões. Nessa perspectiva, a conquista da autonomia, entendida como controle sobre sua vida, seu corpo e suas decisões, pode ocorrer através de políticas e programas sociais para atingir a equidade de gênero e o empoderamento dessas mulheres. Tais estratégias precisam caminhar lado a lado.

No campo da psicologia, a autonomia está intrinsecamente ligada ao processo de reconstrução de si, sendo construída através de vínculos estáveis, afetivos e confiáveis, seja consigo mesma, seja com o coletivo. Desse modo, a dimensão política

e social da autonomia deve ser trabalhada na intervenção psicossocial, reafirmando-a como processo de mudança da sujeita e da sociedade como um todo.

A autonomia, portanto, configura-se como uma experiência de libertação. A mulher, ao reencontrar seu próprio valor e reafirmar sua capacidade de escolha, rompe com os discursos que a aprisionavam e assume o papel de protagonista de sua trajetória. Assim, o recomeço não se traduz em retorno ao passado, mas em criação de novas formas de viver, onde a dor se transforma em potência e o silêncio cede lugar à expressão autêntica do ser.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista todos os pontos apresentados, o presente estudo objetivou identificar, a partir de uma revisão bibliográfica, os estudos que investigam sobre mulheres vítimas de relacionamentos abusivos e o papel clínico e social das/os profissionais de psicologia.

É válido ressaltar sinais de alerta comumente vivenciados em relacionamentos abusivos: excesso de amor, a tentativa de mudar a outra pessoa, superproteção, agressão verbal e física, ameaças e chantagens, monitoramento constante. Outros episódios que também requerem atenção são os de ignorar, humilhar, manipular, controlar, isolar, intimidar, dentre outros.

A partir disso, destaca-se a importância de dar maior atenção a estas questões e as mulheres vítimas de violência, pois os impactos causados pelas opressões podem gerar danos irreversíveis às vítimas. Apesar de existirem diversos órgãos com foco em auxiliar essas mulheres, ainda é percebido uma necessidade de meios de prevenção e proteção que fomentem a redução de obstáculos que as vítimas enfrentam todos os dias para conseguirem fugir ou sobreviver de/em situações de risco.

Após o levantamento bibliográfico, destacamos algumas lacunas quanto a temática, pois na revisão bibliográfica notou-se que o assunto é abordado de forma que generaliza a categoria mulher, não encontrando trabalhos mais específicos sobre abusos sofridos por mulheres vítimas de demais opressões além das de gênero. Dessa forma, a fim de instigar futuras pesquisas, questionamos: como funcionam as políticas de acolhimento e segurança para mulheres não-brancas? E cadeirantes? E para as que são transgêneras e/ou travestis?

Ademais, como preparar (se é que seja possível) as/os psicólogas/os para atuarem com tantas identidades plurais? pois as violências são sofridas e vivenciadas de diferentes formas nos diversos contextos em que as mulheres estão inseridas, desse modo, preparar essas/es (futuros) profissionais pode contribuir na maneira como lidam/lidarão com esses quadros heterogêneos.

Além das lacunas encontradas, na revisão bibliográfica também ficou evidente a importância da psicologia no processo de acolhimento das mulheres vítimas de abuso – destacando a prática clínica enquanto um atendimento humanizado, onde as mulheres possam se sentir seguras e não julgadas/criticadas. Outrossim, a promoção

de espaços de educação crítica, saúde, cidadania às mulheres, constitui uma possibilidade de empoderamento e autonomia feminina, objetivando o combate ao machismo, à violência, silenciamento e marginalização enquanto prática de atendimento humanizado.

Ressalta-se ainda que a psicologia não se propõe a eliminar o problema, mas auxilia na recuperação das vítimas, concebendo, juntamente com essas mulheres, outras formas de ser e estar no mundo, reconstruindo-se ao passo que se distanciam da dor e da violência.

Diante do exposto, o trabalho não se dispôs a esgotar a temática, mas pretendeu contribuir, enquanto subsídio teórico, para a maximização da compreensão acerca do fenômeno analisado, fomentando novos questionamentos e estudos sobre o tema, ademais, visando o aumento de políticas públicas e justiça social.

REFERÊNCIAS

AKOTIRENE, Carla. **Interseccionalidade**. São Paulo: Editora Sueli Carneiro, 2020.

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação**. São Paulo, SP: Atlas, 2010.

BANDEIRA, Lourdes Maria. Violência de gênero: a construção de um campo teórico e de investigação. **Sociedade e Estado**, v. 29, n. 2, p. 449–469, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/se/a/QDj3qKFJdHLjPXmvFZGsrLq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 nov. 2025.

BERTH, Joice. **Empoderamento**. São Paulo: Pólen, 2019.

BIF, Suzana Mioranza; BRAGANÇA, Jessica de Paula; SALES, Carlos Roberto; AZZALIN, Maysa Bossato; LISE, Ana Paula de Amorim; HUMMEL, Maria Eduarda Borges; BIF, Rafael Mioranza; VILELA, Aline dos Santos. Impactos psicológicos da violência contra a mulher no Brasil: uma análise de 2013 a 2023. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 8, p. 659-666, 2024.

BRAH, Avtar. Diferença, diversidade, diferenciação. *In*. **Cadernos Pagu**, n. 26, 2016.

BRASIL, Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher; dispõe sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; altera os Decretos-Lei nºs 3.689, de 3 de outubro de 1941 (Código de Processo Penal), e 2.848, de 7 de dezembro de 1940 (Código Penal), e a Lei nº 7.210, de 11 de julho de 1984 (Lei de Execução Penal); e dá outras providências (Lei Maria da Penha). Brasília, 2006. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm. Acesso em: 19 nov. 2025.

BRASIL, Lei nº 13.104, de 9 de março de 2015. Altera o art. 121 do Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940 - Código Penal, para prever o feminicídio como circunstância qualificadora do crime de homicídio, e o art. 1º da Lei nº 8.072, de 25 de julho de 1990, para incluir o feminicídio no rol dos crimes hediondos. Brasília, 2015. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13104.htm. Acesso em: 19 nov. 2025.

CHAGAS, Adriele Pureza.; MARTINS, Maria das Graças Teles. Fenômeno Gaslight: da manipulação psicológica ao empoderamento feminino. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v. 8, n. 3, p. 579-596, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4617/1729>. Acesso em: 17 nov. 2025.

COLLINS, Patrícia Hill e BILGE, Sirma. O que é interseccionalidade? *In*. **Interseccionalidade**. São Paulo: Boitempo, p. 15-49, 2021.

Data Popular. (2013). Instituto Patrícia Galvão. **Percepção da sociedade sobre violência e assassinatos de mulheres**. Disponível em: <https://dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/dados-e-fontes/pesquisa/percepcao-da-sociedade-sobre-violencia-e-assassinatos-de-mulheres-data-popularinstituto-patricia-galvao-2013/>. Acesso em: 26 nov. 2025.

DATASENADO. **Violência doméstica e familiar contra a mulher**. 2024. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/datasetenado/publicacaodatasetenado?id=pesquisa-estadual-de-violencia-contra-a-mulher-2024>. Acesso em: 19 nov. 2025.

DINIZ, Débora. **Carta de uma orientadora**: sobre pesquisa e escrita acadêmicas. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2024.

ESTRELANDO. Não foi apenas Volta por cima: Relembre as novelas que abordaram a violência contra a mulher em suas tramas. 2025. Disponível em: <https://www.estrelando.com.br/foto/2025/04/26/relembre-as-novelas-que-abordaram-a-violencia-contra-a-mulher-em-suas-tramas-221877/foto-2>. Acesso em: 16 out. 2025.

ESTUDO potiguar sobre violência de gênero é publicado em periódico internacional. Secretaria da Segurança Pública e da Defesa Social. 30 jun. 2025. Disponível em: <http://www.defesasocial.rn.gov.br/Conteudo.asp?TRAN=ITEM&TARG=355544&ACT=&PAGE=&PARM=&LBL=NOT%2FCDCIA>. Acesso em: 18 nov. 2025.

EXTRA. *21 histórias de violência contra a mulher nos últimos anos*. 2019. Disponível em: <https://extra.globo.com/casos-de-policia/21-historias-de-violencia-contra-mulher-nos-ultimos-anos-23509297.html>. Acesso em: 18 out. 2025.

FRANÇA, Letícia Ingrid de Souza; SILVA, Jadla Gabriella da.; OLIVEIRA, Roberto Douglas Zeferino de.; WANDERLEY, Maria Alinny Rezende Acioli; COELHO, Karla Maciel Gomes; SIQUEIRA, Gabriela de Pontes; SILVA, Laís Steffany Mendes de Freitas; SILVA, Erica de Sobral; SOUZA, Simone Ferreira; LOPES, Laryssa Grazielle Feitosa. Empoderamento feminino e sua correlação com a saúde da mulher. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 10, p. 67324-67329, 2022.

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 2011.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

GROSSI, Miriam. Identidade de Gênero e Sexualidade. **Antropologia em Primeira Mão**, Florianópolis, p. 1-18, 1998. Disponível em: http://bibliobase.sermis.pt:8008/BiblioNET/upload/PDF3/01935_identidade_genero_revisado.pdf. Acesso em: 17 nov. 2025.

HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**. Trad. de Tomaz Tadeu da Silva e Guacira Lopes Louro. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.

HALL, Stuart. Quem precisa da identidade?. In: SILVA, Tomaz Tadeu da. (org.). **Identidade e diferença**: a perspectiva dos estudos culturais. Petrópolis, RJ: Vozes, p. 110-144, 2014.

hooks, bell. **Tudo sobre o amor**: novas perspectivas. Trad. de Stephanie Borges. São Paulo: Elefante, 2021.

KILOMBA, Grada. **Memórias da plantação**: episódios de racismo cotidiano. Trad. de Jess Oliveira. 1ª ed. – Rio de Janeiro : Cobogó, 2019.

LIMA, Ana Carolina. **Igualdade Formal x Igualdade Material**. 2021. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/igualdade-formal-x-igualdade-material/1210434859>. Acesso em: 17 nov. 2025.

LIMA, Cícera Monteiro; SANTOS, Nilson Muniz dos. Impactos psicológicos causados pela violência doméstica: revisão integrativa de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, p. 1-11, 2022.

MUNIZ, Darluce Andrade de Queiroz.; LIMA, Hadson Bertoldo Sales; BORGES, Raquel Silva. O empoderamento feminino: alternativas ao desenvolvimento. **Revista Cocar**, Belém, n. 22, p. 1-17, 2023. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/6891/3259>. Acesso em: 17 nov. 2025.

NOVO painel da violência contra a mulher é lançado durante sessão ordinária do CNJ. 2025. Disponível em: <https://www.cnj.jus.br/novo-painel-da-violencia-contra-a-mulher-e-lancado-durante-sessao-ordinaria-do-cnj/>. Acesso em: 14 out. 2025.

OBJETIVOS de Desenvolvimento Sustentável. 2015. Disponível em: <https://www.gov.br/culturaviva/pt-br/biblioteca-cultura-viva/documentos-e-publicacoes/cartilhas/nacoes-unidas-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-agenda-2030.pdf>. Acesso em: 14 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO DOS ESTADOS AMERICANOS. **Caso Maria da Penha Maia Fernandes**: Relatório nº 54/01. Comissão Interamericana de Direitos Humanos, 2001. Disponível em: <https://www.cidh.oas.org/annualrep/2000port/12051.htm>. Acesso em: 19 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial sobre violência e saúde**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2002.

QUIJANO, Aníbal. Colonialidad y Modernidad/Racionalidad. In: BONILLA, Heraclio (org.). **Los conquistados, 1492 y la población indígena de las Américas**. CLACSO, Ediciones Libri Mundi, p. 103-116, 1992. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8256654/mod_resource/content/1/Quijano%20Colonialidad%20y%20modernidad-racionalidad.pdf. Acesso em: 17 nov. 2025.

RIBEIRO, Djamilia. **Pequeno manual antirracista**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

ROGERS, Carl. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

SAFFIOTI, Heleieth Iara Bongiovani. **Gênero, patriarcado e violência**. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2015.

SAFFIOTI, Heleieth I. B. Violência de gênero: o lugar da práxis na construção da subjetividade. In: HOLLANDA, Heloisa Buarque de (org.). **Pensamento feminista brasileiro: formação e contexto**. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2019.

SCOTT, Joan. Gênero: uma categoria útil de análise histórica. **Educação & Realidade**. Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 71-99, jul/dez. 1995.

SILVA, Lana Cláudia Macedo da; VALE, Camila Claíde Souza do. Independência financeira, liberdade, autoconfiança e consciência coletiva: sentidos do empoderamento feminino. **Gênero na Amazônia**, Belém, n. 25, p. 159-174, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/generoamazonia/article/view/16840/11269>. Acesso em: 17 nov. 2025.

SILVA, Letícia Moura Patrício da. **Comportamentos abusivos e/ou violentos em relacionamentos íntimos a partir da perspectiva de mulheres Amazônídas**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Amazonas (UFAM), 2024.

SOUSA, Angélica Silva de.; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de.; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, v. 20, n. 43, p. 64-83, 2021.

SOUZA, Anna Claudia Matos de.; SAMICO, Fernanda Cabral. Relacionamentos abusivos: a dor do amor em distanciamento social na pandemia do Covid-19. **Mosaico – Revista Multidisciplinar de Humanidades**, Vassouras, v. 12, n. 2, p. 101-107, 2021.

SOUZA, Daniel Cerdeira de; SILVA, Iolete Ribeiro da.; SANT'ANA HONORATO, Eduardo Jorge. Relacionamentos abusivos: significações atribuídas por jovens universitários de Manaus. **Última Década**, n. 58, p. 226–256, 2022.

STEIN, Edith. **Ser finito e ser eterno**. Trad. de Zaíra Célia Crepaldi. Rio de Janeiro: Forence Universitária, 2019.

VIANA, Dalila Sena; COSTA, Maria do Socorro Moura. A cultura do patriarcado no Brasil: da violência doméstica ao feminicídio. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 5, p. 2829–2847, 2024.

WINNICOTT, Donald W. **O ambiente e os processos de maturação**: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Trad. de Irineu Constantino Schuch Ortiz. Porto Alegre: Artmed, 1983.