

✦ **FILHAS DE JÓ BAHIA**

# **CAMPANHA ESTADUAL 2022**



Getty Images

**VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA A MULHER**

---

**COMITÊ DA  
CAMPANHA ANUAL**

Fernanda Janoário, Grazielle  
de Cássia, Laís Tosta, Lara  
Barros e Larissa Almeida

**Feridas Invisíveis:** as  
palavras também matam.

#tambéméviolência

# A CAMPANHA

As raízes da violência contra a mulher estão disseminadas em nossa sociedade. Apesar de vivermos em um século marcado por avanços tecnológicos e humanitários, a ideologia patriarcal ainda impera em muitos segmentos sociais. Ações governamentais e leis não são suficientes para conter essa prática. A luta contra essa violência, portanto, deve também partir de nós: mulheres e homens das Filhas de Jó Internacional.

Como uma organização feminina, as Filhas de Jó visa o aperfeiçoamento moral de seus membros. Partindo desse pressuposto, o antigo Conselho Guardiã Jurisdicional da Bahia, Misses e todos os demais Bethéis da jurisdição, realizaram no ano de 2012 a Campanha em Combate a Violência Contra a Mulher, idealizada pelo tio Joel Junior (Past Grande Guardiã Associado), cujo principal objetivo foi explanar essa triste realidade que já foi considerada pela ONU como um surto global e ainda está presente na realidade baiana.

No ano de 2014, a campanha ganhou a temática de “Flores de 64” em virtude da comemoração dos 50 anos do fim da Ditadura Militar no Brasil. À vista disso, ficou decidido que a cada ano será abordada uma temática que desenvolva a campanha de forma dinâmica para que os Bethéis da jurisdição baiana, através de seus membros, busquem cada vez mais cumprirem com seu papel social. Desta forma, em 2015, as Filhas de Jó da Bahia trabalharam com o tema “Feminicídio no Brasil: conhecendo a nova lei e seu avanço social”, buscando conhecer a importância e como funciona essa lei.

Em 2016, o tema foi “Assédio, rompa o silêncio. Denuncie”, alertando-nos sobre os tipos de assédio e como combatê-los. No ano de 2017, as Filhas de Jó buscaram a valorização da mulher dentro da sociedade, com ênfase em três importantes espaços: família, trabalho e mídias, com o tema “Mulher: vez e voz”. Em 2018, o tema foi “Sororidade”, com o lema: “Todas Juntas Somos+”, incentivando a união de mulheres em combate a violência sofrida, realizando trabalhos dentro dos próprios Bethéis. Dando sequência a temática, em 2019 o tema da campanha foi “Lutamos Juntas, a Resistência Começa em Nós”.

No ano de 2020, o tema trabalhado foi “Relacionamento abusivo” por ser algo cada vez mais presente na sociedade; juntamente ao lema “Chega de MiMiMi”, para incentivar a combater a Misoginia, Discriminação e Femicídio, alertando sobre essas problemáticas. Em 2021, o tema foi “Cultura do Estupro”, com o lema: “Meu NÃO Importa”, alertando sobre a gravidade desse crime, mostrando quem realmente é o culpado e lembrando que o NÃO da vítima é o que realmente importa.

Neste ano o tema da campanha é “Violência Psicológica” com o lema: “também é violência”, para nos lembrar que, apesar de não deixar marcas visíveis, as palavras podem machucar tanto quanto uma agressão física, por isso merece a mesma atenção; portanto devemos conhecê-la para combatê-la.

## VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA, O QUE É?

A Lei Maria da Penha traz em seu texto diversas formas de violência praticadas contra mulheres. Uma dessas formas é a violência psicológica, também chamada de “agressão emocional”. O texto legal a descreve como sendo condutas que causem danos emocionais em geral ou atitudes que tenham o objetivo de limitar ou controlar suas ações e comportamentos através de ameaças, constrangimentos, humilhações, chantagens, vigilância constante, isolamento da família e amigos, proibições de atividades sociais, perseguição, insultos, ridicularização e outras ações que causem prejuízo a sua saúde psicológica.

Trata-se de uma forma de violência de difícil identificação, pois não causa danos físicos ou materiais. Muitas vítimas não percebem que estão sofrendo essa agressão, por não notarem os danos emocionais; quando notam, já está em situação grave e se torna difícil sair deste estado.

Atualmente, a violência psicológica tem se sido mais discutida, recebendo destaque em campanhas, rodas de conversa e pesquisas. Isso porque tem se notado um grande aumento de casos notificados, chamando atenção da sociedade para essa causa. Dentre os casos registrados, a maioria é contra mulheres; e ainda há muitos casos que não são informados, o que reforça a importância de conhecer e trabalhar esse tema.

## DOMINAÇÃO PSICOLÓGICA

A sociedade foi construída baseada em valores patriarcais, sistema de relações sociais que assegura a dominação do sexo masculino sobre o sexo feminino. Nesse sentido, muitas mulheres sofrem vários tipos de violência cometidas por homens e justamente, por isso, quando tratamos da violência contra a mulher no espaço doméstico que grande parte da sociedade, “tolera ou compreende” essas agressões como parte natural da relação entre homem e mulher.

Assim, tratando-se da violência psicológica, identifica-se que o agressor para alcançar seu objetivo por meio do abuso psicológico usa de vários mecanismos. Nessa conjuntura, pode-se observar uma mulher que tem filhos ou animais de estimação, o abusador com o intuito de intimidá-la os agride fisicamente e/ou psicologicamente e a mulher para fazer seu filho ou animal não sofrer de tal hostilidade tudo faz para cessar o sofrimento, além disso, o abusador deixa uma mensagem subtendida de que a próxima a sofrer as agressões pode ser ela.

Na obra “Feridas Invisíveis: abuso não-físico contra mulheres”, Mary Susan Miller cita o cativeiro, o isolamento e a propaganda como as estratégias de dominação mais usadas no abuso psicológico.

O cativeiro ocorre quando a mulher tenta fugir do domínio do homem que tenta segurá-la de todas as formas, como por exemplo: ao sair para trabalhar tranca a porta e leva a chave consigo; ameaça de agressão física caso ela o desobedeça; esconde a chave do carro. Dessa forma, a vítima sente-se presa em sua própria casa e, caso tente fugir, poderá ser condenada à morte.

Os que usam do isolamento procuram todos os meios possíveis para que a vítima não tenha contato social. Dessa maneira, a dominação inicia com o abusador isolando a vítima pouco a pouco de ter uma vida social, impedindo-a de trabalhar, de ver sua família e amigos. Assim, o homem faz com que a vítima fique com a vida totalmente voltada para ele.

A propaganda é um dos meios mais mortais para dominar a mulher psicologicamente. O abusador começa a tratar a vítima por meio de adjetivos como “cadela”, “piranha”, “estúpida”, “incompetente”, sendo assim, a mulher começa a acreditar nas palavras de seu agressor e busca melhorar para fazê-lo satisfeito. Em vista disso, ela começa também a perder sua autoestima e amor próprio e acredita que é uma caridade seu companheiro estar com ela e por medo de ser abandonada se esforça para agradá-lo.

Deste modo, surgem as indagações: Por que ela continua nessa relação? Por que ela não vai embora? E a resposta para essa pergunta envolve muitos motivos.

A mulher, na maioria das vezes não percebe que está envolvida em uma relação de violência, visto que já está tomada por um meio social violento, e naturaliza a condição que vive. Muitos dos gestos de agressão são tão sutis, que passam despercebidos e a vítima não reconhece o abuso psicológico sofrido.

Diante disso, a medida em que os abusos vão se tornando mais frequentes e mais agressivos a mulher acha que aquilo é normal e que é ela quem não está fazendo as coisas de forma correta. Quando, finalmente, consegue compreender o que realmente está acontecendo, pode ser que seja tarde demais, pois já se encontra com graves sequelas do abuso contínuo, sofrido por anos de sua vida.

## REFLEXOS DA VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA NA VÍTIMA

A violência psicológica é uma das mais difíceis de se reconhecer. Em muitos casos, a vítima não percebe que está passando por isso, e quando percebe, já está em níveis elevados e se torna difícil sair, resultando em uma dependência emocional e psicológica.

Ocorre por ofensas dirigidas a mulher, fazendo ela pensar que não é capaz de nada. Essas ofensas são aceitas devido a pressão que sofrem, inclusive por questões sociais que culturalmente colocam a mulher como um ser inferior. Desta forma, ela começa a perder a confiança em si própria, duvidar de suas capacidades e acreditar que dependem do homem para tudo.

Além disso, o agressor usa ameaças, tanto diretamente a vítima, quanto de forma indireta, ou seja, ameaçando causar algum mal às pessoas, animais de estimação ou objetos que ela gosta. Em consequência, a pessoa que está sofrendo a violência sente medo de reagir e tende a aceitar tudo o que é imposto.

Nas poucas vezes em que alguém percebe que está sofrendo uma violência psicológica, já se encontra em um estado de dependência, pois seu agressor já a convenceu de que ela não é capaz de sobreviver sem ele. Uma forma muito utilizada é o gaslighting, em que o homem diz que a vítima está inventando cenas, imaginando situações, por isso ela começa a desacreditar em si mesma e pensar que está ficando louca e que ele está certo.

Ao viver dentro de um ambiente que causa violência psicológica, a mulher começa a perder a vontade de fazer planos, de se cuidar; começa a se isolar e cria baixa autoestima. Em casos mais graves desenvolve transtornos como depressão, ansiedade e síndrome do pânico. Quanto mais tempo passa dentro dessa relação, mais ela aceita a situação, e cada julgamento que escuta dificulta ainda mais a sua libertação.

## LEGISLAÇÃO E CASOS EMBLEMÁTICOS

A Lei Maria da Penha (Lei 11.340) define cinco tipos de violência doméstica e familiar cometida contra a mulher, no Capítulo II, artigo 7º; dentre essas violências se encontra a violência psicológica. Esta lei cria mecanismos pra prevenir e conter os abusos, trazendo medidas de como proteger e atender as mulheres em situação de violência.

Além disso, a Lei 14.188/2021 alterou o Código Penal brasileiro, estipulando punições para agressores que cometem violência psicológica contra a mulher.

## COMO RECONHECER E COMO AJUDAR

A violência psicológica acontece de diversas maneiras e a vítima pode ficar confusa ao tentar identificar quais ações são problemáticas. Quando se trata de um parceiro, é ainda mais difícil a percepção, por se tratar de alguém por quem ela nutre sentimentos bons. Contudo, existem certas atitudes que são comuns dentro deste tipo de violência, portanto deve-se ter atenção quando presenciar ou vivenciar alguma delas:

- **Manipulação:** o agressor manipula a vítima emocionalmente, por meio de chantagem emocional e distorção da realidade.
- **Insultos:** o agressor insulta a vítima de várias formas, desde pequenos comentários maldosos a brincadeiras e xingamentos, fazendo a pessoa se sentir incapaz.
- **Humilhação:** tanto pública quanto em momentos íntimos, o agressor faz questão de diminuir a vítima para se enaltecer.
- **Limitação de direitos:** o agressor controla a vida da vítima da forma que lhe convém, tirando sua liberdade de sair, de se expressar e de interagir com outras pessoas.
- **Ameaças:** o agressor ameaça destruir relações que a vítima construiu, objetos os quais ela goste e até ameaça tirar sua vida.
- **Distorção de fatos:** o agressor distorce conversas, memórias e fatos para deixar a vítima com dúvidas e sem confiança no próprio julgamento.

Ao passar por tantas agressões psicológicas, a vítima tende a acreditar mais no agressor e menos em si mesma, se sentindo culpada por todas as situações e justificando as atitudes do homem, por isso não consegue se livrar desta relação. Por estes motivos, é necessário ter atenção desde os primeiros sinais de violência.

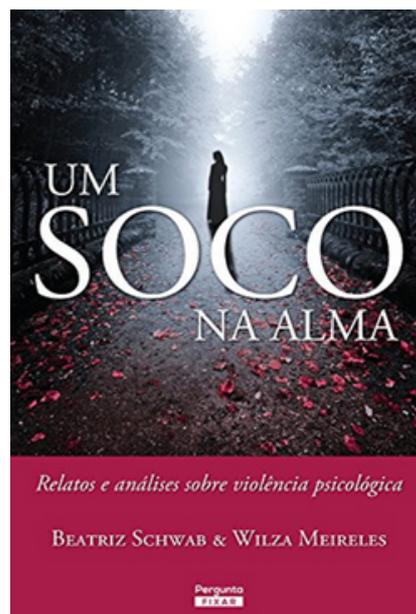
De acordo com a psicóloga Ângela Figueiredo, é preciso reconhecer que está passando por uma situação de violência, e a ajuda de uma rede de apoio é essencial para orientar sobre a situação, além de ajuda com profissionais como psicólogos para identificar os abusos. Além disso, a denúncia também é uma forma de ajudar, e pode ser feita com diversas evidências, desde de prints de conversas a relatos de testemunhas e laudos de profissionais para ajudar no processo.

# INDICAÇÕES

## LIVROS

### UM SOCO NA ALMA.

O livro "Um soco na alma. Relatos e análises sobre violência psicológica" das autoras, Beatriz Schwab e Wilza Meireles, traz em seu enredo, relatos verídicos e análises psicológicas de vítimas que viveram maus tratos e foram violentadas física e moralmente por seus parceiros na vida afetiva, além de trazer orientações de como proceder nestas situações.



### O PAPEL DE PAREDE AMARELO

O papel de parede amarelo, um conto de Charlotte Perkins Gilman, é reconhecido como um dos pioneiros no campo da Literatura Feminista Americana, pois aborda a violência psicológica e social contra a mulher.

O conto é sobre uma mulher que, por conselhos médicos de seu próprio marido, fica isolada em uma casa para cuidar de sua saúde. No entanto, a sua doença é o próprio encarceramento em que vive. Não somente pelo espaço físico em que se encontra, mas principalmente pelas mutilações psicológicas que sofre por ser mulher; por não ser ouvida; por ser silenciada constantemente em uma sociedade que condena qualquer fala não convencional como um ato de descontrole.



# INDICAÇÕES

## SÉRIES E FILMES

### COISA MAIS LINDA (+16)

A série Coisa Mais Linda, produção brasileira original da Netflix, traz muito mais bossa nova aos nossos ouvidos. A trama, que se passa no fim da década de 1950 e início de 1960, tem como cenário o Rio de Janeiro, e é focada na personagem Maria Luiza, ou Malu, uma paulistana casada, de família rica e com um filho, que se muda para abrir um restaurante ao lado do marido. Porém, ao chegar lá, descobre que o rapaz pegou todo o seu dinheiro e fugiu, conta também histórias de algumas mulheres que sofrem as opressões machistas do século, como violências psicológicas e físicas, e as suas dificuldades para ocuparem determinados espaços na sociedade.



### JESSICA JONES (+14)

Jessica Jones é uma série produzida em parceria entre Marvel e Netflix. O enredo desenvolve, sob o prisma dos superpoderes, problemas gritantes da contemporaneidade, vivenciados por pessoas comuns. A violência psicológica, o controle, o sentimento de rejeição superdimensionado nas relações afetivas. Na série, Jessica é vítima de violência psicológica e física por parte de um obsessivo, Killgrave. Este, dotado do poder do controle psicológico, se apaixona por Jessica e não prevê a possibilidade de relacionar-se com ela sem usar os seus poderes. Sorria! Beije-me! Use os seus poderes à exaustão! São parte dos “pedidos” dele à Jessica, que não consegue negá-los e se vê escravizada. A luta dela é pela sobrevivência, e pela salvação das pessoas envolvidas por Killgrave na trama obsessiva, contra a escravidão imposta pelo controle psicológico e pela dinâmica imposta pelo medo e o ciclo da violência.



# INDICAÇÕES

## SÉRIES E FILMES

### BOM DIA VERONICA (+18)

“Bom dia, Verônica” é uma série de TV lançada pela Netflix em 2019 cuja história gira em torno de uma secretária de polícia (a Verônica), que, ao perceber a falta de ação de seu chefe, decide investigar por conta própria crimes contra mulheres. Um dos casos é o de Janete, uma mulher que sofre violência física e psicológica praticada pelo marido, a violência psicológica vivida por Janete mostra um longo processo de esquecimento de quem ela é, tornando-a vulnerável e facilitando a agressão. O agressor, por sua vez, a manipula para que isso aconteça para que a vítima perca cada vez mais sua autonomia e identidade. Além disso, o personagem ilustra características muito comuns nos agressores: um homem gentil e profissional exemplar que, na maior parte do tempo, agride a mulher com olhares e falas, de uma forma calma e pausada.



### O HOMEM INVISÍVEL (+14)

O homem invisível, filme lançado em 27 de fevereiro de 2020, conta a história de Cecília, uma mulher que foge de um relacionamento abusivo com o cientista Adrian e, a partir daí, precisa lidar com todos os traumas que a relação causou. Inesperadamente, seu ex-companheiro, que até então tinha cometido suicídio, reaparece e começa a fazer um jogo de gato e rato com ela, brincando com seu psicológico.



# INDICAÇÕES

## SÉRIES E FILMES

### A GAROTA NO TREM (+16)

O filme "A Garota no Trem", produzido por Marc Platt e baseado no livro de mesmo nome, conta a vida de

Rachel, uma alcoólatra desempregada e deprimida, sofre pelo seu divórcio recente. Todas as manhãs ela viaja de trem de Ashbury a Londres, fantasiando sobre a vida de um jovem casal que vigia pela janela. Certo dia ela testemunha uma cena chocante e mais tarde descobre que a mulher está desaparecida. Inquieta, Rachel recorre a polícia e se vê completamente envolvida no mistério. Com muito drama e suspense é surpreendentemente interessante por apresentar dramas e segredos das personagens que são realidades frequentes nas vidas das pessoas de todo o mundo, como: o alcoolismo, a obsessão, o medo, o trauma, a traição e a violência psicológica.



### MAID (+16)

Maid, minissérie original da Netflix, lançada no ano de 2021, a trama é baseada em uma história real e conta a luta da personagem principal, Alex, que tenta romper com o ciclo de um relacionamento abusivo, lidar com dificuldades financeiras e criar a filha pequena. Apesar de ser uma obra de ficção, as cenas vividas pela protagonista impressionam por mostrarem com veracidade a realidade de milhares de mulheres que sofrem com violência psicológica.



# ATIVIDADES PROPOSTAS

## CONHECENDO A LEI MARIA DA PENHA

Será realizada uma live no Instagram do Grande Bethel @grandebethelba em comemoração do aniversário da lei Maria da Penha. Neste momento haverá discussões acerca dos mecanismos jurídicos para a proteção da mulher que sofrem violência psicológica.

DIA 07 DE AGOSTO DE 2022

## AGOSTO LILÁS

Cada Bethel deve organizar uma movimentação nas redes sociais, de forma livre, podendo ter convidados que entendem do assunto, para tratar do tema de forma geral, levando informações ao público-alvo.

Pode ser uma programação semanal, ou atividades pontuais ao longo do mês de Agosto, podendo, inclusive, ser criada uma agenda, dia D em Combate à Violência Contra a Mulher.

AGOSTO DE 2022

## DOMINAÇÃO PSICOLÓGICA, COMO ISSO ACONTECE?

Será realizada uma live no Instagram acerca do tema "Dominação Psicológica: como identificar que está sofrendo violência psicológica?"

DIA 10 DE OUTUBRO DE 2022

## #TAMBÉMÉVIOLÊNCIA

Será disponibilizado um filtro no Instagram acerca do tema e os membros dos Bethéis baianos devem compartilhar em suas redes sociais marcando o instagram do Grande Bethel e utilizando a hastag e tema.

DIA 25 DE NOVEMBRO DE 2022

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PIMENTA, Tatiana. **Violência psicológica: como reconhecer suas diferentes formas?**. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/violencia-psicologica-como-reconhecer-suas-formas/> Acesso em: 18 fev. 2022.

HIRIGOYEN, Marie-France. **A Violência no Casal: da coação psicológica à agressão física**. Trad. Maria Helena Kühner. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2006.

MILLER, Mary Susan. **Feridas Invisíveis: abuso não-físico contra mulheres**. Trad. Denise Maria Bolanho. São Paulo: Summus, 1999.

BRASIL. Decreto Lei 11.340 de 7 de Agosto de 2006. **Lei Maria da Penha: Coíbe a violência doméstica e familiar contra a mulher**. Brasília: Secretaria Especial de Política para as Mulheres, 2008.

CENTRO FEMINISTA DE ESTUDOS E ACESSORIA. **Lei Maria da Penha: do papel para a vida**. Comentários à Lei 11.340/2006 e sua inclusão no ciclo orçamentário

TELES, Maria Cunha de Almeida; MELO, Mônica de. **O que é violência contra a mulher?** São Paulo. Brasiliense, 2002. Coleção Primeiros Passos.

ROCHA, Martha M.. **Violência contra a Mulher**. In: TAQUETTE, Stella R. (Org). **Violência contra a Mulher Adolescente/Jovem**. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2007.

FALEIROS, Eva. **Violência de Gênero**. In: TAQUETTE, Stella R. (Org). **Violência contra a Mulher Adolescente/Jovem**. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2007

DE SOUZA, Hugo Leonardo. CASSAB, Latif Antônia. **Feridas que não se curam: A violência psicológica cometida à mulher pelo companheiro**. Disponível em: <http://www.uel.br/eventos/gpp/pages/arquivos/5.HugoLeonardo.pdf>. Acesso em: 18 fev. 2022.

DEFENSORIA PÚBLICA GERAL DO ESTADO DO CEARÁ. Disponível em: <https://www.defensoria.ce.def.br/noticia/voce-esta-ficando-louca-entenda-o-gaslighting-um-dos-tipos-de-violencia-psicologica-contra-a-mulher-2/> Acesso em: 18 fev. 2022.

BRASIL. Lei n. 11.340, de 7 de agosto de 2006. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm). Acesso em: 27 jul. 2018.

PENHA, Maria da. **Sobrevivi... posso contar**. 2. ed. Fortaleza: Armazém da Cultura, 2012.

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL E DOS TERRITÓRIOS. **Violência psicológica contra a mulher**. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/institucional/imprensa/campanhas-e-produtos/direito-facil/edicao-semanal/violencia-psicologica-contra-a-mulher>. Acesso em: 18 fev. 2022.

CUNHA, Tânia Rocha Andrade; DE SOUSA, Rita de Cássia Barbosa. **Violência Psicológica contra a mulher: Dor Invisível**. Disponível em: [https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/enlacando/2017/TRABALHO\\_EV072\\_MD1\\_SA2\\_ID848\\_19062017202106.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/enlacando/2017/TRABALHO_EV072_MD1_SA2_ID848_19062017202106.pdf). Acesso em: 18 fev. 2022.

UMA REALIZAÇÃO

GRANDE BETHEL DA BAHIA

GRANDE CONSELHO GUARDIÃO DO ESTADO DA BAHIA  
DAS FILHAS DE JÓ INTERNACIONAL

APOIO

GRANDE LOJA MAÇÔNICA DO ESTADO DA BAHIA



---

FERIDAS INVISÍVEIS: AS PALAVRAS TAMBÉM MATAM.