

# Violência psicológica: a agressão invisível que corrói a dignidade\*

written by Alexandra Serra | 8 de Fevereiro, 2026



A **violência psicológica** é uma forma de agressão silenciosa, persistente e profundamente destrutiva. Não deixa marcas visíveis no corpo, mas afeta de forma intensa a saúde emocional, mental e social das pessoas. Manifesta-se através de palavras, atitudes e comportamentos destinados a controlar, humilhar, desvalorizar ou intimidar. Por não ser física, é frequentemente normalizada, minimizada ou invisibilizada, o que a torna ainda mais difícil de reconhecer e combater.

Na sociedade atual, esta violência está amplamente disseminada. Surge em conversas do cotidiano, comentários aparentemente inofensivos, anedotas, relações de trabalho, escolas, tribunais, famílias e relações afetivas. Muitas vezes apresenta-se disfarçada de “brincadeira”, “autoridade”, “ciúme” ou “opinião”, mas o seu efeito cumulativo é devastador: mina a autoestima, gera medo, silêncio e

dependência emocional.

### **Como se manifesta**

A violência psicológica assume múltiplas formas. Entre as mais comuns estão as **humilhações e insultos**, que fazem a vítima sentir-se inferior ou incapaz; o controlo e a chantagem emocional, através de ameaças, manipulação de sentimentos ou imposição de regras rígidas; o isolamento social, dificultando o contacto com amigos e familiares; e o chamado gaslighting, em que a realidade é distorcida de forma sistemática para levar a vítima a duvidar da sua própria perceção.

Acrescem ainda os ciúmes excessivos, a vigilância constante de rotinas e comunicações, bem como o silenciamento emocional, quando necessidades afetivas são ignoradas ou desvalorizadas. Em muitos casos, estas práticas instalam-se de forma gradual, tornando-se parte da rotina e dificultando a perceção do abuso.

### **Um ciclo que começa cedo**

Em muitos casos, a violência psicológica tem início muito cedo. **Pode começar ainda durante a gestação**, em contextos de rejeição, abandono emocional ou conflito. A criança pode nascer e crescer num ambiente onde os seus sentimentos não são reconhecidos, sendo exposta a dureza verbal, indiferença ou ausência de cuidado emocional.

A vida moderna agravou este cenário. A necessidade de trabalhar longas horas afasta muitos pais da presença afetiva diária. Crianças são entregues precocemente a berçários ou a cuidadores sucessivos, o que dificulta a criação de vínculos estáveis. A ausência de uma presença emocional consistente compromete a construção de sentimentos básicos como segurança, pertença e confiança.

Na juventude, estas fragilidades manifestam-se frequentemente sob a forma de solidão, bullying, consumo de álcool e drogas,

comportamentos de risco ou pequenos delitos. Mesmo sem violência física, a violência psicológica vai moldando trajetórias de exclusão e sofrimento.

**Na velhice**, o ciclo repete-se. Muitos idosos são abandonados em lares ou instituições, recebendo poucas visitas e escasso acompanhamento emocional. A violência aqui assume a forma de indiferença, esquecimento e perda de dignidade.

### **As consequências invisíveis**

Os impactos da violência psicológica são **profundos e duradouros**. Ansiedade, depressão, baixa autoestima, sentimento de culpa, dificuldades de confiança, dependência emocional e perturbações do sono e da alimentação são algumas das consequências mais frequentes. A exposição prolongada a este tipo de violência aumenta também o risco de sofrer outras formas de agressão.

O caráter silencioso da violência psicológica faz com que muitas vítimas demorem anos a reconhecer o que estão a viver. A vergonha, o medo de julgamento e a normalização social contribuem para o silêncio.

### **Quando a violência vem das instituições**

Existe ainda uma forma particularmente grave de violência psicológica: **a violência institucional**. Trata-se da agressão praticada por estruturas que deveriam proteger, mas que, muitas vezes, silenciam, culpabilizam ou desumanizam os cidadãos.

Falamos de violência institucional quando escolas, tribunais, serviços sociais, hospitais ou forças de segurança recorrem ao abuso de poder, à negligência, à burocracia desumanizante ou à culpabilização da vítima. Não há hematomas, mas há humilhação, medo e perda de confiança no Estado.

O filósofo Michel Foucault alertou para o poder disciplinar

das instituições modernas, que produzem normas e categorias como “normal” e “desviante”, legitimando exclusões. Frantz Fanon descreveu os efeitos devastadores da opressão institucional sobre a psique, mostrando como a violência simbólica destrói a autoestima e gera alienação. Estudos em psicologia social demonstram que vítimas de violência institucional desenvolvem frequentemente stress pós-traumático, desamparo aprendido e despersonalização, sentindo-se reduzidas a um número ou a um processo.

Casos ocorridos em Portugal, como erros graves em processos de institucionalização de crianças, ou a exposição prolongada de vítimas sem proteção adequada, revelam que o sistema também falha – **e quando falha, fá-lo com consequências profundas.**

### **Uma crítica necessária, mas construtiva**

Reconhecer a violência psicológica, incluindo a institucional, não é atacar a sociedade ou o Estado; **é exigir que cumpram melhor a sua função.** Precisamos de relações mais conscientes, de educação emocional nas escolas, de locais de trabalho que respeitem a dignidade humana e de instituições que escutem sem julgar.

A crítica construtiva passa por humanizar os serviços públicos, simplificar procedimentos, formar profissionais para a escuta ativa e responsabilizar quem abusa do poder. A justiça restaurativa, o acompanhamento psicológico acessível e a responsabilização do Estado são passos essenciais para quebrar ciclos de violência invisível.

Uma sociedade verdadeiramente justa não é aquela que apenas pune, **mas a que cuida, repara e protege.** Porque quando a dignidade humana é ferida, mesmo sem marcas visíveis, toda a comunidade sai ferida.

***\*Por Alexandra Serra, Marluce Revorêdo e Pedro Nogueira Simões***