REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

ANÁLISE DO SOFRIMENTO PSÍQUICO E DA RECONSTRUÇÃO DA AUTONOMIA EMOCIONAL FEMININA APÓS VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONJUGAL EM MANAUS

ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND THE RECONSTRUCTION OF FEMALE EMOTIONAL AUTONOMY FOLLOWING INTIMATE PARTNER PSYCHOLOGICAL VIOLENCE IN MANAUS

Ciências Humanas • 25/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/795514293

Alice Parente de Sousa[1]

Almir da Silva Correa Junior[2]

Julio Cesar Pinto de Souza[3]

RESUMO

Este artigo tem como objetivo investigar, à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental, as repercussões da violência psicológica conjugal no sofrimento psíquico e nos processos de reconstrução da autonomia emocional de mulheres residentes em Manaus. Trata-se de uma pesquisa de campo, qualitativa, exploratória-descritiva, sendo utilizada a entrevista semiestruturada como instrumentos de coleta de dados. Participaram oito mulheres cisgênero e heterossexuais, com idade entre 18 e 60 anos, que haviam encerrado relacionamentos conjugais com histórico de coabitação. Utilizou-se a análise de conteúdo temático para elaboração dos eixos temáticos, com articulação posterior ao referencial da Terapia Cognitivo-Comportamental. Três eixos compõem o recorte analítico: a dinâmica de controle e isolamento, o sofrimento psíquico e a reconstrução da autonomia emocional. Os relatos revelam controle, vigilância e restrição de vínculos, estudo, trabalho e aparência, acompanhados de silenciamento, autoculpabilização e desvalorização de si. A reconstrução manifesta-se na retomada do autocuidado, dos estudos, do trabalho, dos limites afetivos e do apoio familiar e psicoterapêutico, em processo gradual e singular. Conclui-se que o término da relação e a reconstrução da autonomia são processos distintos e que a responsabilidade pela violência pertence a quem a pratica, o que reforça a necessidade de redes de cuidado acolhedoras e acessíveis.

Palavras-chave: Violência psicológica; Violência conjugal; Autonomia emocional; Sofrimento psíquico; Terapia Cognitivo-Comportamental.

ABSTRACT

This article aims to understand, from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy, the repercussions of intimate partner

psychological violence on psychological distress and on the processes of rebuilding emotional autonomy among women living in Manaus. This is a qualitative, exploratory-descriptive field study, in which semi-structured interviews were used as the data collection instrument. Eight cisgender heterosexual women, aged between 18 and 60, who had ended cohabiting intimate relationships, participated in the study. Thematic content analysis was used to develop the thematic axes, which were subsequently articulated with the Cognitive Behavioral Therapy framework. Three axes comprise the analytical scope: the dynamics of control and isolation, psychological distress, and the rebuilding of emotional autonomy. The accounts reveal control, surveillance, and restrictions on social relationships, education, work, and appearance, accompanied by emotional silencing, self-blame, and self-devaluation. Rebuilding is expressed through the resumption of self-care, education, work, the establishment of affective boundaries, and family and psychotherapeutic support, in a gradual and singular process. It is concluded that ending the relationship and rebuilding emotional autonomy are distinct processes, and that responsibility for violence lies with the perpetrator, reinforcing the need for welcoming and accessible care networks.

Keywords: Psychological violence; Intimate partner violence; Emotional autonomy; Psychological distress; Cognitive-Behavioral Therapy.

1. INTRODUÇÃO

A violência psicológica contra a mulher constitui uma manifestação da violência de gênero historicamente presente nas relações afetivas e conjugais, caracterizada por condutas que atingem a integridade emocional, a autoestima e a liberdade individual. Diferentemente da

violência física, cuja materialidade pode ser mais facilmente identificada, a violência psicológica apresenta manifestações que nem sempre são imediatamente perceptíveis, podendo envolver comportamentos de controle, humilhação, manipulação, ameaças, isolamento e desqualificação. Por atingir dimensões subjetivas da experiência feminina, essa modalidade de violência representa uma problemática relevante para a Psicologia, especialmente no que se refere à compreensão do sofrimento psíquico e dos processos de reconstrução da autonomia emocional após o encerramento de relacionamentos abusivos.

No ordenamento jurídico brasileiro, a Lei n° 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, representou um marco no reconhecimento das diferentes manifestações da violência contra a mulher. Em seu artigo 7°, inciso II, define a violência psicológica como qualquer conduta que cause dano emocional, diminuição da autoestima ou prejuízo ao pleno desenvolvimento da mulher, incluindo ações que busquem controlar suas decisões, crenças e comportamentos (Brasil, 2006). Apesar desse reconhecimento legal, a identificação da violência psicológica pode representar um desafio, considerando a ausência de marcas físicas e a complexidade de suas manifestações. Nesse sentido, Vieira, Nascimento e Jordão (2023) discutem a invisibilidade dessa modalidade de violência e os desafios relacionados ao seu reconhecimento nos contextos de saúde e assistência, evidenciando a importância de ampliar a compreensão sobre suas repercussões para além da dimensão física e jurídica.

No contexto das relações conjugais, a violência psicológica pode manifestar-se por meio de diferentes práticas de controle e desqualificação, como isolamento social, humilhações, ameaças,

manipulação e comportamentos que restringem a liberdade individual da mulher. Essas práticas podem interferir em suas relações sociais, decisões pessoais e percepções sobre si mesma, produzindo experiências que precisam ser compreendidas a partir dos significados atribuídos pelas próprias mulheres. Assim, torna-se relevante investigar como as participantes interpretam as situações vivenciadas durante a relação, quais significados atribuem aos comportamentos do parceiro e de que maneira essas vivências se relacionam com suas concepções de si mesmas. Desse modo, a análise da violência psicológica exige atenção não apenas às condutas praticadas no relacionamento, mas também às repercussões subjetivas construídas a partir dessas vivências.

Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a compreensão do sofrimento psíquico relacionado à violência psicológica pode considerar a interação entre situações vivenciadas, pensamentos, emoções e comportamentos. Nesse referencial, os pensamentos automáticos, as crenças centrais e as distorções cognitivas constituem elementos importantes para examinar a maneira como os acontecimentos são interpretados e incorporados à percepção que o indivíduo desenvolve sobre si, os outros e o mundo. Moreira e Oliveira (2023) abordam a relação entre experiências de controle coercitivo e possíveis repercussões cognitivas e emocionais, contribuindo para a discussão sobre a autonomia emocional. Portanto, torna-se pertinente examinar como esses processos cognitivos se apresentam nas narrativas de mulheres que vivenciaram violência psicológica conjugal, sem pressupor previamente a existência de padrões específicos ou atribuir interpretações que não estejam sustentadas pelos relatos.

Outro aspecto relevante refere-se à continuidade das experiências subjetivas após o término do relacionamento. O encerramento do vínculo conjugal estabelece uma mudança na condição relacional da mulher, mas não permite presumir, por si só, a superação das situações anteriormente vivenciadas. Nesse período, torna-se importante analisar como as participantes descrevem seu sofrimento psíquico, quais pensamentos e entendimentos estão presentes em suas narrativas e quais significados atribuem às mudanças ocorridas após o rompimento. A partir da TCC, essa investigação permite considerar possíveis relações entre percursos vividos anteriores, crenças, pensamentos automáticos e formas de enfrentamento no momento atual, respeitando as particularidades de cada trajetória.

Associada a essa discussão, a autonomia emocional constitui uma dimensão importante para compreender os processos de reorganização da vida após relacionamentos marcados pela violência psicológica. Neste estudo, sua compreensão envolve aspectos relacionados ao reconhecimento das próprias necessidades, à capacidade de tomar decisões, ao estabelecimento de limites e à construção de posicionamentos pessoais nas relações. Moreira e Oliveira (2023) contribuem para a discussão sobre a autonomia emocional ao abordarem suas relações com as repercussões cognitivas e emocionais decorrentes de experiências de controle coercitivo. Dessa forma, compreender sua reconstrução depois do rompimento do relacionamento possibilita compreender os recursos, as estratégias e os significados mobilizados pelas mulheres nesse processo, considerando que a autonomia emocional pode assumir diferentes expressões conforme as trajetórias pessoais e condições individuais e sociais.

A compreensão dessa problemática também requer considerar o contexto sociocultural no qual as experiências de violência são vivenciadas. No estado do Amazonas, especialmente em Manaus, a investigação sobre violência psicológica conjugal permite direcionar a produção de conhecimento aos relatos pessoais de mulheres residentes na realidade local. Aspectos sociais, econômicos e culturais podem constituir elementos relevantes para compreender as condições em que as relações conjugais se desenvolvem, bem como as possibilidades de enfrentamento e reconstrução da autonomia emocional. Diante desse cenário, a delimitação territorial da pesquisa busca contribuir para a compreensão do fenômeno a partir das narrativas das participantes, sem desconsiderar a singularidade de suas trajetórias e os diferentes contextos nos quais estão inseridas.

Diante dessas considerações, evidencia-se a relevância de compreender o sofrimento psíquico e a reconstrução da autonomia emocional em mulheres que vivenciaram violência psicológica conjugal, considerando tanto os processos vividos durante o relacionamento quanto às percepções e estratégias desenvolvidas após seu encerramento. A partir da perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, a análise dos pensamentos automáticos, das crenças centrais e das possíveis distorções cognitivas permite ampliar a compreensão dos aspectos cognitivos relacionados às circunstâncias narradas. Nesse contexto, o estudo foi orientado pela seguinte questão norteadora: como se manifestam o sofrimento psíquico e o processo de reconstrução da autonomia emocional em mulheres residentes em Manaus após o término de relacionamentos conjugais marcados pela violência psicológica, considerando os referenciais de pensamentos automáticos, crenças

centrais e distorções cognitivas da Terapia Cognitivo-Comportamental?

Para responder a essa questão, este artigo teve como objetivo compreender, à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental, as repercussões da violência psicológica conjugal no sofrimento psíquico e nos processos de reconstrução da autonomia emocional de mulheres residentes em Manaus.

2. METODOLOGIA

A pesquisa qualitativa orienta-se para a análise de casos concretos em suas particularidades temporais e locais, partindo das expressões e atividades das pessoas em seus contextos locais (Flick, 2009). Nessa perspectiva, a abordagem qualitativa mostra-se adequada ao objetivo deste estudo, pois permite compreender as experiências, os significados e as formas pelas quais as mulheres atribuem sentido às violências vividas, considerando suas trajetórias e contextos de vida. Assim, trata-se de uma pesquisa de campo, de abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório e de perspectiva compreensivo-interpretativa, voltada à compreensão do sofrimento psíquico e da reconstrução da autonomia emocional de mulheres após vivenciarem violência psicológica conjugal.

Participaram do estudo oito mulheres cisgênero e heterossexuais, com idade entre 18 e 60 anos, nascidas e residentes em Manaus, que vivenciaram violência psicológica em relacionamentos conjugais com histórico de coabitação, encontravam-se solteiras no momento da participação e haviam encerrado o relacionamento entre três meses e dez anos antes da entrevista. A amostragem foi não probabilística, por conveniência.

O recrutamento ocorreu por meio de uma instituição coparticipante, que disponibilizou formulários físicos e virtuais para identificação de possíveis participantes. Após o contato individual e a verificação dos critérios de inclusão, nove mulheres foram entrevistadas. Desse total, uma foi excluída do conjunto final de dados por não atingirem o percentual mínimo de 70% de respostas às 15 questões do roteiro de entrevista, correspondente a, no mínimo, 11 questões respondidas, conforme critério de exclusão previamente estabelecido no projeto de pesquisa e submetido à apreciação ética. Assim, oito participantes compuseram o conjunto final de dados analisados.

A coleta de dados ocorreu entre 1º de setembro e 19 de outubro de 2026, por meio de entrevistas semiestruturadas individuais realizadas de forma remota com duração aproximada de 90 a 120 minutos. O roteiro foi composto por 15 questões abertas, que abordaram experiências relacionais, repercussões emocionais e cognitivas, estratégias de enfrentamento e processos de reconstrução da autonomia emocional. Todas as participantes autorizaram a gravação do vídeo. O material foi arquivado em Google Drive, sob a guarda exclusiva dos pesquisadores, com acesso restrito e sem compartilhamento com terceiros, a fim de proteger a segurança das experiências relatadas.

Considerando a possibilidade de mobilização de conteúdos emocionalmente sensíveis durante as entrevistas, foi prevista a interrupção da participação, caso necessário, bem como a orientação da participante quanto aos serviços da Rede de Atenção Psicossocial do Sistema Único de Saúde (RAPS/SUS), diante de manifestações de sofrimento emocional significativo.

A análise dos dados teve como referência a análise de conteúdo temático que é descrita por Minayo (1992) como uma análise composta por pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados e interpretação. Inicialmente, as oito entrevistas selecionadas foram transcritas integralmente e submetidas a duas leituras completas, realizadas individualmente pelos pesquisadores, com o objetivo de proporcionar uma aproximação aprofundada com as experiências narradas pelas participantes e identificar os principais conteúdos presentes nos relatos.

A pesquisa observou os princípios de autonomia, dignidade, privacidade e confidencialidade, assegurando às participantes o direito de recusar a participação, deixar de responder a qualquer questão ou interromper a entrevista a qualquer momento. Para preservar a identidade das mulheres, seus nomes foram substituídos por códigos alfanuméricos, de P01 a P08, utilizados exclusivamente para a organização e a apresentação dos dados, em consonância com a garantia da proteção da identidade dos participantes prevista no artigo 3º, inciso VII, da Resolução CNS nº 510/2016 (Brasil, 2016). Essa codificação não permite identificar as participantes, garantindo o sigilo das informações prestadas e a confidencialidade dos conteúdos apresentados. Foram observadas as Resoluções do Conselho Nacional de Saúde (CNS) nº 466/2012 (Brasil, 2012) e nº 510/2016 (Brasil, 2016), a Lei nº 14.874/2024 (Brasil, 2024) e a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD) (Brasil, 2018), em conformidade com os procedimentos éticos previstos para a realização do estudo. O projeto foi submetido à apreciação ética e aprovado em 10 de agosto de 2026, sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) nº 00155526.5.0000.5014. Todas as participantes aceitaram o constante do Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), autorizando na vídeo entrevista a sua participação.

Na etapa de tratamento dos resultados e interpretação, os conteúdos organizados foram examinados considerando as convergências e diferenças entre as trajetórias afetivas das participantes. As particularidades individuais foram preservadas e utilizadas na construção da discussão, inclusive por meio de relatos que expressam experiências singulares. Somente após a construção dos eixos temáticos, os resultados foram articulados ao referencial da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), considerando conceitos como pensamentos automáticos, crenças centrais, distorções cognitivas e esquemas cognitivos, utilizados como recursos teóricos para compreender as experiências narradas, sem finalidade diagnóstica.

Para a composição deste artigo, foram selecionados três eixos temáticos, organizados de modo a contemplar o objetivo do estudo: a dinâmica da violência psicológica conjugal, o sofrimento psíquico e a reconstrução da autonomia emocional. O primeiro eixo foi compreendido como contexto das experiências de violência vividas; os dois seguintes, como foco central da análise, por contemplarem as repercussões da violência no sofrimento psíquico e nos processos de reconstrução da autonomia emocional.

3. ANÁLISE DOS DADOS

3.1. A Dinâmica da Violência Psicológica Conjugal: Narrativas de Controle e Isolamento

As narrativas das oito participantes evidenciaram manifestações de violência psicológica conjugal centradas em controle, vigilância,

ciúme excessivo e restrição das relações sociais, com um elemento comum: a interferência progressiva nas escolhas e na liberdade das mulheres, que alcançou vínculos familiares, formação, trabalho, aparência e atividades cotidianas. P02 relatou: “Ele não me permitia estudar e não me permitia trabalhar. Porém, também não queria me dar o que eu precisava.” P01 descreveu a interferência em suas relações: “Ele tinha ciúmes de todo mundo: do meu filho, dos meus irmãos e dos meus amigos. Queria que eu fosse somente dele”. Os relatos mostram que o controle não se restringe a uma dimensão, alcançando tanto as condições concretas de autonomia quanto às possibilidades de convivência e participação social. Vieira e De Antoni (2025) compreendem o controle exercido pelo parceiro não apenas como um conjunto de proibições pontuais, mas como um processo contínuo de desvalorização e restrição da subjetividade da companheira.

A interferência alcançou também a expressão individual. P01 relatou: “Ele queria modificar minha aparência. Eu tinha cabelo comprido e ele não queria que eu cortasse. Eu sempre pintei o cabelo de vermelho, mas ele queria que eu fosse loira. Ele tentava me transformar em alguém que eu não era”. O relato mostra o controle sobre aparência e individualidade, em diálogo com discussões sobre violência psicológica e relações marcadas por controle e desigualdade (Cristofolini; Oliveira, 2025; Paim; Falcke, 2016).

Em P06, o controle aparece associado à vigilância da rotina e da privacidade. A participante relatou: “[...] ele começou a controlar até a comida. Passou a vigiar os alimentos pra ver se, de repente, eu estava cozinhando para alguém ou se alguém vinha comer em casa.” Descreveu também a fiscalização do celular e a invasão da privacidade: “[...] passou a olhar o meu celular, a vigiar o que eu

estava fazendo o tempo todo e a entrar no banheiro sem que eu percebesse [...]". Em comparação com P01 e P02, cujos relatos enfatizaram os vínculos sociais e as oportunidades de estudo e trabalho, P06 descreveu uma fiscalização mais abrangente da rotina, o que indica formas distintas de manifestação do controle, sem pressupor que todas as participantes tenham vivenciado a violência da mesma maneira. Como alertam Siqueira, Moraes e Passafaro (2021), a violência psicológica se materializa por meio de múltiplas condutas de controle, isolamento, vigilância e limitação do direito de ir e vir, corroendo a autodeterminação da mulher sob variadas formas e privando-a de sua autonomia básica.

A interpretação dessas vivências conjugais exige considerar como o controle podia ser apresentado e percebido no interior da relação. P08 relatou: "Ele dizia que fazia as coisas para me proteger, mas, na verdade, era um ciúme excessivo. Eu não tinha liberdade, não podia sair com amigos, me sentia numa prisão. No entanto, interpretava aquelas atitudes como demonstrações de amor e proteção e acabava por me submeter". Acrescentou: "[...] continuei com a esperança de que ele iria mudar. Contudo, a situação não melhorou; pelo contrário, foi piorando cada vez mais." Essa permanência não deve ser lida como responsabilidade da participante, mas como parte de uma dinâmica em que controle, afeto e esperança de mudança coexistem e em que atitudes de controle, incorporadas gradualmente à rotina, podem ser naturalizadas ou confundidas com cuidado (Portela, 2021).

O reconhecimento da violência não ocorreu de modo uniforme, visto que algumas participantes passaram a questionar as atitudes dos companheiros após intervenções de familiares ou amigos, enquanto outras reconheceram a dimensão da violência principalmente

depois do término, como P01 relatou: “Na época, eu não entendia que aquilo era violência psicológica [...] só fui perceber a gravidade de tudo o que passei depois que acabou, quando consegui me afastar e olhar de fora”.

As situações analisadas sugerem que a presença de familiares e amigos pode ajudar a mulher a identificar comportamentos abusivos e a vislumbrar possibilidades de enfrentamento, ao passo que o enfraquecimento dos vínculos externos pode limitar a interpretação das situações vividas à dinâmica com o companheiro, favorecendo a naturalização do controle. A rede de apoio, assim, não é apenas um recurso posterior à separação, mas pode participar do próprio processo de identificação da violência e da construção de alternativas para romper com a relação. Esse movimento pôde ser observado no relato de P06, para quem a fala de uma das filhas representou um importante estímulo para a decisão de sair:

> *O principal motivo que me deu forças para sair do relacionamento foram minhas filhas. Eu já tinha vivido muita coisa e precisava pensar em mim e no meu futuro, a longo prazo. Quando uma das minhas filhas chegou e disse: ‘Mãe, você não precisa passar por isso mais’, decidi que era hora de sair. (P6)*

O relato indica que o apoio familiar não atuou apenas como acolhimento posterior à separação, mas como elemento que favoreceu o reconhecimento da situação vivida e a construção de uma alternativa de rompimento. Essa constatação dialoga diretamente com os achados de Neves e Coutinho (2024), que enfatizam como a rede de suporte social é determinante não

apenas para oferecer amparo, mas para viabilizar o rompimento do cerco de isolamento imposto pelo agressor.

Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a questão pode ser discutida pela relação entre experiências, interpretações e respostas emocionais. Knapp e Beck (2008) e Beck (2021) destacam a importância dos pensamentos e das crenças na maneira como as pessoas atribuem significado às situações vividas, e a leitura de atitudes de controle como proteção ou amor, relatada por P08, pode ser examinada como construção de significado. Cabe registrar, para toda esta seção, que a TCC é empregada como recurso conceitual: os dados não permitem afirmar distorções cognitivas, crenças centrais ou esquemas nas participantes, nem estabelecer diagnósticos. Nada disso desloca a responsabilidade pela violência, que pertence a quem a prática.

Em síntese, a violência psicológica conjugal manifestou-se por práticas de controle que alcançaram a liberdade de circulação, os vínculos sociais, as oportunidades profissionais, a aparência e a privacidade das participantes. A interferência na vida profissional e educacional não afeta apenas atividades cotidianas, mas pode restringir oportunidades de desenvolvimento e de construção de independência, de modo que a violência deve ser compreendida também por seus efeitos sobre as possibilidades de existência e de participação social das mulheres. Isso exige considerar não só o comportamento dos companheiros, mas também os significados atribuídos pelas mulheres e as condições relacionais e sociais em que estavam inseridas, aproximando-se das orientações do Conselho Federal de Psicologia (CFP), que evitam explicações exclusivamente individuais ou patologizantes (CFP, 2024).

3.2. O Sofrimento Psíquico: Crenças Centrais e Pensamentos Automáticos Desadaptativos

Os relatos apontam sofrimento psíquico relacionado ao silenciamento emocional, ao medo, à auto culpabilização, à desvalorização pessoal e à dificuldade de reconhecer a própria identidade. Na perspectiva da TCC, experiências relacionais e mensagens recebidas ao longo da vida podem participar da formação e da ativação de crenças centrais, que influenciam a maneira como a pessoa interpreta a si mesma, os outros e o mundo. Nessa perspectiva, Souza, Silva Júnior e Vale (2026) destacam que a exposição contínua a ambientes abusivos favorece distorções cognitivas associadas a sentimentos de desvalor, medo da solidão e incapacidade, impactando profundamente o processamento da realidade pela vítima, que muitas vezes absorve a dominação como uma forma de afeto. A exposição prolongada a críticas, humilhações e invalidações pode levar a mulher a incorporar mensagens depreciativas à percepção de si, inclusive para além do contexto em que foram pronunciadas. Essa compreensão não atribui à mulher uma vulnerabilidade individual: considera o contexto relacional e social, perspectiva reforçada pela Nota Técnica nº 25/2025 do CFP, que compreende a violência psicológica como fenômeno social e estrutural, ligado às desigualdades de gênero e às relações de poder (CFP, 2025).

O silenciamento emocional apareceu como experiência significativa. P07 descreveu tentativas de diálogo frustradas pela ausência de abertura do companheiro:

> *[...] ele não gostava de conversar, entendeu? Então, eu tinha que ficar engolindo tudo o tempo todo. [...] Eu me trancava no quarto e passava horas lá. Às vezes, nem conseguia chorar, e ficava com aquele peso na garganta me incomodando [...].*

Quando a mulher evita expressar opiniões, sentimentos e necessidades para não provocar descontentamento no companheiro, suas decisões podem passar a ser orientadas pela tentativa de evitar conflitos, o que atinge até escolhas aparentemente simples, como a roupa que deseja usar, e mostra como o controle interfere na vivência cotidiana da autonomia.

A auto culpabilização também esteve presente. P03 atribuiu a si parte da responsabilidade por ter permanecido na relação: “Penso que fui muito inconsequente por ter permitido viver assim. Sinto que fui falha e fraca”. A fala deve ser compreendida no contexto de violência vivido pela participante, sem que a autocobrança seja tomada como responsabilidade pela violência, que pertence a quem a prática. A internalização de mensagens depreciativas apareceu em P05: “Eu me via da forma como ele falava de mim. Como ele sempre dizia que eu era uma mulher sem valor, que não servia para nada, acabei me enxergando dessa maneira.” Conteúdos como “não tenho valor” podem ser compreendidos como crenças negativas sobre si, em diálogo com Paim e Falcke (2016), que discutem a relação entre experiências de invalidação e a consolidação de percepções negativas.

P07 descreveu pensamentos recorrentes de incapacidade e inutilidade: “Acho que 80% dos meus pensamentos são negativos. Fico pensando que sou incapaz, que sou praticamente inútil”.

Acrescentou: “É como se eu fosse incompetente, como se não fosse suficiente para mim mesma”. Diferentemente das crenças centrais, que têm conteúdo mais profundos e abrangentes sobre si, os pensamentos automáticos são interpretações que surgem diante de situações específicas, pois uma percepção de incapacidade pode estar ligada a uma dificuldade circunstancial, ao passo que uma crença de desvalor envolve avaliação generalizada e negativa de si. Essa percepção de inferioridade enraizada, conforme Hoepers e Tomanik (2019), não representa um traço inato ou falha de personalidade da mulher, mas o doloroso resultado de um processo sistemático de despersonalização e humilhação contínua promovido no espaço que deveria ser de segurança emocional.

As recordações de dependência e incapacidade também apareceram em outras narrativas. P03 relatou que, “como não tinha uma boa profissão nem estudo na época, me achava incapaz, principalmente de conseguir me ajudar sozinha”. P04, por sua vez, descreveu uma cobrança interna associada às falas do ex-companheiro: “Eu me cobrava muito, hoje, nem tanto, pois eu sempre lembrava dele falando que eu não seria capaz de viver sem ele”. À luz da Teoria do Esquema, tais conteúdos podem ser discutidos em aproximação com esquemas de fracasso, dependência e subjugação, sem que isso implique a identificação clínica de esquemas nas participantes (Young; Klosko; Weishaar, 2008).

Surgiram, ainda, expectativas negativas quanto a novos relacionamentos. P05 afirmou: “Sinto que não quero mais namorar ou casar. Prefiro ficar sozinha, devido a ter vivido esse relacionamento ruim”. P02 relatou: “Hoje em dia, eu não me relaciono mais com ninguém; morro de medo de passar por tudo

aquilo de novo". Entretanto, nem todo afastamento afetivo deve ser interpretado como desesperança. Permanecer sem um relacionamento pode representar, para algumas mulheres, uma escolha de proteção, de preservação do bem-estar e de reconstrução da própria trajetória.

As repercussões alcançaram também o corpo, a aparência e o autocuidado. P04 relatou: "Ele afetava meu brilho. Eu não me cuidava, não me olhava no espelho e me sentia mal comigo mesma. Ele me chamava de 'burra'". Em diálogo com Zanello (2022), que discute como os dispositivos de gênero participam da produção do sofrimento psíquico feminino, a desvalorização da aparência pode ser atravessada por expectativas sociais sobre o corpo feminino, sem que todas as insatisfações corporais sejam atribuídas exclusivamente à violência conjugal.

Os relatos analisados evidenciam que a violência psicológica conjugal produz repercussões que ultrapassam o período de convivência com o ex-companheiro, alcançando a saúde mental, o cotidiano e a relação das mulheres consigo mesmas. Silenciamento, autoculpabilização, desqualificação e abandono do autocuidado expressam diferentes manifestações desse sofrimento, com impactos sobre a percepção de capacidade, o reconhecimento do próprio valor, a construção da identidade e as relações com os outros.

3.3. O Resgate do Espelho e a Reconstrução da Autonomia Emocional

A reconstrução da autonomia emocional é um processo singular, que não ocorre necessariamente de modo linear ou imediato após o

encerramento do vínculo. Pelo contrário, conforme observam Neves e Coutinho (2024), a ruptura física ou legal do relacionamento não encerra automaticamente o ciclo da violência ou seus efeitos, exigindo muitas vezes tempo e o emprego de múltiplas estratégias de enfrentamento para a verdadeira superação do trauma. Neste estudo, a autonomia emocional é compreendida como a possibilidade de reconhecer as próprias necessidades, sentimentos e valores, construir posicionamentos e realizar escolhas sem subordinar continuamente a vontade à aprovação ou ao controle de outra pessoa.

Não pressupõe independência absoluta nem ausência de vínculos, e envolve estabelecer limites, reconhecer o próprio valor e participar das decisões sobre a própria vida. Distingue-se da independência financeira, ligada ao sustento material, e da independência afetiva, que envolve estabelecer vínculos sem perder a individualidade; as dimensões podem se relacionar, mas não são equivalentes. No contexto da violência psicológica conjugal, sua reconstrução pode envolver a retomada da liberdade de escolha e o fortalecimento da percepção de si.

As narrativas de P02 e P07 evidenciam a relação entre o reconhecimento de si e o autocuidado. P02 relatou: “Hoje eu corto o cabelo do tamanho que quero. Pinto se quiser e da cor que quero. [...] Cuido de mim para mim. Quero me olhar no espelho e dizer que estou bem.” P07, por sua vez, afirmou: “Hoje, olho para mim no espelho e vejo a mulher que sou, vejo o brilho que tenho. Antes, eu não tinha esse brilho. Hoje, sinto que sou outra pessoa.” Destacando a transformação na maneira como se percebem, as narrativas revelam dimensões complementares da autonomia emocional e mostram que o cuidado com a aparência ultrapassa a dimensão

estética, pois seu significado está na recuperação do direito de fazer escolhas e de construir uma percepção de si não subordinada às avaliações do antigo companheiro.

Conforme a teoria da TCC, essas mudanças indicam alterações nos significados atribuídos às experiências e na forma como as participantes se avaliam, como maior confiança para decidir, resgatando a autodeterminação que fora gravemente limitada e invadida pela dinâmica do abuso psicológico (Siqueira; Moraes; Passafaro, 2021). Importa, contudo, uma distinção metodológica: mudanças na percepção de si ou no modo de decidir não permitem afirmar reestruturação cognitiva em sentido clínico. O que os relatos permitem discutir são movimentos de flexibilização das interpretações e de retomada de escolhas; a elaboração de crenças centrais mais profundas pode demandar acompanhamento específico e não pode ser presumida a partir das entrevistas.

A retomada de projetos pessoais e profissionais foi outro aspecto relevante. P05 relatou: “Quero fazer uma faculdade e recuperar o tempo perdido com tudo o que passei com meu ex-marido”. P06, por sua vez, afirmou: “Foi a partir daí que decidi que precisava buscar o meu sustento e voltar a trabalhar, para não depender de mais ninguém e ter a minha própria liberdade”. Esses relatos indicam que a retomada de estudos e do trabalho pode representar um movimento de reconstrução da autonomia, ampliação das possibilidades de escolha e redução da dependência material em relação ao ex-companheiro.

Hoepers e Tomanik (2019) destacam que a violência doméstica pode comprometer a autonomia e silenciar projetos de vida, restringindo as possibilidades de existência das mulheres. Os relatos dialogam

com essa compreensão: as restrições vividas nos relacionamentos alcançaram estudos, trabalho, convivência social e cuidados pessoais, e sua retomada indica a recuperação de espaços de decisão e participação na própria vida. O retorno ao trabalho e a busca por independência financeira lembram ainda que a reconstrução da autonomia se relaciona a condições materiais que ampliam as possibilidades de escolha, de modo que as mudanças subjetivas não podem ser analisadas isoladamente das oportunidades concretas de participação social, formação e independência econômica. Do mesmo modo, estabelecer limites pode funcionar como recurso de proteção, fundamentado no reconhecimento das próprias necessidades e no direito a relações respeitosas, sem garantia de que novas violências serão evitadas.

As manifestações da trajetória pessoal posteriores ao término não foram homogêneas. Para P01, o distanciamento trouxe a percepção de alívio: "percebi que vivia melhor quando ele estava longe do que quando estava perto", ressaltando que, após a ruptura, "queria respirar liberdade". P04 sentia-se mais segura e fortalecida, relatando que "hoje me sinto mais empoderada, mais segura das minhas decisões e muito melhor comigo mesma". P06 relatou alívio mesmo enfrentando dificuldades de saúde mental: "Tenho me sentido aliviada e tranquila", apesar de pontuar que "passei por um quadro depressivo muito grave". E P08 associou o término à recuperação do amor-próprio, reconhecendo as dificuldades: "Aprendi a ter amor-próprio", embora destaque que "foi uma luta intensa para conseguir sair dela, porque não é fácil recomeçar do zero".

O encerramento da relação pode ser um marco importante, sem que todas as repercussões emocionais sejam superadas no mesmo

ritmo. Entre as estratégias de enfrentamento, P06 mencionou uma rede de apoio multifacetada, englobando a psicoterapia, "para cuidar dos meus traumas", e o suporte familiar, destacando que "quem realmente segurou a minha mão e em cujos braços precisei me refugiar foram as minhas filhas". P06 também enfatizou a importância de sua ocupação e de sua fé nesse processo: "O meu trabalho também me ajuda muito, porque é o meu sustento [...] Além disso, tenho a minha fé e a minha espiritualidade, que me trazem carinho, amor e paz". Esses recursos não constituem fórmula universal nem garantia de superação, mas mostram que a reconstrução pode envolver diferentes dimensões da vida. Tal abrangência encontra amparo na reflexão de Silva e Moucherek (2026), que criticam o reducionismo na compreensão do ser humano e defendem a necessidade de enxergar a subjetividade e a recuperação de forma multidimensional, integrando sempre aspectos relacionais, biológicos, psicológicos, sociais e até mesmo espirituais.

O término, contudo, não equivale ao desaparecimento imediato das repercussões da violência. A separação é uma mudança importante, mas não elimina automaticamente os significados construídos durante a experiência: lembranças, inseguranças e interpretações negativas podem permanecer, como mostra a fala de P07 apresentada no eixo anterior, e outras participantes relataram medo de novos vínculos. Sob a perspectiva da TCC, isso pode ser interpretado como persistência de avaliações negativas anteriormente associadas às vivências relacionais, sem afirmar crenças específicas. De fato, como salientam Silva, Silva e Hanna (2023), os danos psicológicos gerados pela violência, como o estresse pós-traumático, os episódios de insônia e a insegurança persistente,

mantêm-se latentes no cotidiano da mulher muito além do fim da relação, exigindo suporte adequado para a sua completa elaboração.

Em síntese, a reconstrução da autonomia emocional envolve reconhecimento do próprio valor, retomada do autocuidado, confiança nas decisões, estabelecimento de limites, continuidade de projetos e busca por apoio, dimensões que não se dão de modo uniforme, por serem atravessadas pelas condições subjetivas, relacionais, econômicas e sociais de cada participante. Reconstruir a autonomia não significa apagar a experiência de violência, mas construir novas possibilidades de existência a partir do reconhecimento de si e da capacidade de escolha, recuperando a possibilidade de reconhecer a própria voz e ocupar o lugar de sujeito da própria trajetória.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como objetivo compreender, a partir das narrativas de mulheres residentes em Manaus que vivenciaram violência psicológica conjugal, as repercussões dessa experiência no sofrimento psíquico e nos processos de reconstrução da autonomia emocional após o término do relacionamento. A análise permitiu abordar essas experiências em suas dimensões emocionais, relacionais e cotidianas, utilizando a Terapia Cognitivo-Comportamental como recurso interpretativo, sem finalidade diagnóstica. Os resultados evidenciaram que a violência psicológica conjugal se configura como um processo relacional marcado por práticas de controle, vigilância, isolamento, restrição da liberdade e desqualificação, cujas repercussões alcançaram diferentes dimensões da vida das participantes, comprometendo sua individualidade e autonomia. As narrativas também revelaram

manifestações de sofrimento psíquico que ultrapassaram o término dos relacionamentos, expressas por medo, insegurança, autoculpabilização, silenciamento emocional, desvalorização pessoal e pensamentos negativos relacionados às experiências vividas.

Em contrapartida, a reconstrução da autonomia emocional mostrou-se um processo gradual e não linear, associado à retomada do autocuidado, dos estudos, do trabalho, dos vínculos sociais e dos projetos pessoais, sem que isso significasse necessariamente a ausência de sofrimento ou de repercussões da violência. Nesse percurso, redes de apoio, psicoterapia, vínculos familiares e afetivos, espiritualidade e atividades de cuidado foram identificados como recursos potencialmente favoráveis ao enfrentamento, enquanto a ausência de acolhimento e reconhecimento das situações vivenciadas apareceu como elemento que pode dificultar esse processo. Em conjunto, os achados demonstram que o rompimento da relação não representa, necessariamente, o encerramento dos efeitos da violência, evidenciando a complexidade das experiências de sofrimento e reconstrução da autonomia emocional feminina.

Quanto às limitações, destaca-se que a pesquisa foi realizada com oito participantes, recrutadas por conveniência por meio de uma única instituição coparticipante, o que delimita a abrangência dos resultados às experiências investigadas e não permite generalizações para o conjunto de mulheres que vivenciaram violência psicológica conjugal. Além disso, as trajetórias das entrevistadas são únicas e o caráter retrospectivo dos relatos podem envolver diferentes formas de recordar e atribuir significado às experiências vividas. Outrossim, a delimitação da amostra a mulheres cisgênero e heterossexuais também restringe a compreensão de outras vivências relacionadas à violência

psicológica conjugal. Ressalta-se, ainda, que a investigação se baseou nas narrativas das participantes, sem a realização de avaliação psicológica ou acompanhamento longitudinal, não sendo possível estabelecer relações causais ou verificar a evolução dos processos cognitivos e emocionais ao longo do tempo. Diante disso, sugere-se que pesquisas futuras ampliem a diversidade das participantes, contemplem diferentes contextos socioculturais e territoriais e investiguem longitudinalmente os processos de reconstrução da autonomia emocional, aprofundando as relações entre pensamentos automáticos, crenças centrais, estratégias de enfrentamento e redes de apoio. Também se considera relevante desenvolver estudos que examinem as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental no acolhimento e acompanhamento psicológico de mulheres que vivenciaram violência psicológica conjugal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021. 412 p.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view. Acesso em: 1 mar. 2026.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 24 maio 2016. Disponível em: https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-

br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view. Acesso em: 5 mar. 2026.

BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 8 ago. 2006. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm. Acesso em: 1 mar. 2026.

BRASIL. Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Dispõe sobre o tratamento de dados pessoais, inclusive nos meios digitais, por pessoa natural ou por pessoa jurídica de direito público ou privado. Brasília, DF: Presidência da República, 2018. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2015-2018/2018/lei/L13709.htm. Acesso em: 13 maio 2026.

BRASIL. Lei nº 14.874, de 28 de maio de 2024. Dispõe sobre a pesquisa com seres humanos e institui o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Brasília, DF: Presidência da República, 2024. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2023-2026/2024/lei/L14874.htm. Acesso em: 13 maio 2026.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. *Nota técnica nº 25/2025: atuação profissional da psicóloga com mulheres em situação de violências*. Brasília, DF: CFP, 2025. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2025/09/SEI_2278804_Nota_Tecnica_25.pdf. Acesso em: 28 ago. 2026.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. *Referências técnicas para atuação de psicólogas(os) no atendimento às mulheres em situação de violência*. 2. ed. São Paulo: GM Editorial; Brasília, DF: CFP, 2024.

CRISTOFOLINI, C.; OLIVEIRA, Í. R. N. de. Violência psicológica contra mulheres: uma propositura decolonial de ruptura. *Revista Polis e Psique*, Porto Alegre, v. 15, e025015, 2025. DOI: https://doi.org/10.22456/2238-152X.148374. Disponível em: https://seer.ufrgs.br/index.php/PolisePsique/article/view/148374. Acesso em: 1 nov. 2026.

FISCH ZANOTTA VIEIRA, Julia; DE ANTONI, Clarissa. Desvalorização afetiva por parceiro íntimo em mulheres vítimas de relacionamento emocionalmente abusivo. *Nova Perspectiva Sistêmica*, [S. l.], v. 34, n. 81, p. 75–87, 2025. DOI: https://doi.org/10.38034/nps.v34i81.789. Disponível em: https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/789. Acesso em: 28 ago. 2026.

FLICK, U. *Introdução à pesquisa qualitativa*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

HOEPERS, A. D.; TOMANIK, E. A. (Co)construindo sentidos: o grupo como dispositivo de enfrentamento à violência doméstica contra as mulheres. *Psicologia & Sociedade*, v. 31, e214338, 2019.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 30, supl. 2, p. S54–S64, 2008.

MINAYO, M. C. de S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: Hucitec; Rio de Janeiro: Abrasco, 1992.

MOREIRA, J. L. F. M.; OLIVEIRA, Í. R. N. de. Gaslighting como violência psicológica. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 49–67, 2023.

NEVES, Beatriz Motta; COUTINHO, Sabrine Mantuan dos Santos. Gênero e violência para mulheres vítimas de relacionamentos abusivos: investigando representações sociais. *Psi Unisc*, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 132–150, 2024. DOI: https://doi.org/10.17058/psiunisc.v8i1.18357. Disponível em: https://seer.unisc.br/index.php/psi/article/view/18357. Acesso em: 1 nov. 2026.

PAIM, K.; FALCKE, D. Perfil discriminante de sujeitos com histórico de violência conjugal: o papel dos Esquemas Iniciais Desadaptativos. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 112–129, 2016. DOI: https://doi.org/10.31505/rbtcc.v18i2.887. Disponível em: https://rbtcc.com.br/RBTCC/pt_BR/article/view/887. Acesso em: 1 nov. 2026.

PORTELA, Y. Violência psicológica: dificuldade em romper o vínculo afetivo em uma relação conjugal violenta. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, [S. l.], v. 32, n. 2, p. 53–62, 2021. DOI: https://doi.org/10.35919/rbsh.v32i2.987. Disponível em: https://www.rbsh.org.br/revista_sbrash/article/view/987. Acesso em: 1 nov. 2026.

SILVA, A. H. S.; MOUCHEREK, M. C. A quarta dimensão da subjetividade humana: limites do modelo biopsicossocial e emergência da espiritualidade em tempos de crise. *Revista Tópicos*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 39, p. 1–29, 2026. DOI: https://doi.org/10.70773/revistatopicos/793606735. Disponível em: https://revistatopicos.com.br/artigos/a-quarta-dimensao-da-

subjetividade-humana-limites-do-modelo-biopsicossocial-e-emergencia-da-espiritualidade-em-tempos-de-crise. Acesso em: 15 nov. 2026.

SILVA, Suiene Cristina Mendonça da; SILVA, Vinícius Aguiar Alcântara da; HANNA, Leila Maués Oliveira. Danos psicológicos causados pela violência doméstica contra a mulher. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S. l.], v. 5, n. 4, p. 338–351, 2023. DOI: https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n4p338-351. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/385. Acesso em: 4 nov. 2026.

SIQUEIRA, D. P.; MORAES, C. A. P.; PASSAFARO, V. L. de O. Violência psicológica como mecanismo de censura aos direitos civis e universais das mulheres. *Quaestio Iuris*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 1083–1103, 2021. DOI: https://doi.org/10.12957/rqi.2021.44343. Disponível em: https://www.e-publicacoes.uerj.br/quaestioiuris/article/view/44343?articlesBySimilarityPage=78. Acesso em: 1 nov. 2026.

SOUZA, I. T. de; SILVA JÚNIOR, J. R. dos S.; VALE, J. A. do. A dependência emocional em mulheres vítimas de violência doméstica em relacionamento heteronormativo: uma reflexão crítica. *Revista RGE Interdisciplinar*, São José dos Pinhais, v. 17, n. 5, p. 1–15, 2026. DOI: https://doi.org/10.56238/revgeov17n5-109. Disponível em: https://revistageo.com.br/revgeo/article/view/2470. Acesso em: 1 nov. 2026.

VIEIRA, A. C. A.; NASCIMENTO, C. de P. do; JORDÃO, G. B. A invisibilidade da violência psicológica vivenciada por mulheres vítimas de relacionamento abusivo com parceiro íntimo. *O Real*, [S.

l.], v. 2, n. 2, 2023. Disponível em: https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/5060. Acesso em: 13 maio 2026.

YOUNG, J. E.; KLOSKO, J. S.; WEISHAAR, M. E. *Terapia do esquema*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

ZANELLO, V. *Saúde mental, gênero e dispositivos*. 2. ed. Curitiba: Appris, 2022.

---

[1] Discente do Curso Superior de Bacharelado em Psicologia do Instituto CEUNI-FAMETRO, *Campus* Manaus. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Discente do Curso Superior de Bacharelado em Psicologia do Instituto CEUNI-FAMETRO, *Campus Manaus*. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[3] Mestre e Docente do Curso Superior de Bacharelado em Psicologia do Instituto CEUNI-FAMETRO, *Campus Manaus*. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail