

# A VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA A MULHER NO AMBIENTE DE TRABALHO: identificação e estratégias de enfrentamento.

PSYCHOLOGICAL VIOLENCE AGAINST WOMEN IN THE WORK ENVIRONMENT:  
Identification and coping strategies.

Amanda Cristina Cirino Evangelista <sup>1</sup>

Kátia Mara de Campos Gomes <sup>2</sup>

Lívia Silva de Almeida <sup>3</sup>

Matheus Corgozinho Nunes <sup>4</sup>

Renata de Rezende Faria <sup>5</sup>

## RESUMO

Em suma, encontram-se na literatura concepções de saúde destacando como conceito chave o bem-estar. Como objetivo, esse projeto apresenta uma visão direcionada à mulher no ambiente de trabalho como vítima de violência psicológica. Utilizando da metodologia de coleta de demandas e relatos através de questionário virtual de entrevista, onde fica evidenciado as experiências vivenciadas pelas mulheres em suas áreas de atuação. De maneira sutil ou nitidamente, percebe-se que a diferenciação de gênero e sua disseminação em detrimento das mulheres influencia o ambiente de trabalho, levando à mais diversas formas de violência contra a mulher. Mediante a facilidade de que as mídias sociais, especificamente o instagram, o método de aplicação da proposta do Projeto Integrador com o foco na violência psicológica contra as mulheres no ambiente de trabalho. Sendo assim além da divulgação feita por parte dos integrantes com de ampliar a compreensão de fatores que contribuem para promover uma existência mais saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde, Violências, Psicológica, Mulher, Trabalho.

## ABSTRACT

In short, health concepts are found in the literature, highlighting well-being as a key concept. As an objective, this project presents a vision aimed at women in the work environment as victims of psychological violence. Using the methodology of collecting demands and reports through a virtual interview questionnaire, where the experiences lived by women in their areas of activity are evidenced. Subtly or clearly, it is clear that gender differentiation and its dissemination to the detriment of women influences the work environment, leading to the most diverse forms of violence against women. Through the ease of social media, specifically instagram, the method of application of the proposal of the Integrator Project with a focus on psychological violence against women in the work environment. Therefore, in addition to the disclosure made by the members, it is also necessary to broaden the understanding of factors that contribute to promoting a healthier existence.

**KEYWORDS: SUMMARY:** Violence, Psychological, Woman, Work.

---

1Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

2Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

3Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

4Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

5Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

## **1 INTRODUÇÃO**

A violência psicológica contra a mulher evidencia-se em diferentes contextos, podendo estar presente no ambiente doméstico, nos relacionamentos, no trabalho e a todo momento em nosso cotidiano, enraizado em nossa cultura.

A naturalização desse abuso psicológico é ensinada na sociedade desde a infância, em que é separado o papel feminino do masculino. Incumbiu-se a função doméstica à menina, e ao menino a função de provedor financeiro, daquele que estuda e trabalha em prol da família. É importante salientar que a mulher teve acesso à educação no Brasil apenas no final do século XIX, e vários de seus direitos, como o poder de voto, apenas no início do século XX.

A superioridade laboral dos homens em relação às mulheres possui fundamentos no machismo. Para tanto, ainda existem profissões que contemplam mais os homens do que as mulheres e vice-versa. A exemplo disso, podemos citar a função de empregada doméstica, onde 92% são mulheres (REVISTA DIKÉ, 2021).

O desrespeito contra a mulher no ambiente de trabalho surge através da humilhação, pressão psicológica, assédio moral, aproveitamento da vulnerabilidade financeira e quaisquer outras ações, falas e expressões que possam inibir ou causar constrangimento feminino. Dentre estas, pode-se citar as diferenciações salariais simplesmente por ser mulher, e a não contratação ou exclusão de alguns contratos femininos pelo fato de a mulher poder engravidar. Para modificar esse cenário, é necessário que as mulheres, desde a idade escolar, tenham conhecimento das leis, dos seus direitos e que saibam identificar todos os tipos de violência, inclusive as mais veladas, como a violência psicológica.

Os objetivos do projeto são: identificar as diversas formas de violência psicológica nos vários ambientes de trabalhos, dar visibilidade às possíveis violências sofridas pelas mulheres no âmbito laboral e compartilhar prováveis estratégias de enfrentamento para as mulheres vítimas de violências psicológicas nos ambientes de trabalho.

## **2 METODOLOGIA**

Pode-se afirmar que, a percepção que o indivíduo tem de sua própria condição de vida, no seu contexto cultural, sistema de valores e éticos, considerando seus objetivos, expectativas e preocupações, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), conceitua sua qualidade de vida. Assim sendo, segundo Cole & Lace Field (1982), não há apenas um ambiente em que a psicoeducação possa ser empregada, ela pode ser utilizada em instituições hospitalares, ambulatoriais, militares, industriais e educacionais.

Diante do contexto profissional, observa-se que as violências contra as mulheres emergem

como um problema a ser estudado e investigado. Por meio da sensibilização e do estímulo ao respeito, da conscientização a não violência psicológica no ambiente de trabalho, da conscientização para a não violência psicológica no ambiente de trabalho e, questões inerentes à historicidade e à integralidade aos cuidados com a saúde mental das mulheres no ambiente profissional.

Como critério de elaboração e execução do projeto integrador 2022 da Faculdade de Pará de Minas (FAPAM), o tema: “A violência psicológica contra as mulheres no ambiente de trabalho”, possibilitou a utilização de pesquisa de artigos e conteúdos sobre o tema além de, fundamentar a produção de material visual através de mídia social (Instagram) com informações e estratégias relacionadas às formas possíveis de atitudes de violência psicológica direcionadas às mulheres nos ambientes de trabalho.

Por fim, o método utilizado para o trabalho será a coleta de demandas e relatos através de questionário virtual de entrevista, priorizando as experiências vivenciadas pelas mulheres em suas áreas de atuação.

A entrevista semiestruturada, de acordo com Trivinos (1987, p. 146) é uma técnica que possibilita liberdade para que o entrevistado seja espontâneo em suas respostas, enriquecendo a investigação.

A construção de uma rede social de compartilhamento, cujas publicações didáticas possibilitem explicar o tema de forma direta, as possíveis saídas como auxílio às mulheres que, identificando tal violência no contexto laboral, atenderá ao objetivo conforme o proposto e estabelecido pelo presente trabalho.

### **3 DESENVOLVIMENTO**

A sociedade patriarcal demonstra o domínio do sexo masculino em relação ao feminino através dos pensamentos, atitudes e ensinamentos já enraizados.

Segundo Nalu Faria (1997:18):

É nesse arranjo, onde o homem é o detentor de direitos e poderes e as mulheres são inferiores, submissas e objetos de posse, onde a violência contra as mulheres se apresenta como nada mais do que a “demonstração de poder dos homens. Poder esse que se manifesta de maneira intensa nas relações trabalhistas, onde o assédio sexual e moral é uma realidade vivida por mulheres no mundo todo (REVISTA DIKÉ, 2021, p. 44).

A identidade de gênero envolve questões internas e individuais. O gênero do indivíduo pode estar de acordo ou não com o sexo do nascimento e, para além dele, os maneirismos, preferências e modo de se vestir estão intimamente ligados a esse tema.

Segundo Salih (2013):

O conceito abrangente de gênero deve ser assimilado a uma realização de possibilidades, mesmo que se nasça com o corpo físico que se atribui a uma mulher, o ato de tornar-se uma mulher pressupõe uma série de apropriações culturais. O mesmo raciocínio se aplica ao homem, vez que, este também é fruto de imposições sociais que o defendem como tal. Obviamente, as consequências de tal construção não se operam de maneira idêntica para ambos, sendo a mulher majoritariamente vítima dessa lógica.

As questões do machismo estrutural e desrespeito ao sexo feminino repercutem negativamente no ambiente de trabalho. Por mais que as Leis do Trabalho e a CLT tenham regras trabalhistas para que não haja distinção de tratamento em função do sexo, na prática o respeito as regras nem sempre acontece. No mercado de trabalho ainda existem funções que, majoritariamente, são executadas por mulheres; empregadas domésticas e cuidados com a saúde, por exemplo.

Frise-se que nessas posições consideradas femininas os casos de assédio são ainda maiores. Sendo inclusive romantizado pelo cinema, onde empregadas são assediadas por patrões e isso é posto com naturalidade e até mesmo como algo desejado por essa mulher. Ou seja, a violência é trabalhada muitas vezes enquanto uma práxis que sequer deve ser rechaçada” (REVISTA DIKÉ, 2021, p.49).

Existe uma mistura de cultura violenta enraizada e a necessidade de o homem se sentir superior e que a mulher não ultrapasse o seu pedestal.

De acordo com Vilhena (2008):

A dominação masculina é apoiada por um continuum de força, que inclui assassinato, estupro, espancamento e assédio, assim como a capacidade de impor sanções econômicas.” Além do mais, “é imposto a essas mulheres diariamente o fato de terem de lidar quase que de maneira combinada com atos de violência (REVISTA DIKÉ, 2021, p.51).

De acordo com Lauretis (1997:23), “a tecnologia de gênero, juntamente com os discursos institucionais têm o poder de “produzir, promover e ‘implantar’ representações de gênero”, além da manutenção e transmissão dessas representações. O cinema, os programas de televisão que denigrem e que criam estereótipos da mulher, os eventos que possuem a política de ingressos mais baratos para mulheres do que para os homens, a formação escolar, dentre outros, contribuem para a diferenciação dos “papéis sociais” de homens e mulheres. “Ainda que tais meios não preguem a violência, o assédio ou estupro em si, elas reforçam a subordinação, inferiorização e objetificação das mulheres. Ainda que de modo sutil e engraçado” (REVISTA DIKÉ, 2021, p.52).

Para Garver (1973):

A violência psicológica é uma violação real da autonomia, da dignidade e do direito de autodeterminação dos indivíduos que pode ser tão ou mais danosa que a violência física. Manipular, ameaçar, degradar e aterrorizar são mecanismos utilizados para destruir a pessoa vitimada, sendo que os casos mais nocivos são aqueles perpetrados por pessoas em posição de autoridade sobre o atingido.

Quando a violência psicológica ocorre no ambiente de trabalho torna-se um dos fatores psicossociais que constituem um risco, visível ou sutil, levando ao mal-estar e prejudicando a saúde. A partir da manipulação da afetividade e das emoções que o poder se configura como abuso (CALDAS; NEVES, 2008).

A violência no trabalho pode estar contida de forma insidiosa na cultura organizacional, sendo que o indivíduo afetado pode desenvolver inúmeras doenças, inclusive transtornos mentais, havendo alto risco de suicídio para as vítimas (HELOANI; BARRETO, 2010).

De maneira sutil ou nitidamente, a depender da situação, percebe-se que a diferenciação de gênero e sua disseminação em detrimento das mulheres influencia no ambiente de trabalho, levando à mais diversas formas de violência contra a mulher. Sabe-se que o problema é naturalizado e complexo. Políticas públicas e leis em defesa da mulher, principalmente as relacionadas ao trabalho, devem ser revisadas, cobradas e fiscalizadas de forma efetiva.

#### **4 APLICAÇÃO**

Mediante a facilidade das mídias sociais, especificamente o Instagram, o método de aplicação da proposta do Projeto Integrador com o foco na violência psicológica contra as mulheres no ambiente de trabalho, almeja alcançar um número maior de pessoas, que podem não ter acesso à informação. Por isso será abordado questões relacionadas ao tema de maneira acessível e de fácil compreensão, acerca de assuntos relacionados à violência e o machismo impostos dentro de uma empresa.

Também será realizado um formulário, com o intuito de buscar informações e alguns relatos vivenciados, por parte de mulheres sobre a violência dentro de seu ambiente de trabalho. Sendo assim, será realizada a divulgação por parte dos integrantes através do questionário e do Instagram.

#### **5 RELATO DE VIVÊNCIAS**

Durante a elaboração e execução do Projeto Integrador – Fapam 2022 – A violência psicológica contra a mulher no ambiente de trabalho: Identificação e estratégias de enfrentamento, foi desenvolvido uma pesquisa via formulário virtual encaminhado ao público alvo, onde mulheres em ambiente de trabalho puderam responder questões sobre a violência sofrida em ambiente laboral. Conforme os resultados e o material pesquisado, a criação da página de Instagram foi possível para a divulgação do projeto e sua aplicação na sociedade mediante o alcance possível pelas mídias sociais.

Devido à dificuldade da disponibilidade de tempo, o alcance da pesquisa foi inferior ao esperado, pois a facilidade do mundo virtual poderia ter possibilitado maior adesão tanto da pesquisa quanto das visualizações do Instagram.

Infelizmente, esse tipo de violência que ocorre de modo implícito e de diversas formas, atrapalhando também sua identificação. Disfarçada por brincadeiras e comentários implícitos como forma de descontração, a violência contra a mulher nos diversos ambientes de trabalho, vem por culminar na aceitação de outras pessoas e da própria vítima, dificultando a repressão e a futura denúncia.

Segundo relatos informais de usuário do instagram, é um assunto que foi importante pontuar e dar visibilidade já que, outras tantas violências acabam por estar tanto em evidência que outras tão importantes de serem combatidas ficam à espreita de algum acontecimento pontual.

Outra experiência como fonte de pesquisa foi o relato de uma mulher que se dispôs compartilhar sua vivência diante do tema para exemplificar um dentre tantos outros casos de violência psicológica contra as mulheres no ambiente de trabalho.

A mulher entrevistada exercia suas funções em uma empresa onde os setores próximos a ela eram compostos, majoritariamente por mulheres. Atualmente ela não trabalha nesse local.

As violências psicológicas sofridas provinham do seu empregador, cujo comportamento estimulava seu medo constante, mediante críticas frequentes em meio às colegas de setores próximos, de acordo com a entrevistada, para coagi-la e intimidá-la.

Relata momentos de estresse, gritos, ações violentas com palavras de baixo calão e frequentemente, perguntas retóricas do tipo: “você é burra?” até mesmo com ameaças às demais funcionárias.

Apesar de atualmente ela trabalhar numa empresa ética e correta no relacionamento com seus funcionários, a entrevistada carrega certo medo diante do atual empregador. Sentimentos afetados, receio e ansiedade pela possibilidade de ser novamente mais uma vítima da hostilidade no campo profissional.

De fato, a entrevistada é apenas um exemplo como tantas outras mulheres que sofreram ou ainda sofrem as mais diversas violências, principalmente as psicológicas, em seus ambientes de trabalho.

Sendo assim, a pesquisa por materiais acadêmicos acerca do tema foi um dos grandes obstáculos para execução do projeto, haja visto a escassez sobre o assunto nas fontes de pesquisas buscadas pelo grupo responsável, ao utilizar-se da proximidade pessoal para ofender a vítima com brincadeiras, comentários “engraçados” e piadas.

Quanto à experiência acerca do Instagram, devido aos comentários direcionados aos integrantes do grupo individualmente em particular, a exposição da temática e o relato das mulheres reconhecendo situações vividas nos posts publicados, instigou-se a mais pesquisa sobre esse tipo de violência.

Em suma, tudo que foi experienciado trouxe ao grupo reflexões e conhecimento diante da variedade das violências possíveis que a mulher sofre no dia a dia e em especial, no ambiente de trabalho.

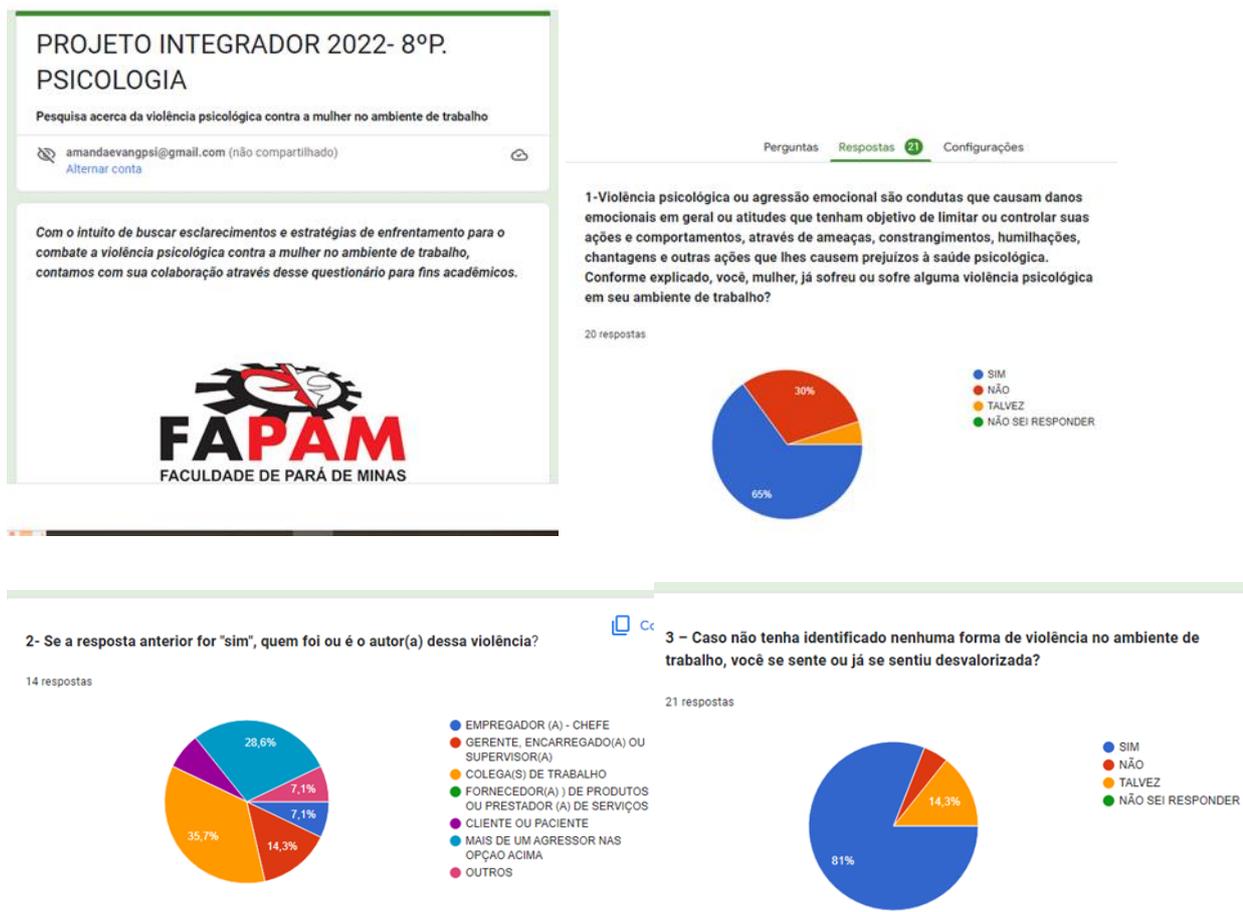
A psicoeducação torna-se ferramenta primordial para que a mulher ao se reconhecer como vítima possa buscar informação para que sinta segurança para denunciar e ressignificar suas vidas profissionalmente e subjetivamente.

## 6 ANEXOS

**Fonte de pesquisa:** Questionário estruturado virtual via Google Forms.

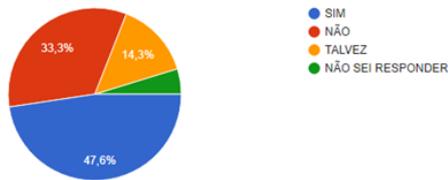
Link de acesso:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejeI0ULamMU7kxUXESyjFC9OMNSu7EI4MBWMxEZyJ27xaGeQ/viewform?pli=1>



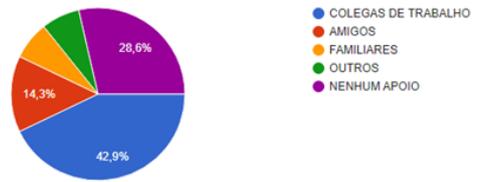
4 – Como mulher, sente-se desconfortável ou incomodada ao trabalhar em ambientes quando a maioria dos funcionários são homens?

21 respostas



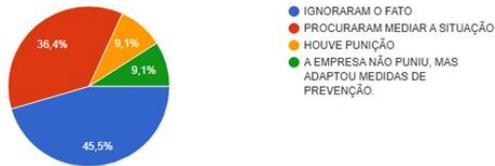
5- Caso já tenha sido vítima de alguma violência no trabalho, você recebeu apoio de :

14 respostas



6-Caso você tenha denunciado a situação junto dos seus supervisores ou de outros responsáveis da empresa, qual foi a reação?

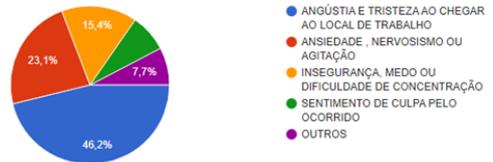
11 respostas



Cópia

7- Quanto a violência psicológica sofrida no trabalho, quais foram os principais sintomas observados em você depois do ocorrido?

13 respostas

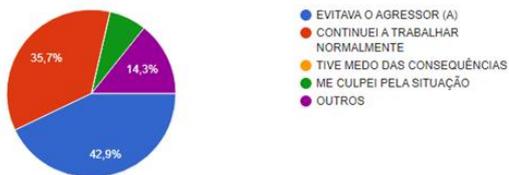


Cópia

Perguntas Respostas 21 Configurações

8- No caso da ocorrência de violência psicológica no seu trabalho, qual foi sua reação ou comportamento diante do fato:

14 respostas



Cop

Agradecemos a participação.  
Comentários ou sugestões

## Meio de aplicação:

Mídia virtual – Rede Social: INSTAGRAM - @projeto\_sausedamulher

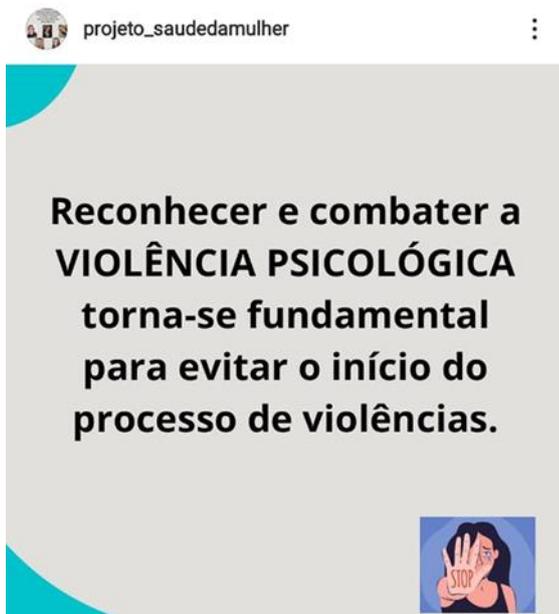


📍 projeto\_sausedamulher

📍 Curtido por marcelocampospsi e outras 17 pessoas

projeto\_sausedamulher Desenvolvemos esse perfil com intuito de informar e esclarecer questões que envolvem a violência contra a mulher no ambiente de trabalho, seja de forma física ou psicológica.

• Sejam todos bem-vindos! 🤗



← projeto\_sausedamulher 🔔 ⋮

 8 62 44  
Publicações Seguidores Seguindo

Saúde da mulher no trabalho

- Projeto Integrador: A violência psicológica contra a mulher no ambiente de trabalho.
- Curso: Psicologia - 8º período... mais

Ver tradução

Seguido(a) por renatarezendef, projeto.viointrafamiliar e outras 2 pessoas

Seguindo ▾ Mensagem +

📱 📷



## REFERÊNCIAS

BRASIL, Lei nº. 11.340, de 7 de agosto de 2006, (Lei Maria da Penha).

Echeverria, G. B. (2018). **A Violência Psicológica Contra a Mulher: Reconhecimento e Visibilidade.** *Cadernos De Gênero E Diversidade*, 4(1), 131–145. <https://doi.org/10.9771/cgd.v4i1.25651>

GARCIA, L.C; LIMA, N.M.; SANTOS, F.A.P. **Mulheres e ambiente de trabalho: A violência de gênero numa perspectiva de naturalização.** *REVISTA DIKÉ*, Itabirito -MG, 2021.

GUIMARÃES, Magali Costa. **Transformações do trabalho e violência psicológica no serviço público brasileiro.** *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional* [online]. 2009, v. 34, n. 120 [Acessado 5 setembro 2022], pp. 163-171.

MARQUES, Eunaihara Ligia Lira; DELFINO, Telma Elita. **Contribuições das técnicas de OSWALDO, Yeda Cirera. Vulnerabilidade ao estresse no trabalho, coping, depressão e qualidade de vida: evidências de validade.** 2009. Disponível em: <<https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/427/6938492717704843.pdf>>. Acesso em: 22 out.

PEREIRA, Gabriele Schmidt; LEVANDOWSKI, Mateus Luz. **Estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento utilizadas por monitores de comunidades terapêuticas para abuso de substância.** *Aletheia*, Canoas, v. 49, n. 1, p. 60-73, jun. 2016. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942016000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942016000100006&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 20 setembro. 2022.

SERVINO, Sandro; NEIVA, Elaine Rabelo; CAMPOS, Rodrigo Pires de. **Estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento entre profissionais de tecnologia da informação.** *Gerais, Rev. Interinst. Psicol.*, Belo Horizonte, v. 6, n. 2, p. 238-254, jul. 2013. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202013000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202013000200007&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 20 out. 2022.

SILVA, Luciane Lemos da, COELHO, Elza Berger Salema e CAPONI, Sandra Noemi Cucurullo de. **Violência silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica.** Interface - Comunicação, Saúde, Educação [online]. 2007, v. 11, n. 21 [Acessado 5 setembro 2022], pp. 93-103.

Turte-Cavadinha, Samantha Lemos et al. **A violência psicológica no trabalho discutida a partir de vivências de adolescentes trabalhadores.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional [online]. 2014, v. 39, n. 130 [Acessado 20 Outubro 2022] , pp. 210-223. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0303-7657000084513>>. ISSN 2317-6369. <https://doi.org/10.1590/0303-7657000084513>.