Violência psicológica contra a mulher: você realmente sabe o que é?



Por Débora Fernandes

A Lei Maria da Penha tem o intuito de proteger as mulheres de diversas formas de violência podendo ser física, psicológica, moral, patrimonial ou sexual. Ao contrário da violência física, que é facilmente identificada, a violência psicológica costuma ser de difícil identificação, pois o dano não é físico ou material. Algumas vítimas não se dão conta de que estão sofrendo danos emocionais. As mulheres devem estar atentas aos sinais, visto que, muitos casos de violência psicológica, podem evoluir para casos de violência física. A delegada da Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher de Ouro Preto, Celeida Martins, reforça que “quando chega de fato à uma lesão corporal, que é a violência física, a mulher já está passando por uma série de outras violência, sendo silenciosa muitas vezes”.

Sobre a Lei 14.188/2021

Em 2021, foi sancionada a Lei 14.188/2021 que incluiu no Código Penal a violência psicológica e a caracterizou como uma conduta criminosa, além de estipular uma punição para os agressores. Mesmo que esse tipo de violência já estivesse previsto na Lei Maria da Penha, se tornou importante e necessário um tipo penal específico para facilitar a identificação e ajudar as pessoas a enxergarem como uma ação que viola os direitos humanos da mulher. A lei também tem um importante papel de ajudar as pessoas a compreenderem, se prevenir e atuarem para não passar por situações semelhantes, ou ainda ter coragem de fazer a denúncia. A pena é de reclusão, de seis meses a dois anos, e multa, se a conduta não constitui crime mais grave. Caso haja lesão corporal, por exemplo, a pena pode chegar a quatro anos.

O que é a violência psicológica?

A nova lei, que modificou o Código Penal, descreve a violência psicológica como o ato de "causar dano emocional à mulher que a prejudique e perturbe seu pleno desenvolvimento ou que vise a degradar ou a controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, chantagem, ridicularização, limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que cause prejuízo à sua saúde psicológica e autodeterminação".

Como comprovar a violência?

Uma questão muito importante acerca desse tipo de violação é a comprovação da sua existência, visto que diferentemente da violência física, que deixa marcas visíveis no corpo, o abuso psicológico não é evidente. Um laudo técnico assinado por um médico ou especialista pode comprovar o crime. Testemunhas (como pessoas próximas, amigos em comum, pessoas da família, vizinhos e colegas de trabalho), gravações de áudio, filmagens, prints de mensagens (foto da tela do celular), também ajudam a validar a denúncia.

Onde pedir ajuda?

WhatsApp: (31) 7595-3335 (Para moradores de Ouro Preto)

Emergências: 190 (Polícia Militar)

Disque-Denúncia: 181

Central de Atendimento à Mulher: 180

Delegacia Virtual: https://delegaciavirtual.sids.mg.gov.br/sxgn/

CLIQUE AQUI PARA RECEBER NOTÍCIAS E VAGAS DE EMPREGO NO WHATSAPP

https://real.fm.br/noticia/2064/violencia-psicologica-contra-a-mulher-voce-realmente-sabe-o-que-e em 28/11/2026 02:38