

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Limites que Protegem

**RECONHECENDO E ENFRENTANDO A VIOLÊNCIA INDIRETA NAS
RELAÇÕES FAMILIARES PELO TREINAMENTO DE HABILIDADES DE
REGULAÇÃO EMOCIONAL E AUTO-RESPEITO PARA MULHERES EM
CONTEXTOS DE ABUSO COERCITIVO**

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Juliana Mendes Alves

PSICÓLOGA | MESTRE EM PSICOLOGIA – UFMG

DOUTORANDA EM PSICOLOGIA – PUCRS

ESPECIALISTA EM NEUROCIÊNCIAS E NEUROPSICOLOGIA

DIRETORA CLÍNICA DO ESPAÇO INTEGRAR: FAMÍLIA & ESCOLA

FUNDADORA DA DBT BH | CONSELHEIRA SUPLENTE – CRP-MG (2025–2028)

SUBDELEGADA MG – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE DBT

DIRETORIA AESBE (2023–2026) | DIRETORIA ATC-MINAS (2025–2027)

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Sonia Emilia Vaccaro

é uma psicóloga clínica, forense e **especialista em violência de gênero** argentina, radicada na Espanha. É reconhecida por cunhar, em 2012, o conceito de “**violência vicária**”, amplamente adotado em políticas públicas e marcos legais de proteção a mulheres e crianças.



Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

O que é Violência Vicária?

A palavra “vicária” vem da ideia de agir “por intermédio de outro”. Psicologicamente, o agressor identifica aquilo que possui maior valor emocional para a vítima: filhos; familiares; animais de estimação; objetos simbólicos; relações importantes.



Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

O que é Violência Vicária?



O ataque ao vínculo produz sofrimento intenso porque ameaça:

- segurança emocional;
- identidade parental;
- sensação de pertencimento;
- continuidade afetiva.

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

O que é Violência Vicária?

Violência exercida **através de terceiros**, especialmente filhos, utilizando os **vínculos afetivos** mais profundos como **arma de controle e sofrimento psicológico**.

É uma **forma indireta** e devastadora **de abuso** que **manipula as relações** familiares, transformando o amor em instrumento de dor.



Violência “por preocupação”

A relação entre violência vicária e o que alguns autores chamam de “violência por preocupação” é bastante interessante porque ambas envolvem um fenômeno psicológico importante: o uso do discurso de cuidado, proteção ou preocupação como justificativa para comportamentos que acabam produzindo sofrimento, controle ou dano emocional.

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Violência “por preocupação”

Quando a **preocupação se transforma em vigilância**, invasão de privacidade e desqualificação constante.

O **controle disfarçado de cuidado** mina silenciosamente a autonomia e a autoconfiança.

ALGUMAS FRASES COMUNS:

"Estou preocupado com você"

"Faço isso porque te amo"

"É pelo seu bem"

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



Controle Coercitivo

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.

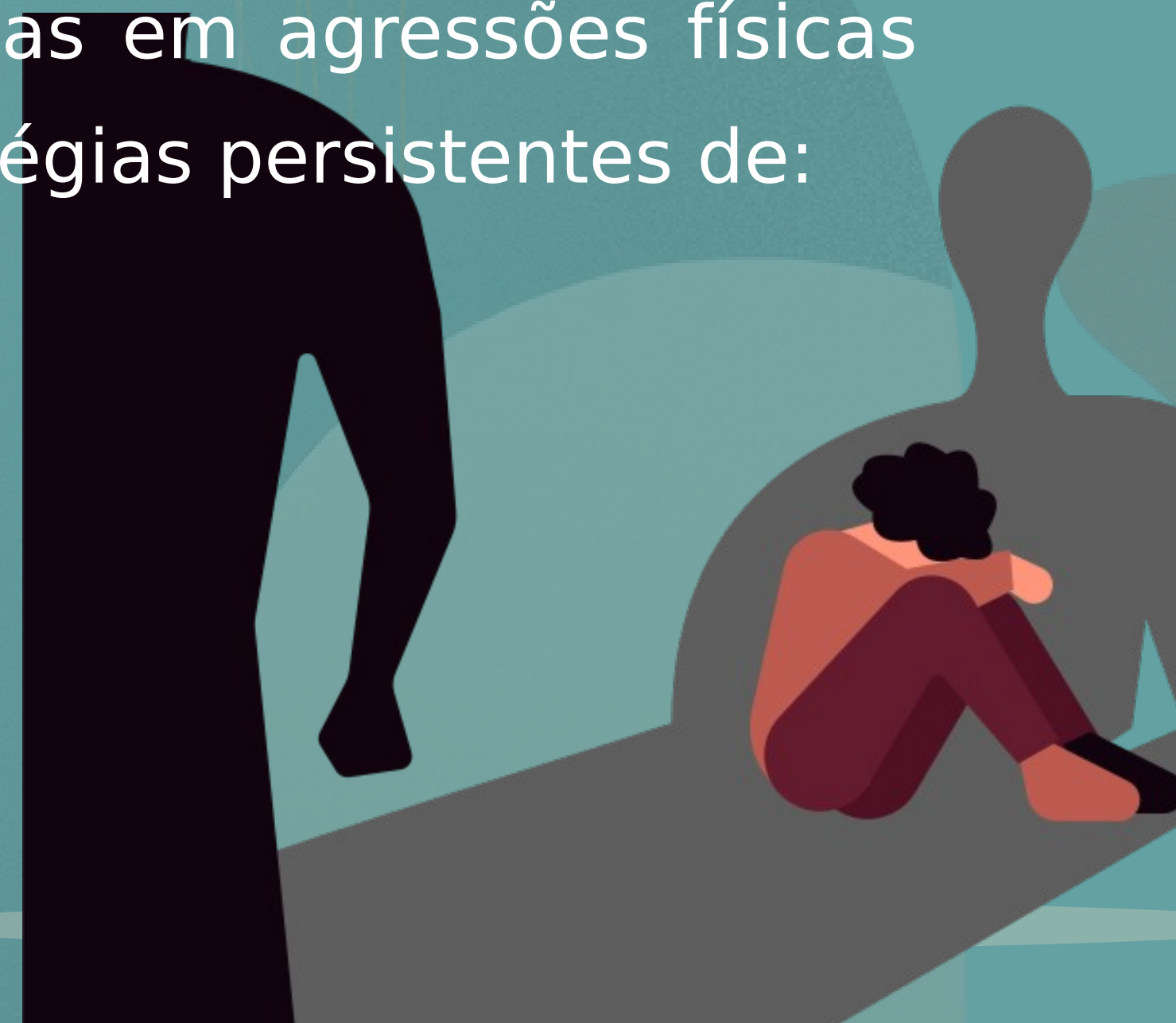


CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Conceito desenvolvido principalmente por **Evan Stark** para descrever um **padrão contínuo de dominação psicológica** nas relações abusivas.

Diferente da ideia de violência baseada apenas em agressões físicas episódicas, o controle coercitivo envolve estratégias persistentes de:

- vigilância;
- intimidação;
- isolamento;
- manipulação emocional;
- controle financeiro;
- restrição da autonomia;
- desqualificação psicológica.



Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Diferença Conceitual

Violência vicária (Vaccaro) - É uma modalidade específica de violência.

Controle coercitivo (Stark) - É um modelo amplo explicativo da violência doméstica.

A violência vicária pode ser compreendida como uma expressão do controle coercitivo.



Impactos Emocionais

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

CONSEQUÊNCIAS DO ABUSO

- **Perda progressiva da identidade:** Dificuldade de reconhecer desejos, necessidades e limites pessoais.
- **Ansiedade crônica:** Estado contínuo de tensão, insegurança e medo antecipatório.
- **Confusão mental:** Dúvida persistente sobre a própria percepção e realidade emocional.
- **Culpa excessiva:** Responsabilização constante pelos conflitos e pela violência sofrida.

"Uma das obras sobre Trauma mais importantes já publicadas desde Freud."
– The New York Times

Judith Herman

TRAUMA E RECUPERAÇÃO

As Consequências da Violência:
do Abuso Doméstico ao Terrorismo Político

nVersos

Impactos Emocionais

CONSEQUÊNCIAS DO ABUSO

- **Autocrítica intensa:** Sensação persistente de inadequação, falha ou incapacidade.
- **Hipervigilância:** Estado constante de alerta para evitar conflitos, ameaças ou punições.
- **Exaustão emocional:** Sobrecarga psíquica decorrente do estresse relacional contínuo.
- **Baixa autoestima e autorrespeito:** Desvalorização pessoal produzida por invalidação e desqualificação repetidas.

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



Síntese Integrativa

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Vaccaro “Como os filhos podem ser usados para ferir.”

Stark “Como o controle coercitivo funciona.”

Herman “O que essa experiência faz psicologicamente com vítimas e crianças.”



Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Contribuições da DBT

A Terapia Comportamental Dialética foi criada por

Marsha Linehan. Auxilia especialmente na

interrupção de ciclos de impulsividade, invalidação

e escalada emocional

Ensina habilidades práticas essenciais:

- mindfulness,
- regulação emocional,
- tolerância ao mal-estar
- efetividade interpessoal.



Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Intervenção em DBT

“Como ajudar a pessoa a sobreviver emocionalmente sem recorrer a comportamentos destrutivos?”

Hierarquia terapêutica começa com redução de risco e estabilização.

Como restaurar segurança, regulação emocional e vínculo saudável.

E construir uma Vida que vale a pena VIVER.





Mindfulness em Contextos Traumáticos

HABILIDADES DE PRESENÇA E RECONEXÃO

Reconectar-se com o presente: Sair do estado automático de sobrevivência e retornar ao aqui e agora.

Nomear a experiência interna: Identificar emoções, pensamentos e sensações corporais com maior clareza.

Diferenciar ameaça de percepção: Reconhecer que medo, culpa e pensamentos automáticos nem sempre refletem perigo real.

Observar sem julgamento: Desenvolver consciência emocional sem autocritica ou invalidação.

Recuperar a percepção de si mesma: Reconstruir contato com necessidades, limites, valores e identidade pessoal.



Mindfulness em Contextos Traumáticos

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

OBJETIVO CLÍNICO DO MINDFULNESS NA DBT

Reduzir:

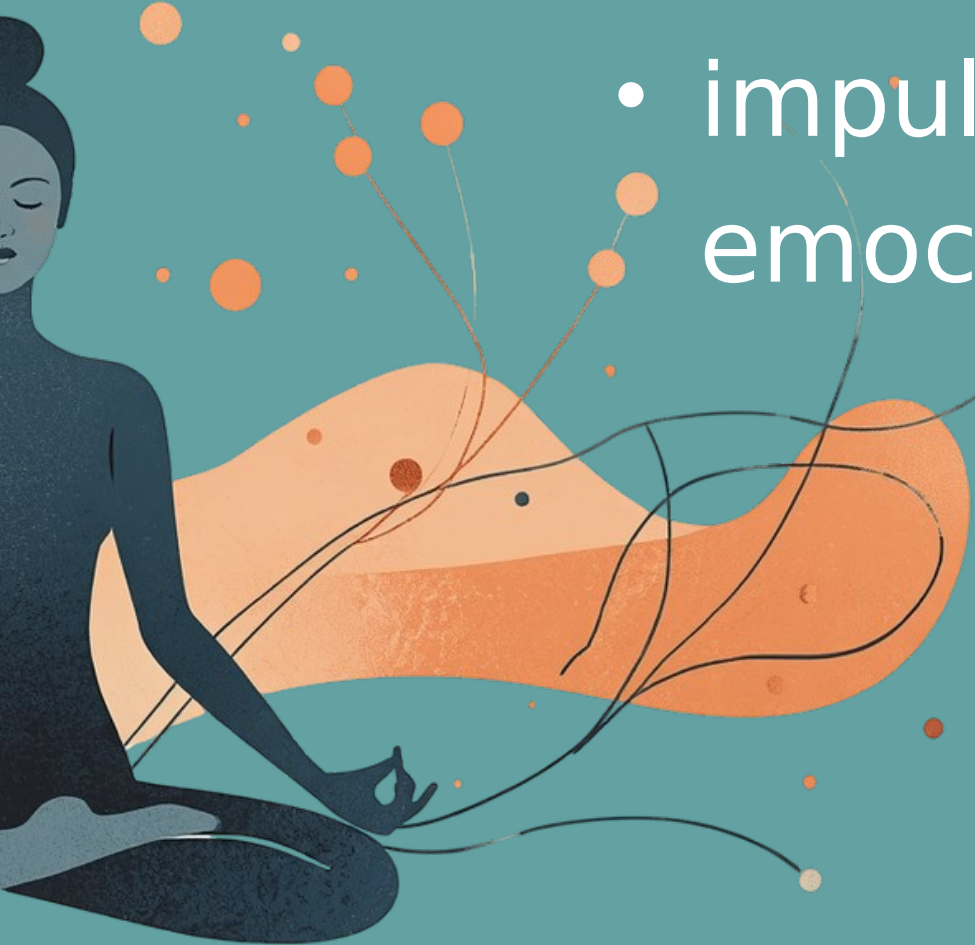
- hipervigilância;
- reatividade automática;
- dissociação;
- impulsividade emocional.

Fortalecer:

- presença;
- autorregulação;
- validação emocional;
- percepção de segurança.

Mulheres em contextos traumáticos frequentemente vivem em estado contínuo de alerta.

O mindfulness ajuda a restaurar conexão consigo mesma e segurança interna.



Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Regulação Emocional

IDENTIFICAR A EMOÇÃO

O que estou sentindo?
Nomear a emoção com
precisão é o primeiro passo
para compreendê-la e
processá-la de forma
saudável.

VALIDAR A EMOÇÃO

Faz sentido eu sentir isso.
Reconhecer que suas
emoções são respostas
legítimas às suas
experiências, sem julgamento
ou autocrítica.

COMPREENDER E ESCOLHER

O que essa emoção está me
dizendo? E como quero agir?
Entender a função da emoção
permite escolher uma
resposta consciente e
alinhada com seus valores.



Emoções Frequentes

EM RELAÇÕES ABUSIVAS

- vergonha;
- medo;
- raiva;
- culpa;
- exaustão emocional;
- ansiedade crônica;
- insegurança;
- hipervigilância;
- tristeza persistente;
- confusão emocional.

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.

CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

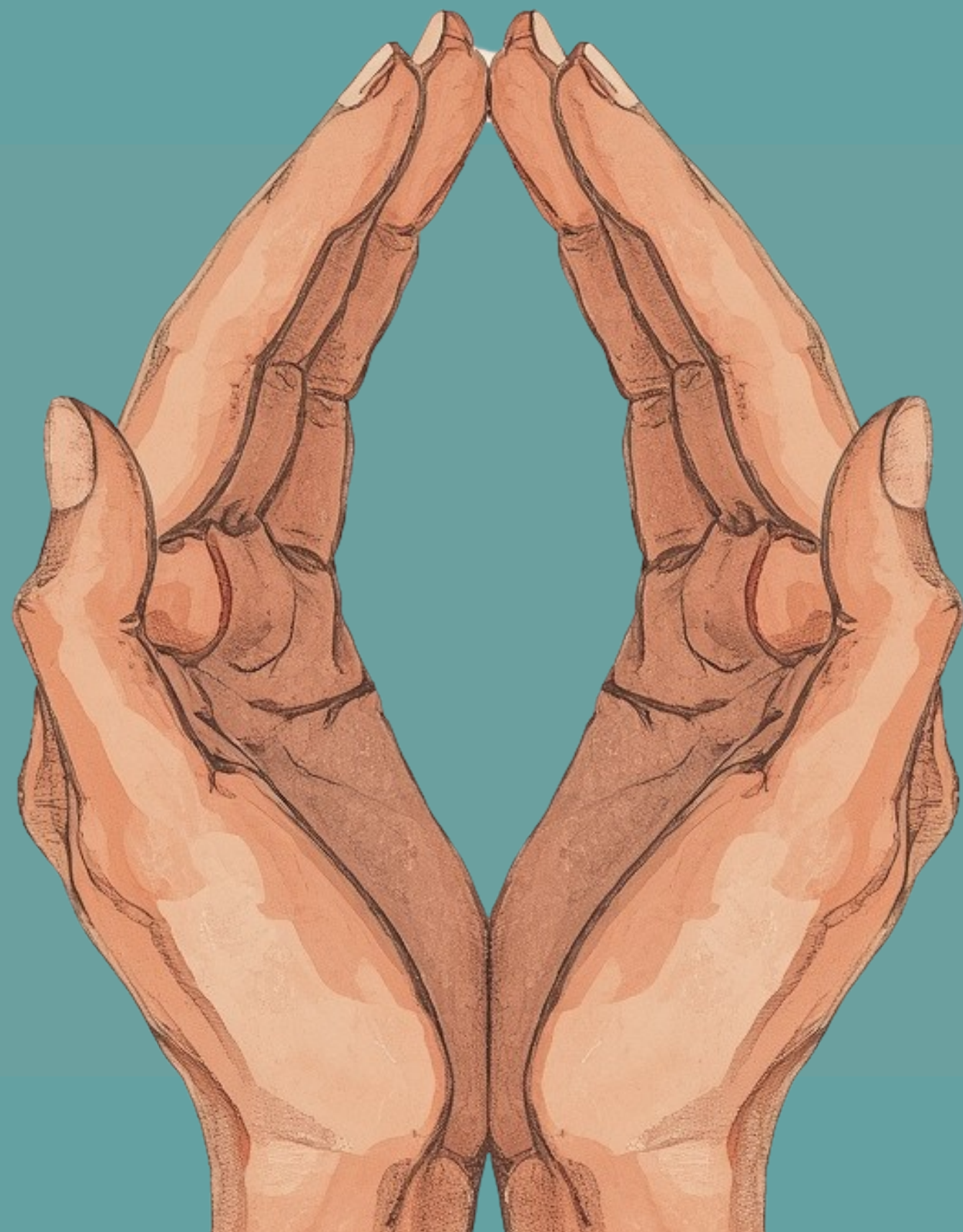


Tolerância ao Mal-Estar

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



Aceitar que o desconforto é temporário. Usar estratégias de autocuidado consciente. Não tomar decisões impulsivas durante crises emocionais.

Buscar apoio quando necessário, você não precisa enfrentar sozinha.

Lembrar: sentir não é concordar.
Permitir-se sentir sem se abandonar.

Efetividade Interpessoal

COMUNICANDO COM DIGNIDADE E LIMITES

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

D

Descrever os fatos objetivamente

E

Expressar sentimentos / opiniões

A

Afirmar / Pedir ou dizer claramente o que precisa

R

Reforçar / Mostrar benefícios da cooperação

M

Manter o foco sem entrar em ataques paralelos

A

Aparecer Confiante /Manter-se firme e calma

N

Negociar quando possível



Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Objetivo nos casos de violência relacional

O DEAR MAN NÃO serve para: convencer pessoas altamente abusivas pela “lógica”; confrontar violência grave sem proteção; substituir medidas de segurança.

Ele serve para: reduzir escaladas; manter limites claros; aumentar comunicação efetiva; diminuir triangulação infantil; preservar estabilidade emocional.

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Autorrespeito

AFIRMAÇÕES DE VALIDAÇÃO EMOCIONAL

Suas emoções são válidas. Suas necessidades importam.
Você merece respeito. Sua percepção é real.
Sua dignidade não é negociável.

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Autorrespeito

O que significa FAST?

F - Fair : Ser justo consigo e com o outro

A - (no) Apologies: Não pedir desculpas excessivamente por existir, sentir ou colocar limites

S - Stick to values : Manter-se coerente com valores pessoais

T- Truthful : Ser honesto e autêntico

Exemplos Práticos

- “Não aceito ser tratada assim.”
- “Preciso de tempo para pensar.”
- “Isso não funciona para mim.”
- “Não vou discutir isso agora.”
- “Minha decisão está tomada.”
- “Não me sinto confortável com isso.”
- “Eu tenho direito aos meus limites.”
- “Posso discordar sem me justificar.”
- “Minha necessidade também importa.”

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS





Estratégias

Práticas de DBT

RESPIRAÇÃO

4-7-8

Técnica diafragmática:
inspire por 4 segundos,
segure por 7, expire por 8.
Ativa o sistema nervoso
parassimpático e reduz a
resposta ao estresse.

GROUNDING

(ancoragem)

SENSORIAL

Técnica dos 5 sentidos:
identifique 5 coisas que vê,
4 que ouve, 3 que toca, 2
que cheira, 1 que saboreia.
Ancora no momento
presente.

AUTOUIDADO

RADICAL

Pausa consciente antes de
responder. Priorize
necessidades básicas.
Cultive rede de apoio ativa.
Pratique compaixão
consigo mesma
diariamente.

Rede de Apoio

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

- 01 — Pessoas de confiança** Vínculos seguros que oferecem escuta, acolhimento e validação emocional.
- 02 — Grupos de apoio** Espaços de identificação, pertencimento e fortalecimento coletivo.
- 03 — Psicoterapia especializada** Ambiente terapêutico para reconstrução emocional, regulação afetiva e autorrespeito.
- 04 — Serviços de proteção** Rede jurídica, social e institucional voltada à segurança e proteção da mulher.
- 05 — Comunidade que valida** Relações que respeitam limites, emoções e dignidade sem julgamento ou invalidação.

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Professional Psychology: Research and Practice
2009, Vol. 40, No. 3, 242–248

© 2009 American Psychological Association
0735-7028/09/\$12.00 DOI: 10.1037/a0013476

Terapia Comportamental Dialética para Mulheres Vítimas de Violência Doméstica: Um estudo piloto

Katherine M. Iverson
University of Nevada, Reno

Chad Shenk
Cincinnati Children's Hospital Medical Center

Alan E. Fruzzetti
University of Nevada, Reno



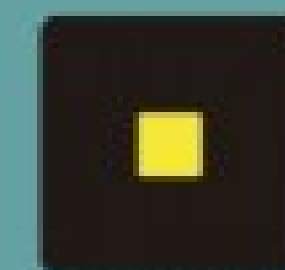
Obrigada!

Juliana Mendes Alves

31 98404-5740

julianamendespsico@gmail.com

Dialogar para evoluir,
agir para valorizar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS