

‘Humilhação’: violência psicológica atinge uma mulher a cada 3 segundos

Adriana Caeiro, 44: ‘Era humilhada diariamente por meu ex-companheiro’

(Universa - UOL | 26/11/2021 / Por Camila Brandalise)

Ser chamada de feia, incapaz, preguiçosa e incompetente pelo marido foi uma constante nos 16 anos de casamento da psicoterapeuta e escritora Adriana Caeiro, 44. “Era uma humilhação e uma manipulação diária, ele me diminuía para que eu sempre o obedecesse. Sabia o que era violência doméstica, mas tinha na cabeça a ideia da mulher com o olho roxo, o braço quebrado. Não entendia que o que vivia também era um tipo de agressão”, relembra.

Foi só depois do divórcio, há quatro anos, que ela começou a entender o que tinha acontecido. “Sofri abusos psicológicos, violência verbal. Me sentia um lixo, foi um abalo emocional de tirar meu chão. Percebi isso após participar de grupos de mulheres com experiências parecidas e ler mais sobre violência de gênero. Mas, dentro do relacionamento, não conseguia enxergar o problema”, conta.

O que Adriana viveu tem nome, [violência psicológica](#). Citada pela Maria da Penha, é o tipo de violência que faz mais vítimas no país, superando os casos de agressões físicas. No último ano, segundo o Fórum Brasileiro de Segurança Pública, foram 13 milhões, cerca de uma vítima a cada três segundos. É [considerada crime desde julho](#), com pena de prisão de seis meses a dois anos. A lei cita como práticas criminosas ameaça, constrangimento, humilhação e ridicularização, entre outros.

“O número de vítimas em um ano é, de fato, bastante alarmante, mas talvez não reflita o real tamanho da tragédia, principalmente se considerarmos que nem sempre a mulher se percebe vítima de violência quando o abuso é emocional”, afirma a juíza Ana Luisa Schmidt Ramos, autora do livro “Dano

psíquico como crime de lesão corporal na violência doméstica” (ed. Tirant Lo Blanch Brasil).

[Acesse a matéria no completa no site de origem](#)