

GASLIGHTING E A DESUMANIZAÇÃO DAS MULHERES: EFEITOS PSICOLÓGICOS DE MANIPULAÇÃO EM MULHERES E SUA RELAÇÃO COM O AUMENTO DO RISCO DE FEMINICÍDIO

Aline Gabriela Pescaroli Casado¹

Eloisa Potrich²

Ana Julia Conartioli³

Resumo: Este estudo visou investigar a relação entre gaslighting e a desumanização das mulheres, enfatizando os efeitos psicológicos da manipulação emocional e sua conexão com o aumento do risco de feminicídio. O gaslighting, uma forma de abuso psicológico, levou a vítima a duvidar de sua própria percepção da realidade, resultando em sérios danos à autoestima e à saúde mental. Essa manipulação não apenas desvalorizou a mulher, mas também criou um ambiente propício para a violência extrema, pois a desumanização facilitou a agressão e o controle. Dados mostraram que uma porcentagem significativa de mulheres já havia experienciado esse tipo de manipulação, o que destacou a urgência de discutir suas consequências. A pesquisa também analisou como a cultura machista perpetuou essas questões, reforçando a ideia de que o controle psicológico foi uma ferramenta poderosa nas relações abusivas. Por fim, o estudo buscou elucidar a importância de intervenções eficazes que promovessem o empoderamento das mulheres e a prevenção do feminicídio. O entendimento dessas questões foi essencial para a criação de estratégias que visam proteger as mulheres e reduzir a incidência de violência de gênero, contribuindo para um ambiente social mais justo e seguro.

Palavras-chave: Violência de gênero; Crime contra mulher; Direito penal; Estatísticas de crimes contra a mulher; Saúde mental.

1. Introdução

O gaslighting é uma forma de violência psicológica caracterizada por um padrão de manipulação contínua que leva a vítima a questionar a própria percepção, memória e sanidade. Segundo o Dicionário Online de Português, trata-se de um abuso, no qual “alguém acaba por questionar a sua própria sanidade, duvidando de que algo realmente aconteceu, chegando a acreditar que tem uma percepção distorcida da realidade” (GASLIGHTING, 2024). O termo, originário da peça teatral *Gas Light* (1938) e popularizado por suas adaptações cinematográficas, retrata um marido que manipula gradualmente a esposa até fazê-la crer que está enlouquecendo, criando-se uma

¹ Mestre, UniCesumar. Maringá, PR, Brasil. profalinecasado2@gmail.com

² Graduanda em Direito. Maringá, PR, Brasil. eloisapotrich1@hotmail.com

³ Graduanda em Direito. Maringá, PR, Brasil. anajulha82@gmail.com

metáfora precisa para descrever a lenta corrosão da confiança em si mesma vivenciada pelas vítimas.

No contexto brasileiro, a violência psicológica tem se mostrado uma das manifestações mais recorrentes da violência doméstica e familiar contra a mulher. Dados da Central de Atendimento à Mulher – Ligue 180 apontam que, entre janeiro e junho de 2025, foram realizados 434.716 atendimentos, dos quais 10.653 referem-se a denúncias de violência contra mulheres. Dentre essas, 5.270 eram especificamente de violência psicológica, configurando o tipo mais frequente entre as notificações (BRASIL, 2023). Apesar de sua magnitude, o reconhecimento do gaslighting como fator de risco ainda é insuficiente, tanto no âmbito jurídico quanto nas políticas públicas de proteção, resultando em respostas institucionais limitadas e pouco eficazes.

O gaslighting atua como instrumento de desumanização feminina ao enfraquecer a autoestima, reduzir a autonomia e invalidar sistematicamente as percepções da vítima. Esse processo de invalidação constante retira da mulher atributos essenciais à sua identidade, como a racionalidade e a capacidade de tomada de decisão, o que, segundo Haslam (2006), configura um processo de desumanização. Ao transformar a vítima em alguém desacreditada perante si mesma e perante os outros, o agressor amplia seu poder de controle, criando um ambiente propício para a escalada de abusos.

Os efeitos psicológicos e emocionais dessa manipulação incluem depressão, ansiedade, isolamento social e o chamado aprisionamento psicológico (*psychological entrapment*, tradução nossa, 2025), no qual a vítima sente-se incapaz de deixar a relação abusiva (IRIGARAY; STOCKER; MANCEBO, 2022; ESPÍNOLA et al., 2020). Além de comprometer a saúde mental, tais efeitos reduzem a capacidade de reação, dificultam o acesso a redes de apoio e perpetuam o ciclo de violência. A invisibilidade dessa forma de abuso agrava a situação, pois muitas vezes nem a própria vítima reconhece que está sendo manipulada, postergando a busca por ajuda.

O vínculo entre gaslighting e feminicídio torna-se evidente quando se considera que a violência psicológica frequentemente precede a violência física e, em casos extremos, a óbito. Ao minar a resistência da vítima, a manipulação psicológica cria um cenário em que a mulher permanece exposta ao agressor, aumentando o risco de agressões graves. A escalada da violência contra a mulher é um fenômeno progressivo,

no qual o controle emocional e a desumanização são etapas que podem anteceder o assassinato motivado por razões de gênero

Dante desse panorama, esta pesquisa propõe-se a responder à seguinte questão: como a manipulação psicológica por meio do gaslighting contribui para o aumento do risco de feminicídio? Para tanto, busca-se analisar a relação entre o gaslighting, a desumanização das mulheres e seus impactos psicológicos, evidenciando sua conexão com a escalada da violência de gênero.

A abordagem adotada é qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica e análise de casos, com o objetivo de contribuir para a compreensão e o enfrentamento dessa forma de violência. Ao reconhecer o gaslighting como fator de risco para o feminicídio, espera-se subsidiar políticas públicas, estratégias jurídicas e ações multidisciplinares que promovam a prevenção e a proteção efetiva das mulheres.

Dante desse contexto, torna-se evidente que o gaslighting não deve ser tratado apenas como uma prática isolada de manipulação psicológica, mas como um fenômeno estrutural que integra o ciclo da violência de gênero e potencializa o risco de feminicídio. Sua invisibilidade social e institucional contribui para a perpetuação da vulnerabilidade feminina, reforçando a urgência de políticas públicas, instrumentos jurídicos e ações interdisciplinares que enfrentem encarem a desumanização e fortaleçam a autonomia das mulheres. Assim, compreender a complexidade desse comportamento é imprescindível para o desenvolvimento de estratégias necessárias de prevenção e proteção, essenciais à promoção de uma sociedade mais igualitária e segura

2. Gaslighting como instrumento de desumanização feminina

O gaslighting configura-se como uma prática de abuso psicológico cuja essência ultrapassa a manipulação da percepção da vítima, atingindo diretamente sua identidade e dignidade. Trata-se de um processo gradual e sistemático, no qual a mulher é levada a questionar a própria memória, sanidade e valor enquanto indivíduo, internalizando uma narrativa construída pelo agressor. Esse mecanismo, quando inserido em relações de poder assimétricas, sendo frequentemente marcadas por desigualdade de gênero, torna-se uma poderosa ferramenta de desumanização.

A desumanização, segundo Haslam (2006), é o processo pelo qual uma pessoa ou grupo é percebido como menos humano, sendo-lhe negados atributos como racionalidade, autonomia e capacidade moral. No contexto do gaslighting, essa negação se expressa na invalidação constante das percepções da vítima e na imposição de uma realidade distorcida, que mina progressivamente sua autoestima e sua agência. Como afirmam Irigaray, Stocker e Mancebo (2022), os gaslighters “não toleram a possibilidade de discordância, tampouco aceitam que o outro viva ou se comporte de maneira distinta do que consideram correto”, de modo que seu objetivo final é neutralizar qualquer contestação ou resistência.

A partir dessa dinâmica, a vítima passa a experimentar um estado psicológico de fragilidade e isolamento social, no qual seu relato é desconsiderado por terceiros, inclusive por instituições formais, como o sistema de justiça e os órgãos de proteção. Essa invisibilização institucional contribui para a perpetuação da violência, criando um ciclo no qual a manipulação psicológica prepara o terreno para formas mais severas de agressão, como a violência física e, em casos extremos, o feminicídio (BRASIL, 2023).

Importa destacar que o gaslighting não atua isoladamente, ele parte de estruturas socioculturais patriarcas que historicamente relegaram às mulheres posições de subordinação. Nesse sentido, a desumanização promovida por essa prática não é apenas individual, mas também coletiva, pois reforça estereótipos de fragilidade e irracionalidade femininas. A manipulação emocional, ao corroer a confiança da mulher em si mesma e enfraquecer seus vínculos sociais de apoio, amplia sua vulnerabilidade e dificulta a ruptura com o ciclo abusivo.

Assim, compreender o gaslighting como instrumento de desumanização feminina é fundamental para identificar não apenas seus efeitos psicológicos imediatos, mas também seu papel estrutural na manutenção da violência de gênero. A abordagem desse fenômeno exige, portanto, um olhar multidisciplinar que integre psicologia, sociologia e direito, visando tanto a responsabilização do agressor quanto o fortalecimento das vítimas, de modo a restituir-lhes sua dignidade e autonomia.

3. Efeitos psicológicos e emocionais da manipulação

A manipulação psicológica, como a que ocorre no gaslighting, produz efeitos a longo prazo e duradouros na saúde mental e emocional da vítima. Diferentemente de

agressões físicas, cujas marcas podem ser visíveis e mais facilmente identificadas, os danos dessa forma de violência são sutis, cumulativos e frequentemente invisíveis a terceiros, o que dificulta tanto o diagnóstico quanto a intervenção.

Entre os principais efeitos está o enfraquecimento da autoestima e da autoconfiança, resultado direto da invalidação constante das percepções da vítima. Ao ser repetidamente levada a duvidar da própria memória e interpretação dos fatos, a mulher internaliza uma sensação de incapacidade, o que compromete sua autonomia e seu senso de identidade (IRIGARAY; STOCKER; MANCEBO, 2022).

Do ponto de vista clínico, vítimas de gaslighting apresentam maior propensão ao desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão, ansiedade generalizada, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e distúrbios do sono. Gripp (2018) aponta que expressões recorrentes nessa prática, como: “você está exagerando”, “pare de surtar” ou “você está louca”, na qual, funcionam como gatilhos emocionais que reforçam o controle psicológico do agressor e perpetuam um estado de insegurança constante.

Além dos prejuízos à saúde mental, a manipulação emocional compromete a capacidade de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis. O isolamento social, muitas vezes incentivado pelo agressor, reduz o acesso da vítima a redes de apoio e dificulta a busca por ajuda, tornando-a mais vulnerável a novas formas de violência (ESPÍNOLA et al., 2020). Esse isolamento não é apenas físico, mas também simbólico: a mulher passa a sentir que sua voz não é válida e que suas experiências não são dignas de atenção.

O impacto emocional também se manifesta no chamado Aprisionamento Psicológico (*psychological entrapment*, tradução nossa, 2025), no qual a vítima permanece na relação abusiva por acreditar que não possui alternativas ou recursos para sair dela. Essa condição é reforçada por fatores socioculturais, como o machismo e a culpabilização da vítima, que legitimam, direta ou indiretamente, a continuidade da manipulação.

Assim, os efeitos psicológicos e emocionais do gaslighting não se limitam ao sofrimento individual, mas afetam a integridade social e os direitos humanos das mulheres. Reconhecer esses danos é essencial para o desenvolvimento de políticas

públicas e estratégias terapêuticas eficazes, capazes de interromper o ciclo de violência e restaurar a dignidade e a autonomia da vítima.

4. Gaslighting e o aumento do risco de feminicídio

O gaslighting, ao atuar como forma de violência psicológica contínua, não apenas fragiliza a vítima emocionalmente, mas também cria as condições necessárias para a escalada de agressões que podem culminar no feminicídio. De acordo com a Lei nº 13.104/2015, o feminicídio é o homicídio praticado contra a mulher por razões da condição de sexo feminino, envolvendo circunstâncias de violência doméstica e familiar ou menosprezo e discriminação à condição de mulher. Nessa perspectiva, o gaslighting deve ser compreendido como parte de um ciclo de violência que antecede e potencializa a letalidade.

A manipulação psicológica característica do gaslighting atua minando a autonomia, a capacidade de reação e os mecanismos de autoproteção da vítima. Ao longo do tempo, a mulher submetida a esse tipo de abuso tende a perder a confiança em sua própria percepção e em sua rede de apoio, o que a torna menos propensa a buscar ajuda externa (IRIGARAY; STOCKER; MANCEBO, 2022). Esse enfraquecimento psicológico é um fator crítico que facilita o controle total pelo agressor, reduzindo a possibilidade de ruptura da relação abusiva e aumentando a exposição a agressões mais graves.

A literatura sobre violência de gênero aponta que o processo de desumanização, é um componente central na transição de formas sutis de violência para agressões fatais. Ao negar a plena humanidade da vítima, o agressor justifica internamente e, em alguns casos, até socialmente, a intensificação da violência (HASLAM, 2006). Dessa forma, o gaslighting não deve ser visto como uma manifestação isolada, mas como parte de um contínuo de abusos que pode evoluir até o ato extremo.

Além disso, a invisibilidade do gaslighting perante os mecanismos formais de proteção, como medidas protetivas e procedimentos policiais, contribui para que ele não seja devidamente reconhecido como fator de risco. A ausência de registros específicos e de tipificação penal clara dificulta a adoção de políticas preventivas direcionadas e compromete a eficácia de estratégias de enfrentamento.

Portanto, compreender a relação entre gaslighting e feminicídio é fundamental para identificar sinais de alerta precoces e implementar intervenções mais assertivas. Isso implica não apenas no fortalecimento das redes de apoio e no aprimoramento da atuação dos órgãos de segurança pública, mas também na conscientização social sobre os impactos letais que a violência psicológica pode ter. O reconhecimento do gaslighting como uma ameaça concreta à vida das mulheres é passo essencial para a redução dos índices de feminicídio e para a construção de um ambiente social mais seguro e igualitário.

5. Implicações jurídicas e políticas do reconhecimento do gaslighting como forma de violência de gênero

O reconhecimento do gaslighting como uma forma grave de violência psicológica tem implicações diretas na formulação de políticas públicas, na atuação dos órgãos de segurança e na aplicação do direito penal e civil. Embora o Código Penal Brasileiro e a Lei nº 11.340/2006 (Lei Maria da Penha) já contemplam dispositivos que podem abranger condutas típicas dessa prática, no artigo 7º, inciso II, que prevê a violência psicológica, a ausência de uma tipificação específica para o gaslighting dificulta sua identificação e punição.

No âmbito jurídico, essa lacuna acarreta problemas tanto para a investigação quanto para o julgamento dos casos. A violência psicológica, por sua natureza não visível, demanda provas complexas, que muitas vezes dependem de testemunhos, registros escritos ou gravações que evidenciem o padrão de manipulação. A falta de protocolos claros para a coleta e a avaliação dessas evidências reduz a efetividade das medidas protetivas, favorecendo a impunidade (IRIGARAY; STOCKER; MANCEBO, 2022).

Do ponto de vista das políticas públicas, a inclusão explícita do gaslighting nas campanhas de conscientização sobre violência de gênero é fundamental para que vítimas e sociedade reconheçam essa prática como abusiva e potencialmente letal. Essa conscientização deve vir acompanhada de capacitação de profissionais da rede de atendimento, como policiais, assistentes sociais, psicólogos e magistrados, para identificar os sinais de manipulação emocional e compreender sua gravidade.

Ademais, é necessário considerar o gaslighting no desenho de políticas preventivas e programas de reabilitação para agressores, pois o enfrentamento eficaz

dessa prática exige uma abordagem multifacetada, que inclua responsabilização, mas também educação e transformação de padrões culturais. Nesse sentido, o combate ao gaslighting deve estar inserido em estratégias amplas de enfrentamento ao machismo estrutural, com enfoque na igualdade de gênero e no empoderamento feminino.

Portanto, reconhecer juridicamente o gaslighting e integrá-lo às ações políticas não é apenas uma questão de nomenclatura, mas uma medida estratégica para prevenir a escalada da violência, reduzir a subnotificação e proteger efetivamente as mulheres. Ao estabelecer um enquadramento legal mais claro, o Estado fortalece a rede de proteção e envia à sociedade uma mensagem inequívoca: a manipulação psicológica não é apenas uma forma de abuso, mas uma violação de direitos humanos que pode ter consequências letais.

6. Conclusão

A presente pesquisa demonstrou que o gaslighting constituiu uma das formas mais insidiosas de violência psicológica, cuja atuação ultrapassou a manipulação individual, configurando-se como instrumento de desumanização feminina. Ao corroer a autoestima, fragilizar a autonomia e invalidar constantemente as percepções da vítima, esse mecanismo criou uma cultura para a frequência de comportamentos abusivos e para o aumento da violência, podendo resultar no feminicídio. Tal constatação não apenas evidenciou o aumento do fenômeno, mas também reforçou a necessidade de compreendê-lo em sua dimensão estrutural, enraizada em padrões socioculturais patriarciais que historicamente relegaram às mulheres posições de inferioridade e submissão.

Constatou-se que o gaslighting não operou de forma isolada, mas inseriu-se em um contexto sociocultural marcado pelo machismo estrutural, que legitimou e normalizou práticas de controle emocional e de dominação masculina. Essa prática, ao reduzir a mulher a um estado de descrédito pessoal e social, alimentou processos de desumanização que, por sua vez, facilitaram a intensificação da violência. Dessa maneira, o gaslighting funcionou como elo inicial de um ciclo que, muitas vezes, avançou para agressões físicas e, em situações extremas, para o feminicídio. A relação direta entre manipulação psicológica e risco de letalidade revelou que a violência física

e emocional não deve ser subestimada, pois pode representar um fator de risco tão relevante quanto a violência física visível.

Os efeitos psicológicos e emocionais identificados, tais como depressão, ansiedade, isolamento social e aprisionamento psicológico, comprometeram de forma grave a capacidade de reação das vítimas, limitando o acesso a redes de apoio e dificultando a ruptura com o ciclo abusivo. Essa vulnerabilização, além de intensificar os danos individuais, comprometeu a cidadania das mulheres e enfraqueceu sua posição enquanto sujeitos de direitos. A análise dos dados fornecidos pela Central de Atendimento à Mulher – Ligue 180 reforçou esse diagnóstico ao revelar a magnitude da violência psicológica no Brasil, evidenciando que o gaslighting não é um fenômeno marginal, mas uma prática recorrente que exige respostas institucionais urgentes.

Outro aspecto relevante diz respeito às lacunas jurídicas. Embora a Lei Maria da Penha e a legislação penal brasileira contemplem a violência psicológica, a ausência de tipificação específica para o gaslighting ainda dificulta sua identificação, responsabilização e punição. Essa lacuna jurídica contribuiu para a perpetuação da impunidade, enfraqueceu a eficácia das medidas protetivas e reduziu a capacidade do sistema de justiça em dar respostas adequadas às vítimas. Nesse sentido, reconhece-se a importância de avançar para um enquadramento legal mais detalhado, que não apenas nomeie o fenômeno, mas o integre de maneira clara às políticas públicas de enfrentamento à violência de gênero.

Do ponto de vista social e político, o enfrentamento do gaslighting exige uma abordagem interdisciplinar. Psicologia, sociologia, direito e políticas públicas precisam dialogar para oferecer respostas mais completas e efetivas. Campanhas de conscientização, capacitação de profissionais que atuam na rede de proteção, fortalecimento dos serviços de atendimento e incentivo à pesquisa acadêmica sobre o tema configuram-se como medidas essenciais. Ademais, a educação de gênero desde a infância se mostra um caminho indispensável para desconstruir padrões culturais machistas que ainda sustentam a prática da manipulação psicológica e da violência contra a mulher.

Portanto, conclui-se que reconhecer o gaslighting como forma grave de violência de gênero, com potencial letal, não é apenas um imperativo acadêmico, mas também ético, jurídico e político. A superação desse fenômeno depende tanto da

responsabilização dos agressores quanto do fortalecimento psicológico, social e jurídico das vítimas, de modo a restituir-lhes sua dignidade e autonomia. Somente por meio de uma abordagem multidisciplinar, crítica e comprometida com a igualdade de gênero será possível reduzir a incidência do gaslighting e contribuir para a construção de uma sociedade mais justa, segura e verdadeiramente democrática para as mulheres.

7. Referências

- BRASIL. *Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006*. Institui mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher (“Belém do Pará”). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 7 ago. 2006. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm. Acesso em: 10 ago. 2025.
- BRASIL. *Lei nº 13.104, de 9 de março de 2015*. Altera o art. 121 do Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940 – Código Penal, para prever o feminicídio como circunstância qualificadora do crime de homicídio, e o art. 1º da Lei nº 8.072, de 25 de julho de 1990, para incluir o feminicídio no rol dos crimes hediondos. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 9 mar. 2015. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13104.htm. Acesso em: 10 ago. 2025.
- BRASIL. Ministério da Mulher. *Painel de Dados – Ligue 180*. Brasília, 07 ago. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/mulheres/pt-br/ligue180/painel-de-dados>. Acesso em: 10 ago. 2025
- ESPÍNOLA, Melissa Rhênia Barbosa et al. *Conhecimento é liberdade: os neologismos no movimento feminista brasileiro*. E-book VII CONEDU (Conedu em Casa) - Vol 03. Campina Grande: Realize Editora, 2021. p. 569-587. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/74300>. Acesso em: 10 ago. 2025.
- GASLIGHTING. In: DICIO, *Dicionário Online de Português*. Porto: 7Graus, 2019-2024. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/gaslighting/>. Acesso em: 10 ago. 2025.
- IRIGARAY, H. A. R.; STOCKER, F.; MANCEBO, R. C. Gaslighting: A arte de enlouquecer grupos minoritários no ambiente de trabalho. *Revista de Administração de Empresas*, v. 63, n. 1, p. e2021–0277, 2023.