

Elas por Elas: como a violência doméstica impacta a saúde mental

Quadros de ansiedade e depressão são comuns em mulheres que sofrem abusos contínuos. Baixa autoestima também costuma estar associada.

[\(Metrópoles, 25/08/2019 - acesse no site de origem\)](#)

A [violência doméstica](#) provoca sérias consequências psicológicas nas vítimas. Mulheres que sofreram abusos contínuos podem desenvolver quadros de ansiedade e depressão. O medo de uma agressão física ou de uma situação de confronto costuma deixá-las em um estado de estresse constante ou em uma permanente apatia.

“A violência física costuma estar acompanhada de uma violência psicológica sistemática, e isso pode provocar um adoecimento mental”, afirma Izis Moraes Lopes dos Reis, doutora em antropologia e servidora do Ministério Público do Distrito Federal, que coordena um grupo de acolhimento às vítimas no Recanto das Emas. “As mulheres ficam com um receio permanente de que algo que elas façam desencadeie uma reação agressiva do parceiro, isso gera muito estresse”, completa.

Responsável pelo acolhimento das vítimas de violência [no Instituto Umanizzare](#), a psicóloga Géssika Aline Silva relata que é comum recebê-las com a autoestima profundamente abalada e com várias crenças limitantes. “Elas não se sentem capazes de assumir o controle das próprias vidas, e são justamente essas falsas crenças que trabalhamos para quebrar”, comenta.

De acordo com Géssika, as mulheres que viveram abusos dentro de casa geralmente têm um baixo nível de investimento pessoal, isso significa que não estão mais acostumadas a ouvir e a atender os próprios desejos. “Para resgatá-las, incentivamos que elas façam coisas que as deixem felizes e satisfeitas”, detalha.

Outra ação desenvolvida no Umanizzare para o fortalecimento das vítimas é esclarecê-las sobre seus direitos. “Ao saberem que há uma lei que as protege e que elas podem resolver as questões com o apoio da Justiça, elas se sentem mais tranquilas”, relata Géssika.

Insônia

A sensação de medo muitas vezes se torna física, com o desenvolvimento de taquicardia ou insônia. “O adoecimento das vítimas é uma realidade, muitas suportam a sensação de medo apenas com remédios controlados: para dormir, para evitar a depressão, para controlar a ansiedade”, afirma a pesquisadora Véronique Durand, que lidera um curso de pós-graduação para o atendimento de vítimas de violência doméstica na UniRedentor (RJ).

As especialistas não arriscam traçar um perfil psicológico de quem estaria mais suscetível a ser vítima de [violência doméstica](#). “Não há um traço de personalidade definidor, mas há contextos sociais que colaboram para isso”, relata Véronique. Mulheres que, em seu histórico familiar, sofreram abusos ou presenciaram [situações de violência entre os pais](#) tendem a reproduzir o padrão em relacionamentos. “Não é uma regra absoluta, mas quem um dia percebeu isso como natural está mais sujeita a envolver-se com um parceiro violento”, pondera Véronique Durand.

Por Érica Montenegro