

***Gaslighting* em relacionamentos amorosos: mecanismos de manipulação e comportamentos do agressor**

Gabriela Tofoli¹

Larissa Martins¹

Ivone Félix de Sousa²

Resumo

O objetivo neste estudo foi mapear e analisar a produção científica sobre o *gaslighting* em relacionamentos amorosos, com ênfase nos mecanismos de manipulação, nos comportamentos atribuídos ao agressor e nos fatores psicológicos e socioculturais associados à manutenção dessa forma de violência psicológica. Trata-se de uma revisão de escopo, de abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, realizada a partir de buscas nas bases SciELO e Portal de Periódicos CAPES, com recorte temporal de 2019 a 2025, admitindo-se a inclusão de obra clássica anterior pela relevância conceitual. Foram incluídos nove estudos. Os achados foram organizados em categorias temáticas: definição do *gaslighting*, estratégias de manipulação, fatores psicológicos associados ao agressor, gênero e relações de poder, impactos subjetivos e enfrentamento. Concluiu-se que o *gaslighting* compromete a percepção de realidade da vítima e se sustenta por práticas interpessoais e desigualdades socioculturais.

Palavras-chave: *gaslighting*; violência psicológica; relacionamentos amorosos; agressor; revisão de escopo.

Abstract

This study aimed to map and analyze scientific literature on *gaslighting* in romantic relationships, emphasizing manipulation mechanisms, behaviors attributed to the perpetrator, and psychological and sociocultural factors associated with the maintenance of this form of psychological violence. This is a qualitative, descriptive, and exploratory scoping review, based on searches conducted in SciELO and the CAPES Journal Portal, covering publications from 2019 to 2025, with the inclusion of an earlier classic study due to its conceptual relevance. Nine studies were included. The findings were organized into thematic categories: definition of *gaslighting*, manipulation strategies, psychological factors associated with the perpetrator, gender and power relations, subjective impacts, and coping strategies. The review indicates that *gaslighting* weakens the victim's perception of reality and is sustained by interpersonal practices and sociocultural inequalities. The study highlights the importance of conceptual precision and of interdisciplinary approaches to identify, prevent, and confront psychological violence in intimate relationships.

Keywords: *gaslighting*; psychological violence; romantic relationships; perpetrator; scoping review.

¹ Discente do Curso de Psicologia da PUC Goiás

² Orientadora e Docente do Curso de Psicologia da PUC Goiás

Introdução

A violência constitui um fenômeno histórico, social e relacional que atravessa diferentes contextos culturais, econômicos e políticos, expressando-se por meio de práticas que produzem sofrimento, dano psicológico, lesão, privação ou morte. A Organização Mundial da Saúde compreende a violência como o uso intencional da força física ou do poder, em ameaça ou em ato, contra si, contra outra pessoa ou contra grupos, definição que permite incluir formas invisíveis e sutis de agressão, entre elas a violência psicológica que perpassa uma ofensa ou uma briga verbal, mas se apresenta como uma forma de controle emocional, humilhação, isolamento e diminuição da autonomia (Krug et al., 2002).

No campo das relações íntimas, a violência contra a mulher configura-se como uma das expressões mais persistentes das desigualdades de gênero, pois articula controle, dominação, dependência afetiva, assimetria de poder e naturalização social de práticas abusivas. No Brasil, a Lei Maria da Penha reconhece a violência psicológica como qualquer conduta que cause danos emocional, diminuição da autoestima, prejuízo ao pleno desenvolvimento ou controle de comportamentos, crenças e decisões, incluindo ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento e vigilância constante (Brasil, 2006).

As relações de poder constituem um elemento central para a compreensão da violência psicológica, uma vez que envolvem formas de influência, controle e dominação exercidas por um indivíduo sobre outro. Nos relacionamentos amorosos, essas relações podem manifestar-se por meio da limitação da autonomia, da desvalorização das opiniões, da dependência emocional e da imposição de comportamentos, criando uma dinâmica assimétrica em que um dos parceiros passa a ocupar uma posição de maior autoridade e controle. Quando sustentadas por desigualdades de gênero e por crenças sociais que legitimam a superioridade masculina,

essas relações de poder podem favorecer a manutenção de práticas abusivas e dificultar o reconhecimento da violência pela própria vítima (Sweet, 2019; Brasil, 2006).

Entre as formas de violência psicológica presentes em relacionamentos amorosos, o *gaslighting* tem recebido crescente atenção científica e social por designar uma dinâmica de manipulação contínua, em que o agressor distorce fatos, nega acontecimentos, invalida percepções e induz a vítima a duvidar de sua memória, sanidade, julgamento e interpretação da realidade. Embora o termo tenha origem cultural na peça *Gas Light*, de 1938, e em suas adaptações cinematográficas, sua utilização contemporânea passou a nomear formas sistemáticas de abuso psicológico nas quais a realidade da vítima é progressivamente desqualificada (Gass & Nichols, 1988; Sweet, 2019).

O *gaslighting* não deve ser reduzido a uma mentira isolada, a uma discordância entre parceiros ou a um conflito conjugal comum, pois ele constitui um processo gradual de manipulação psicológica, por meio do qual o agressor busca consolidar e manter uma dinâmica assimétrica de poder dentro do relacionamento. Na literatura recente indica-se que essa prática envolve a repetição, intencionalidade manipulativa, assimetria de poder e efeitos subjetivos significativos, como confusão, auto culpabilização, insegurança e perda de confiança em si mesma, o que justifica sua compreensão como forma específica de violência psicológica (Adair, 2025; Klein et al., 2023).

A especificidade do *gaslighting* está na tentativa de comprometer a confiança da vítima em sua própria experiência. Enquanto outras formas de abuso emocional podem ocorrer por meio de insultos, ameaças ou humilhações diretas, o *gaslighting* atua por meio de um padrão contínuo, gradual e sistemático de manipulação psicológica, no qual o agressor enfraquece progressivamente a confiança da vítima em sua própria percepção da realidade, questionando

o que viu, ouviu, sentiu ou compreendeu, o que fragiliza sua autonomia e sua capacidade de tomar decisões sobre a própria vida (Adair, 2025; Sweet, 2019).

Nos relacionamentos amorosos heterossexuais, o *gaslighting* frequentemente se articula a estereótipos de gênero que associam mulheres à irracionalidade, ao exagero emocional, ao ciúme ou à instabilidade psicológica. Essa dimensão sociocultural torna a manipulação mais eficaz, pois o agressor pode utilizar crenças socialmente disponíveis para desqualificar a fala da vítima e fazer com que familiares, amigos ou instituições também duvidem de sua narrativa (Machado et al., 2025; Sweet, 2019).

Os estudiosos da área indicam que o *gaslighting* pode estar relacionado a traços psicológicos e padrões comportamentais associados à manipulação interpessoal, à necessidade de controle, à baixa empatia, ao narcisismo, ao maquiavelismo e à psicopatia subclínica. Contudo, é necessário cautela: tais associações não autorizam diagnosticar todo agressor como pessoa com transtorno de personalidade, mas permitem discutir fatores psicológicos que podem favorecer padrões relacionais abusivos (Bellomare et al., 2024; Mento et al., 2023).

A discussão sobre o agressor é relevante porque a maioria das produções sobre *gaslighting* concentram-se prioritariamente nos impactos vivenciados pelas vítimas, ainda que compreender as estratégias, motivações e comportamentos de quem pratica a manipulação seja fundamental para prevenir, identificar e enfrentar relações abusivas. Assim, neste estudo o enfoque está na análise dos mecanismos utilizados pelo agressor, sem desconsiderar os efeitos subjetivos produzidos nas vítimas (Akdeniz & Cihan, 2024; Machado et al., 2025).

Diante deste contexto busca-se compreender quais são os fatores psicológicos e socioculturais que estão associados à prática do *gaslighting* por homens nos seus relacionamentos amorosos. Com esta questão teórica é possível articular dimensões individuais, relacionais e sociais do fenômeno, mantendo o foco na violência psicológica, nas

relações de gênero e nos comportamentos de manipulação emocional descritos pela literatura (Adair, 2025; Sweet, 2019).

A fim de encontrar respostas para esta questão teórica buscou-se neste estudo analisar, por meio de uma revisão de escopo, os fatores psicológicos e socioculturais associados à prática do *gaslighting* por homens em relacionamentos amorosos, buscando compreender os mecanismos de manipulação, os perfis comportamentais descritos na literatura e as dinâmicas de poder que sustentam essa forma de violência psicológica (Machado et al., 2025; Peters et al., 2020).

A relevância científica e social do estudo está na necessidade de ampliar o debate sobre formas sutis de violência psicológica, especialmente aquelas que não deixam marcas físicas imediatas, mas produzem sofrimento emocional, isolamento, confusão cognitiva e enfraquecimento da autonomia subjetiva. Ao organizar a produção científica recente sobre o tema, os resultados aqui apresentados poderão subsidiar a atuação de profissionais da Psicologia, do Direito, da Assistência Social e da Saúde na identificação de práticas manipulativas em relações afetivas. Além disso, por se tratar de uma forma de violência psicológica que envolve sofrimento subjetivo, relações de poder e violação de direitos, o enfrentamento do *gaslighting* demanda atuação interprofissional e articulação com políticas públicas de proteção à mulher (Akdeniz & Cihan, 2024; Brasil, 2006; Krug et al., 2002).

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma revisão de escopo, de abordagem qualitativa, descritiva e exploratória. A revisão de escopo foi escolhida por ser adequada ao mapeamento de conceitos, lacunas, tipos de evidência e formas de abordagem de determinado fenômeno, especialmente quando o tema ainda se encontra em consolidação teórica e metodológica, como

ocorre com o *gaslighting* em relacionamentos amorosos (Arksey & O'Malley, 2005; Peters et al., 2020).

A opção pela revisão de escopo também se justifica porque o objetivo do trabalho não é avaliar a eficácia de uma intervenção nem responder a uma pergunta clínica fechada, mas identificar como a literatura científica tem descrito o *gaslighting*, os comportamentos atribuídos ao agressor, as estratégias de manipulação e os fatores psicológicos e socioculturais associados ao fenômeno. Esse tipo de revisão permite incluir estudos empíricos, revisões, análises teóricas e textos conceituais, desde que sejam pertinentes à questão norteadora (Levac et al., 2010; Tricco et al., 2018).

A questão norteadora foi formulada da seguinte maneira: quais fatores psicológicos e socioculturais estão associados à prática do *gaslighting* por homens em relacionamentos amorosos? A pergunta foi construída a partir da necessidade de compreender o fenômeno em sua dimensão relacional e social, considerando, tanto os padrões de manipulação emocional, quanto as desigualdades de gênero que podem sustentar a desqualificação da percepção da vítima (Adair, 2025; Sweet, 2019).

As buscas bibliográficas foram realizadas nas bases SciELO e Portal de Periódicos CAPES, selecionadas por reunirem produções científicas nacionais e internacionais relevantes para as áreas da Psicologia, Ciências Humanas, Saúde e Ciências Sociais. Foram utilizados descritores em português e inglês relacionados ao objeto de estudo, entre eles: “*gaslighting*”, “violência psicológica”, “relacionamentos amorosos”, “relacionamentos íntimos”, “agressor”, “manipulação emocional”, “*psychological violence*”, “*romantic relationships*”, “*intimate relationships*” e “*perpetrator*” (Machado et al., 2025; Tricco et al., 2018).

Foram utilizados descritores em português e inglês para ampliar a recuperação de estudos nacionais e internacionais. O termo “*gaslighting*” refere-se à manipulação psicológica

sistemática da percepção da realidade; “*psychological violence*” corresponde à violência psicológica; “*romantic relationships*” e “*intimate relationships*” referem-se aos relacionamentos amorosos e íntimos; e “*perpetrator*” foi utilizado para identificar estudos voltados às características e aos comportamentos do agressor.

Os descritores foram combinados por meio do operador booleano *AND*, com o objetivo de refinar os resultados e localizar estudos que contemplassem simultaneamente os principais aspectos investigados. Entre as combinações utilizadas, destacaram-se: “*gaslighting AND violência psicológica*”, “*gaslighting AND relacionamentos amorosos*”, “*gaslighting AND agressor*”, “*gaslighting AND psychological violence*”, “*gaslighting AND romantic relationships*” e “*gaslighting AND perpetrator*” (Peters et al., 2020; Tricco et al., 2018).

Foram incluídos artigos publicados entre 2019 e 2025, disponíveis na íntegra, em língua portuguesa ou inglesa, que abordassem o *gaslighting*, a violência psicológica, relacionamentos amorosos, relações íntimas, estratégias de manipulação emocional, comportamento do agressor, relações de poder, gênero, dependência emocional ou fatores psicológicos associados a dinâmicas abusivas. Admitiu-se a inclusão do estudo clássico de Gass e Nichols (1988), apesar de anterior ao recorte temporal, por sua relevância histórica e conceitual para a compreensão do *gaslighting* conjugal (Gass & Nichols, 1988; Machado et al., 2025).

Foram excluídos estudos que se afastavam da temática central, especialmente aqueles voltados exclusivamente ao *gaslighting* em contextos organizacionais, escolares, hospitalares, políticos ou familiares amplos, quando não apresentavam relação direta com relacionamentos amorosos ou violência psicológica íntima. Também foram excluídos artigos duplicados, editoriais, resenhas, relatos de experiência sem delineamento analítico e textos que não apresentavam contribuição teórica ou empírica compatível com os objetivos do estudo (Arksey & O'Malley, 2005; Peters et al., 2020).

O processo de seleção seguiu as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão. Inicialmente, foram localizados 165 registros, sendo 45 na SciELO e 120 no Portal de Periódicos CAPES; após a exclusão de duplicados e a leitura de títulos e resumos, 24 estudos foram selecionados para leitura integral; ao final, nove estudos compuseram a amostra desta revisão de escopo. (Tricco et al., 2018).

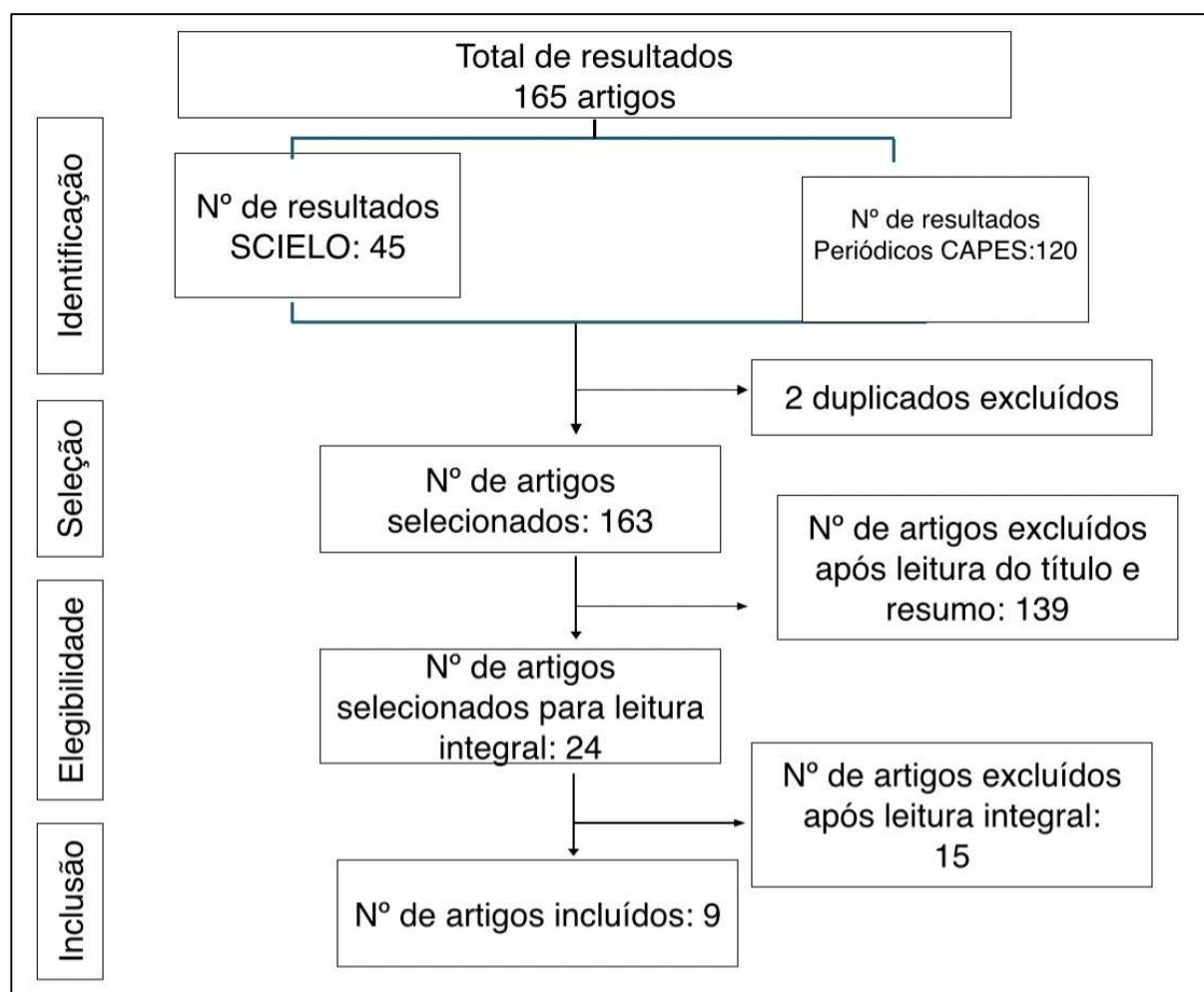


Figura 1. Fluxograma do processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos na revisão de escopo.

A extração dos dados foi realizada por meio de quadro analítico, contemplando: referência, objetivo, método, fatores psicológicos, fatores socioculturais, perfil comportamental, motivações e estratégias de manipulação descritas nos estudos. Esse

procedimento permitiu organizar os achados de forma comparativa e construir categorias temáticas coerentes com o objetivo da revisão de escopo (Levac et al., 2010; Peters et al., 2020).

A análise dos dados ocorreu por leitura exploratória, seletiva e analítica dos estudos incluídos. A partir da recorrência dos achados, foram construídas seis categorias: caracterização dos estudos incluídos; *gaslighting* como violência psicológica e manipulação da realidade; estratégias de manipulação utilizadas pelo agressor; fatores psicológicos associados ao comportamento *gaslighter*; gênero, poder e descredibilização da vítima; e impactos subjetivos e possibilidades de enfrentamento (Machado et al., 2025; Tricco et al., 2018).

Resultados e discussão

Os resultados e a discussão foram apresentados de forma integrada porque a amostra final da revisão é composta por nove estudos e porque os achados se organizam melhor em categorias temáticas articuladas. Essa escolha permite evitar repetições, favorecer a análise crítica e preservar a coerência entre os dados extraídos e a interpretação teórica do fenômeno (Levac et al., 2010; Peters et al., 2020).

Caracterização dos estudos incluídos

A amostra final foi composta por nove estudos que abordam o *gaslighting* em relações interpessoais, relacionamentos íntimos ou contextos de violência psicológica e de gênero. Entre eles, há revisões sistemáticas, revisão de escopo, estudo qualitativo, estudo quantitativo, análise filosófica e estudo clínico clássico, o que confirma que o campo ainda apresenta diversidade metodológica e se encontra em processo de consolidação conceitual (Akdeniz & Cihan, 2024; Machado et al., 2025).

Quadro 1

Caracterização dos estudos incluídos na revisão de escopo

N.	Referência	Objetivo	Método	Contribuição para o TCC
1	Akdeniz & Cihan (2024)	Compilar estudos sobre <i>gaslighting</i> e relações interpessoais.	Revisão sistemática.	Mostra que o <i>gaslighting</i> ocorre em diferentes relações, incluindo relações românticas.
2	Bellomare et al. (2024)	Avaliar associação entre <i>gaslighting</i> e traços disfuncionais da personalidade do parceiro.	Estudo quantitativo com adultos emergentes.	Relaciona exposição ao <i>gaslighting</i> a traços como manipulatividade, irresponsabilidade e insegurança de separação.
3	Machado et al. (2025)	Analisar como a literatura tem estudado o <i>gaslighting</i> em relacionamentos íntimos.	Revisão de escopo.	Identifica escassez de estudos, lacunas conceituais e predominância de produções internacionais.
4	Mento et al. (2023)	Explorar violência psicológica, traços de personalidade e comportamento manipulativo no casal.	Revisão de literatura.	Associa <i>gaslighting</i> a traços da <i>Dark Triad</i> , como narcisismo, maquiavelismo e psicopatia.
5	Manne (2023)	Discutir o conceito de <i>gaslighting</i> moral.	Análise filosófica e conceitual.	Mostra como a vítima pode ser levada a se perceber moralmente defeituosa.
6	Klein et al. (2023)	Caracterizar o <i>gaslighting</i> em relacionamentos românticos.	Pesquisa qualitativa com 65 participantes.	Descreve <i>love bombing</i> , isolamento, manipulação, insight e recuperação.
7	Adair (2025)	Definir <i>gaslighting</i> no contexto da violência baseada em gênero.	Revisão sistemática de métodos mistos.	Propõe maior precisão conceitual e articula táticas e efeitos psicossociais.
8	Sweet (2019)	Desenvolver uma teoria sociológica do <i>gaslighting</i> .	Estudo qualitativo com mulheres sobreviventes.	Compreende o <i>gaslighting</i> como fenômeno social enraizado em desigualdades de gênero.
9	Gass & Nichols (1988)	Analisar comportamentos masculinos em casos de infidelidade conjugal.	Observações clínicas em terapia familiar e de casal.	Obra clássica que descreve negação, distorção e culpabilização da esposa.

A caracterização dos estudos evidencia que a produção científica sobre *gaslighting* cresceu nos últimos anos, mas ainda apresenta lacunas importantes, sobretudo no contexto brasileiro e em pesquisas empíricas diretamente voltadas aos relacionamentos amorosos. Machado et al. (2025) localizaram número restrito de estudos elegíveis sobre *gaslighting* em relacionamentos íntimos, enquanto Akdeniz e Cihan (2024) também identificaram que o tema aparece distribuído em diferentes contextos e nem sempre estão relacionados às relações românticas.

Apesar dessa diversidade metodológica, foi possível identificar um padrão comum entre os estudos: o *gaslighting* é descrito como uma prática relacional marcada pela manipulação da realidade, pela desqualificação da percepção da vítima e pela manutenção de controle sobre o relacionamento. Assim, mesmo quando os autores utilizam enfoques diferentes (psicológico, sociológico, filosófico ou clínico), há convergência na compreensão de que o fenômeno não se reduz a conflitos conjugais, mentiras isoladas ou desentendimentos pontuais (Gass & Nichols, 1988; Sweet, 2019; Klein et al., 2023; Adair, 2025).

Mais um ponto relevante, é que os estudos não indicam um único perfil de agressor, mas diferentes padrões comportamentais associados à prática do *gaslighting*. Gass e Nichols (1988), em estudo clínico clássico sobre relações conjugais, descrevem comportamentos como negação de fatos, distorção de acontecimentos e culpabilização da esposa, especialmente quando o agressor tenta encobrir suas próprias condutas e fazer a parceira duvidar de sua percepção. Klein et al. (2023), por sua vez, identificam em relacionamentos românticos estratégias como *love bombing*, isolamento social, inversão de responsabilidade e alternância entre aproximação afetiva e comportamentos abusivos. Bellomare et al. (2024) contribuem para essa compreensão ao apontar que o agressor pode assumir diferentes formas de apresentação, como o perfil sedutor, aparentemente cuidadoso ou explicitamente intimidador, o que dificulta o reconhecimento imediato da violência. Já Adair (2025) reforça que o *gaslighting* deve ser compreendido pela combinação entre táticas manipulativas e seus efeitos sobre a vítima, como confusão, dúvida de si e perda de confiança em sua própria versão dos acontecimentos. Dessa forma, a análise deve priorizar os comportamentos recorrentes de manipulação e controle, e não a busca por um diagnóstico específico do agressor.

Esse aspecto é importante porque os traços psicológicos mencionados na literatura não devem ser interpretados como diagnóstico automático do agressor. Mento et al. (2023)

relacionam o *gaslighting* a traços da *Dark Triad*, como narcisismo, maquiavelismo e psicopatia subclínica, destacando características como manipulação, frieza emocional, baixa empatia e busca de domínio nas relações. Bellomare et al. (2024), por sua vez, apontam associações entre exposição ao *gaslighting* e traços disfuncionais da personalidade do parceiro, como manipulatividade, irresponsabilidade afetiva, insegurança de separação e formas de controle interpessoal. No entanto, essas associações indicam padrões psicológicos e comportamentais relacionados à prática abusiva, e não permitem concluir que todo agressor apresente um transtorno de personalidade específico. Nesse sentido, Machado et al. (2025) reforçam a necessidade de tratar o *gaslighting* como fenômeno ainda em consolidação conceitual na literatura, o que exige cautela para evitar generalizações diagnósticas. Portanto, o principal resultado desta revisão é a identificação de padrões de manipulação psicológica e controle relacional, independentemente da existência de um diagnóstico psiquiátrico formal.

A predominância de estudos internacionais, especialmente em língua inglesa, sugere que o debate sobre *gaslighting* ainda precisa ser ampliado em países latino-americanos e em contextos culturais distintos. Essa limitação é relevante porque as formas de manipulação psicológica e de descredibilização da vítima podem assumir expressões específicas conforme normas de gênero, redes familiares, instituições, valores religiosos, dependência econômica e recursos de proteção disponíveis em cada sociedade (Adair, 2025; Sweet, 2019).

***Gaslighting* como violência psicológica e manipulação da realidade**

Os estudos incluídos convergem ao definir o *gaslighting* como uma forma de manipulação psicológica que busca comprometer a confiança da vítima em sua própria percepção, memória, julgamento e sanidade. Essa compreensão diferencia o fenômeno de mentiras pontuais ou conflitos interpessoais, pois envolve um padrão contínuo de invalidação

que reorganiza a experiência subjetiva da vítima e a torna mais vulnerável ao controle do agressor (Adair, 2025; Sweet, 2019).

Gass e Nichols (1988) já descreviam o *gaslighting* como uma síndrome conjugal observada em contextos nos quais homens, frequentemente envolvidos em relações extraconjugais, negavam evidências, distorciam fatos e atribuíam às esposas características como ciúme, paranoia ou instabilidade emocional. Embora o estudo seja clássico e situado em contexto clínico específico, ele permanece relevante por mostrar que a manipulação não se limita ao ato de mentir, mas inclui a tentativa de fazer a vítima duvidar de si mesma (Gass & Nichols, 1988). Sweet (2019) amplia essa compreensão ao defender que o *gaslighting* é também um fenômeno sociológico, e não apenas psicológico. Para a autora, sua eficácia depende de desigualdades sociais que tornam algumas pessoas mais vulneráveis à descredibilização, especialmente mulheres em relações íntimas marcadas por estereótipos de gênero e assimetrias de poder (Sweet, 2019).

Adair (2025) contribui para o amadurecimento conceitual do tema ao destacar que o uso indiscriminado do termo pode enfraquecer sua precisão científica. Para caracterizar *gaslighting*, não basta identificar negação ou discordância; é necessário observar a combinação entre táticas manipulativas e efeitos na vítima, como confusão, dúvida de si, perda de confiança, insegurança emocional e dificuldade de sustentar sua própria versão dos acontecimentos (Adair, 2025).

Klein et al. (2023) descrevem o *gaslighting* em relacionamentos românticos como uma forma de abuso epistêmico, na qual a vítima é levada a acreditar que não é confiável como agente de conhecimento. Essa formulação é importante porque mostra que o dano produzido pelo *gaslighting* ultrapassa a esfera emocional, atingindo a capacidade da vítima de confiar em

seus pensamentos, sentimentos, memórias e interpretações (Adair, 2025; Klein et al., 2023; Mento et al., 2023).

Mento et al. (2023) também associam o *gaslighting* à violência psicológica no casal, compreendendo-o como comportamento insidioso, manipulativo e progressivo. Segundo os autores, a vítima pode começar a duvidar de seus próprios julgamentos a partir de práticas sistemáticas de denegrição, humilhação e invalidação, o que reforça a necessidade de reconhecer a violência psicológica mesmo quando não há agressões físicas visíveis (Mento et al., 2023).

Estratégias de manipulação utilizadas pelo agressor

A análise dos estudos permitiu identificar estratégias recorrentes de manipulação, como negação de fatos, distorção de acontecimentos, culpabilização da vítima, minimização de sentimentos, invalidação emocional, isolamento social, silêncio punitivo, alternância entre afeto e agressão, *love bombing* e inversão de responsabilidade. Essas estratégias não aparecem necessariamente de modo isolado, mas como parte de um ciclo relacional que fragiliza a autonomia da vítima e fortalece o controle do agressor (Akdeniz & Cihan, 2024; Klein et al., 2023).

A negação de fatos constitui uma das estratégias centrais do *gaslighting*, pois permite ao agressor rejeitar acontecimentos que a vítima presenciou, ouviu ou vivenciou. Quando repetida, essa prática produz insegurança sobre a própria memória e desloca o foco do comportamento abusivo para uma suposta falha perceptiva da vítima, fazendo com que ela se sinta confusa, exagerada ou incapaz de interpretar corretamente a realidade (Adair, 2025; Gass & Nichols, 1988).

A distorção de acontecimentos opera de forma complementar à negação. Nesse caso, o agressor não apenas recusa o fato, mas reorganiza a narrativa da situação, apresenta-se como vítima, acusa a parceira de provocar o conflito ou atribui a ela intenções inadequadas, como ciúme, desconfiança ou agressividade. Essa inversão de papéis dificulta a responsabilização do agressor e aumenta a auto culpabilização da vítima (Klein et al., 2023; Manne, 2023).

O *love bombing*, descrito por Klein et al. (2023), pode aparecer no início da relação ou após episódios abusivos, funcionando como estratégia de aproximação intensa, idealização e reforço afetivo. O agressor alterna demonstrações de carinho, promessas e sedução com comportamentos de controle, o que produz ambivalência emocional e dificulta que a vítima reconheça a relação como abusiva (Klein et al., 2023).

O isolamento social também aparece como estratégia importante, pois reduz o acesso da vítima a fontes externas de validação e apoio. Ao afastá-la de amigos, familiares, colegas ou profissionais, o agressor amplia sua influência sobre a interpretação da realidade e diminui as chances de que a vítima receba confirmação externa sobre a violência vivida (Adair, 2025; Sweet, 2019).

A manipulação moral discutida por Manne (2023) amplia a análise ao mostrar que a vítima pode ser levada não apenas a duvidar de sua percepção, mas também de seu caráter moral. Em relacionamentos amorosos, isso pode ocorrer quando o agressor afirma que a parceira é cruel, ingrata, egoísta, injusta ou incapaz de perdoar, deslocando a responsabilidade pela violência para a suposta falha moral da vítima (Manne, 2023).

Fatores psicológicos associados ao comportamento *gaslighter*

Os estudos analisados indicam que determinados traços psicológicos e padrões comportamentais podem estar associados à prática do *gaslighting*, especialmente quando

envolvem manipulação interpessoal, baixa empatia, necessidade de controle, irresponsabilidade afetiva, narcisismo, maquiavelismo e psicopatia subclínica. Contudo, essa discussão deve ser conduzida com cautela para evitar generalizações diagnósticas ou patologização automática de todo agressor (Bellomare et al., 2024; Mento et al., 2023).

Essa distinção é fundamental para evitar a patologização automática do agressor. O *gaslighting* pode ser praticado por sujeitos que utilizam estratégias de controle, manipulação e desqualificação da vítima sem que isso implique, necessariamente, a presença de um transtorno psiquiátrico formal. Assim, a análise dos fatores psicológicos deve contribuir para compreender como o agressor age, quais estratégias utiliza e quais efeitos produz na vítima, sem transformar a discussão em uma tentativa de diagnosticar sua personalidade (Mento et al., 2023; Bellomare et al., 2024).

Mento et al. (2023) relacionam o *gaslighting* a características da chamada *Dark Triad*, composta por narcisismo, maquiavelismo e psicopatia. O narcisismo pode aparecer associado à grandiosidade, necessidade de admiração e sensação de superioridade; o maquiavelismo, à frieza, cálculo e manipulação estratégica; e a psicopatia subclínica, à impulsividade, baixa empatia e ausência de remorso proporcional ao dano causado (Mento et al., 2023).

A utilização da *Dark Triad* deve servir como eixo de compreensão de traços associados ao comportamento abusivo, e não como diagnóstico do agressor. Essa distinção é fundamental porque os dados aqui apresentados não são suficientes para afirmar que homens que praticam *gaslighting* possuem, necessariamente, transtornos de personalidade, mas pode se discutir como traços sombrios podem favorecer dinâmicas de exploração, controle e invalidação emocional (Bellomare et al., 2024; Mento et al., 2023).

Bellomare et al. (2024) contribuem para essa análise ao investigar a exposição ao *gaslighting* em adultos emergentes e sua associação com traços disfuncionais da personalidade

do parceiro. Os autores descrevem categorias comportamentais como *glamour*, *good-guy* e *intimidator*, mostrando que o agressor pode aparecer como sedutor, aparentemente cuidadoso ou explicitamente intimidador, o que torna o reconhecimento da violência mais complexo. O perfil *glamour* atua por meio de sedução, idealização e encantamento, podendo envolver elogios excessivos e promessas de vínculo intenso. O perfil *good-guy* apresenta-se como cuidadoso, prestativo ou protetor, mas utiliza essa imagem para manter controle e preservar sua autoimagem; já o perfil *intimidator* recorre a críticas, agressividade, desaprovação e punições emocionais mais diretas (Bellomare et al., 2024).

O perfil *glamour* pode atuar por meio de sedução, idealização, elogios excessivos e promessas de vínculo intenso. O perfil *good-guy* apresenta-se como cuidadoso, prestativo ou protetor, mas utiliza essa imagem para manter controle e preservar sua autoimagem. Já o perfil *intimidator* recorre a críticas, agressividade, desaprovação e punições emocionais mais diretas. Embora esses perfis sejam diferentes entre si, todos expressam um mesmo padrão central: a tentativa de controlar a vítima, enfraquecer sua autonomia e interferir na forma como ela interpreta a própria realidade (Bellomare et al., 2024; Klein et al., 2023).

Klein et al. (2023) também identificam motivações relacionadas ao controle do parceiro, à evitação de responsabilização e à satisfação de interesses egocêntricos. Esses elementos ajudam a compreender que o *gaslighting* se organiza como prática relacional voltada à manutenção de poder, e não apenas como expressão de uma característica individual isolada (Klein et al., 2023). A menção à *Dark Tetrad*, que inclui o sadismo cotidiano além de narcisismo, maquiavelismo e psicopatia, deve ser feita apenas como possibilidade teórica complementar, pois os estudos incluídos sustentam com maior força a relação entre *gaslighting* e *Dark Triad*. Assim, a discussão deve priorizar os traços mais diretamente abordados pelos

estudos analisados, mantendo rigor metodológico e evitando extrapolações indevidas (Machado et al., 2025; Mento et al., 2023).

Dessa forma, a menção à *Dark Triad* ou a outros traços de personalidade deve ser utilizada como recurso teórico para compreender possíveis fatores associados ao comportamento *gaslighter*, e não como conclusão diagnóstica. A discussão deve priorizar os padrões descritos de forma recorrente na literatura: manipulação interpessoal, baixa empatia, necessidade de domínio, inversão de culpa, invalidação emocional e enfraquecimento da confiança da vítima em si mesma (Mento et al., 2023; Bellomare et al., 2024; Machado et al., 2025).

Gênero, poder e descredibilização da vítima

A análise dos estudos apresentadas nesta revisão indica que o *gaslighting* em relacionamentos amorosos não pode ser compreendido apenas como fenômeno individual, pois sua eficácia é ampliada por desigualdades de gênero, estereótipos sociais e relações de poder. Essa perspectiva é fundamental para compreender por que mulheres podem ser mais facilmente descredibilizadas quando denunciam sofrimento psicológico, manipulação ou violência emocional (Adair, 2025; Sweet, 2019).

Sweet (2019) argumenta que o *gaslighting* se sustenta em estruturas sociais que associam masculinidade à razão e feminilidade à emoção, instabilidade ou exagero. Em relações heterossexuais, o agressor pode explorar essas crenças para afirmar que a mulher está “louca”, “dramática”, “ciumenta” ou “emocional demais”, produzindo uma desqualificação que ultrapassa o casal e encontra respaldo em discursos sociais mais amplos (Sweet, 2019).

Machado et al. (2025) também observam que a literatura frequentemente associa o *gaslighting* à violência baseada em gênero, com homens como perpetradores e mulheres como

vítimas. Isso não significa negar que homens possam ser vítimas ou que mulheres possam praticar manipulação, mas reconhecer que, no campo da violência contra a mulher, o *gaslighting* se fortalece em uma cultura que historicamente questiona a credibilidade feminina (Machado et al., 2025).

Adair (2025) amplia esse debate ao mostrar que o *gaslighting* pode explorar vulnerabilidades interseccionais, como gênero, raça, classe, orientação sexual, saúde mental, dependência econômica ou posição institucional. A vítima pode ser desacreditada não apenas pelo agressor, mas também por familiares, profissionais, instituições e sistemas de proteção que reproduzem estereótipos ou minimizam a violência psicológica (Adair, 2025).

A relação entre *gaslighting* e desigualdade de gênero também ajuda a compreender por que a violência psicológica pode ser naturalizada como “problema do casal”, “exagero feminino” ou “conflito de relacionamento”. Essa naturalização dificulta a nomeação da violência, retarda a busca por ajuda e pode manter a vítima em uma relação abusiva por mais tempo (Brasil, 2006; Sweet, 2019).

Nesse sentido, o estudo do *gaslighting* exige uma leitura psicossocial. O agressor utiliza estratégias interpessoais de manipulação, mas essas estratégias se tornam mais eficazes quando encontram suporte em discursos culturais que desqualificam a fala da mulher e reforçam a autoridade masculina sobre a interpretação dos fatos (Adair, 2025; Sweet, 2019).

Impactos subjetivos e possibilidades de enfrentamento

Embora o foco neste trabalho esteja nos mecanismos de manipulação e nos comportamentos do agressor, os impactos subjetivos nas vítimas são indispensáveis para caracterizar o *gaslighting*. Na literatura estão descritas as consequências como ansiedade, confusão emocional, insegurança, baixa autoestima, auto culpabilização, isolamento,

depressão, perda de autonomia e dificuldade de confiar em si mesma e nos outros (Adair, 2025; Klein et al., 2023; Mento et al., 2023).

Klein et al. (2023) identificaram que a experiência de *gaslighting* pode produzir diminuição do senso de self e desconfiança em relação a outras pessoas. A vítima pode sair da relação com dificuldade de interpretar seus próprios sentimentos, tomar decisões, estabelecer limites e construir novas relações afetivas, o que demonstra que os danos persistem mesmo após o término do vínculo abusivo. Gass e Nichols (1988) já descreviam reações como negação, medo de estar “perdendo a cabeça” e luto pela relação, especialmente em mulheres submetidas à negação persistente de acontecimentos por parte dos parceiros. Essas observações ajudam a compreender que o *gaslighting* produz sofrimento não apenas pela violência em si, mas pela desorganização da confiança da vítima em sua própria experiência.

As possibilidades de enfrentamento indicadas pela literatura incluem reconhecimento do padrão abusivo, validação externa da experiência, fortalecimento de redes de apoio, psicoterapia, afastamento do agressor quando necessário e reconstrução da autonomia subjetiva. Tais estratégias não devem ser compreendidas como responsabilidade exclusiva da vítima, pois o enfrentamento também exige suporte social, institucional e profissional qualificado (Adair, 2025; Machado et al., 2025).

A psicoterapia pode contribuir para que a vítima nomeie a violência, reconstrua sua narrativa, retome a confiança em sua percepção e diferencie responsabilidade de culpa. Contudo, a intervenção profissional precisa ser sensível ao trauma e às desigualdades de gênero, evitando reforçar a dúvida da vítima ou tratar a violência como simples dificuldade de comunicação conjugal (Adair, 2025; Sweet, 2019).

Na literatura os estudiosos sugerem que o enfrentamento do *gaslighting* depende de ações educativas e preventivas, especialmente em contextos escolares, universitários,

comunitários e de formação profissional. Ao ampliar o conhecimento sobre violência psicológica, manipulação emocional e relações de poder, torna-se possível favorecer a identificação precoce de práticas abusivas e reduzir a naturalização social do controle psicológico nas relações amorosas (Akdeniz & Cihan, 2024; Machado et al., 2025).

Quadro 2

Síntese temática dos achados da revisão

Categoria temática	Principais achados	Autores
Definição do <i>gaslighting</i>	Manipulação sistemática da percepção da realidade, da memória e do julgamento da vítima.	Gass & Nichols (1988); Sweet (2019); Adair (2025)
Estratégias de manipulação	Negação de fatos, distorção de eventos, culpabilização, invalidação emocional, isolamento, love bombing e manipulação moral.	Klein et al. (2023); Manne (2023); Adair (2025)
Fatores psicológicos associados	Baixa empatia, necessidade de controle, narcisismo, maquiavelismo, psicopatia subclínica, manipulatividade e irresponsabilidade afetiva.	Mento et al. (2023); Bellomare et al. (2024)
Gênero e poder	Uso de estereótipos que associam mulheres à irracionalidade, ao exagero emocional e à instabilidade.	Sweet (2019); Machado et al. (2025); Adair (2025)
Impactos subjetivos	Ansiedade, confusão, autculpabilização, baixa autoestima, isolamento, perda de autonomia e dúvida de si.	Gass & Nichols (1988); Klein et al. (2023); Mento et al. (2023)
Enfrentamento	Reconhecimento da violência, rede de apoio, validação externa, psicoterapia, afastamento do agressor e reconstrução da autonomia.	Klein et al. (2023); Machado et al. (2025); Adair (2025)

Ao se sistematizar esta síntese temática foi possível evidenciar que o *gaslighting* deve ser compreendido como fenômeno multidimensional. Ele envolve práticas psicológicas de manipulação, dinâmicas relacionais de controle e condições socioculturais que favorecem a descredibilização da vítima, especialmente quando esta ocupa posições socialmente vulnerabilizadas por gênero, dependência afetiva, dependência econômica ou isolamento social (Adair, 2025; Sweet, 2019).

Entre as principais descobertas do quadro, observa-se que os autores convergem ao definir o *gaslighting* como uma manipulação sistemática da memória, do julgamento e da

confiança subjetiva da vítima. Essa manipulação aparece associada a estratégias como negação de fatos, distorção de acontecimentos, culpabilização, invalidação emocional, isolamento, love bombing, silêncio punitivo e manipulação moral. Tais estratégias não ocorrem necessariamente de forma isolada, mas costumam compor um padrão progressivo de controle que fragiliza a autonomia da vítima e aumenta sua dependência emocional em relação ao agressor (Gass & Nichols, 1988; Klein et al., 2023; Manne, 2023; Adair, 2025).

Também foi possível identificar padrões comuns entre os estudos analisados. O primeiro padrão refere-se à tentativa do agressor de controlar a narrativa da relação, fazendo com que sua versão dos fatos prevaleça sobre a experiência da vítima. O segundo padrão envolve a desqualificação da mulher por meio de acusações de exagero, ciúme, irracionalidade, instabilidade emocional ou incapacidade de compreender a realidade. O terceiro padrão diz respeito à alternância entre aproximação afetiva e práticas abusivas, o que pode gerar confusão, esperança de mudança e dificuldade de rompimento da relação (Gass & Nichols, 1988; Sweet, 2019; Klein et al., 2023; Adair, 2025).

Outro ponto importante identificado na revisão é que os comportamentos atribuídos ao agressor não indicam, por si só, a presença de transtornos de personalidade específicos. Embora alguns estudos relacionem o *gaslighting* a traços como narcisismo, maquiavelismo, psicopatia subclínica, baixa empatia e irresponsabilidade afetiva, essas associações devem ser interpretadas com cautela. Elas ajudam a compreender fatores psicológicos que podem favorecer práticas abusivas, mas não permitem concluir que todo agressor seja portador de um diagnóstico psiquiátrico (Mento et al., 2023; Bellomare et al., 2024; Machado et al., 2025).

Os resultados também mostram que a análise do agressor deve ser construída com rigor. É possível discutir traços e padrões associados à manipulação, mas não é tecnicamente adequado transformar essas associações em diagnóstico automático. O mais consistente, a

partir das análises realizadas nos estudos incluídos nesta revisão, é afirmar que o *gaslighting* pode estar relacionado a padrões de controle, baixa empatia, manipulação interpessoal e busca de domínio sobre a vítima (Bellomare et al., 2024; Mento et al., 2023).

Assim, esta revisão de escopo permite responder à questão norteadora ao indicar que a prática do *gaslighting* por homens em relacionamentos amorosos está associada a fatores psicológicos, como manipulação, baixa empatia e necessidade de controle, e a fatores socioculturais, como desigualdade de gênero, estereótipos sobre a emocionalidade feminina e estruturas sociais que deslegitimam a fala da vítima (Adair, 2025; Machado et al., 2025; Sweet, 2019).

Considerações finais

As análises apresentadas neste estudo possibilitaram compreender o *gaslighting* como uma forma específica de violência psicológica em relacionamentos amorosos, caracterizada pela manipulação sistemática da percepção da realidade, da memória, do julgamento e da confiança subjetiva da vítima. Observou-se que o *gaslighting* é um fenômeno que ultrapassa conflitos conjugais comuns, pois envolve padrões repetitivos de desqualificação, negação, distorção e culpabilização que fragilizam a autonomia da vítima e favorecem o controle do agressor.

Em relação aos fatores psicológicos associados ao comportamento *gaslighter*, os estudos indicaram vínculos com baixa empatia, manipulação interpessoal, necessidade de controle, irresponsabilidade afetiva, narcisismo, maquiavelismo e psicopatia subclínica. Entretanto, a partir desta análise foi possível demonstrar a necessidade de evitar generalizações patologizantes, pois na literatura são discutidos os traços e os padrões comportamentais, mas

isso é insuficiente para autorizar realizar diagnóstico de forma automática para todo agressor que pratica *gaslighting*.

Quanto aos fatores socioculturais, os achados reforçam que o *gaslighting* se torna mais eficaz quando se apoia em desigualdades de gênero e estereótipos que historicamente associam mulheres à irracionalidade, à instabilidade emocional ou ao exagero. Essa dimensão social mostra que o fenômeno não se limita à relação privada do casal, pois a descredibilização da vítima pode ser reproduzida por familiares, instituições e discursos culturais que minimizam a violência psicológica.

Nesta pesquisa também se evidenciou que as estratégias de manipulação incluem negação de fatos, distorção de acontecimentos, culpabilização, invalidação emocional, isolamento social, *love bombing*, silêncio punitivo, intimidação e manipulação moral. Tais práticas podem produzir ansiedade, confusão, baixa autoestima, auto culpabilização, dependência emocional e dificuldade de romper a relação abusiva, o que reforça a necessidade de reconhecimento precoce da violência psicológica.

Os resultados encontrados também evidenciam a importância do fortalecimento das políticas públicas de enfrentamento à violência contra a mulher, especialmente aquelas voltadas à identificação, prevenção e acolhimento de vítimas de violência psicológica. Considerando que o *gaslighting* frequentemente permanece invisibilizado e naturalizado nos relacionamentos amorosos, torna-se fundamental a articulação entre os serviços de saúde, assistência social, segurança pública e sistema de justiça, de modo a garantir a proteção integral das mulheres e a efetivação dos direitos previstos na Lei Maria da Penha.

Como contribuição, esta análise organiza a produção científica recente sobre *gaslighting* em relacionamentos amorosos, preservando a centralidade dos mecanismos de manipulação e dos comportamentos do agressor. Além disso, ao adotar a revisão de escopo, o

estudo oferece um percurso metodológico mais coerente com o objetivo de mapear conceitos, evidências, lacunas e categorias de análise sobre um fenômeno ainda em consolidação científica.

Entre as limitações, destaca-se a reduzida quantidade de estudos nacionais específicos sobre *gaslighting* em relacionamentos amorosos, bem como, o predomínio de produções teóricas, revisões e estudos internacionais. Essa limitação indica que a literatura brasileira ainda precisa avançar em pesquisas empíricas, clínicas e interdisciplinares que investiguem a experiência de vítimas, os padrões comportamentais dos agressores e as formas culturais de naturalização da violência psicológica.

Sugere-se que pesquisas futuras ampliem as bases de dados, incluam estudos em outros idiomas, investiguem amostras brasileiras e desenvolvam instrumentos capazes de avaliar o *gaslighting* com maior precisão conceitual. Também são necessárias pesquisas sobre prevenção, educação emocional, capacitação profissional e práticas clínicas sensíveis ao trauma e às desigualdades de gênero, de modo a fortalecer o enfrentamento da violência psicológica nos relacionamentos amorosos.

Além disso, o enfrentamento do *gaslighting* demanda atuação interprofissional, envolvendo Psicologia, Serviço Social, Direito, Saúde e demais serviços da rede de proteção à mulher. A articulação entre essas áreas favorece o reconhecimento da violência psicológica, o acolhimento qualificado das vítimas e a construção de estratégias mais efetivas de prevenção e intervenção.

Diante das análises realizadas, o *gaslighting* é uma prática de controle psicológico que atua simultaneamente sobre a subjetividade da vítima e sobre sua credibilidade social. Ao manipular fatos, emoções e narrativas, o agressor enfraquece a confiança da vítima em si mesma; ao se apoiar em desigualdades de gênero e estereótipos culturais, amplia sua

capacidade de silenciamento, o que torna o tema relevante para a Psicologia, para a pesquisa científica e para as políticas de enfrentamento à violência contra a mulher (Brasil, 2006; Sweet, 2019).

Referências

- Adair, J. (2025). Defining gaslighting in gender-based violence: A mixed-methods systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/15248380251344316>
- Akdeniz, B., & Cihan, H. (2024). Gaslighting and interpersonal relationships: Systematic review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(1), 146–158. <https://doi.org/10.18863/pgy.1281632>
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Bellomare, M., Genova, V. G., & Miano, P. (2024). Gaslighting exposure during emerging adulthood: Personality traits and vulnerability paths. *International Journal of Psychological Research*, 17(1), 29–39. <https://doi.org/10.21500/20112084.6306>
- Brasil. (2006). Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher. *Diário Oficial da União*.
- Chagas, A. P., & Martins, M. das G. T. (2022). Fenômeno gaslight: Da manipulação psicológica ao empoderamento feminino. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 8(3). <https://doi.org/10.51891/rease.v8i3.4617>
- Gass, G. Z., & Nichols, W. C. (1988). Gaslighting: A marital syndrome. *Contemporary Family Therapy*, 10(1), 3–16. <https://doi.org/10.1007/BF00922429>

- Klein, W., Li, S., & Wood, S. (2023). A qualitative analysis of gaslighting in romantic relationships. *Personal Relationships*, 30(4), 1316–1340. <https://doi.org/10.1111/pere.12510>
- Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (Eds.). (2002). World report on violence and health. World Health Organization.
- Levac, D., Colquhoun, H., & O'Brien, K. K. (2010). Scoping studies: Advancing the methodology. *Implementation Science*, 5, Article 69. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-5-69>
- Machado, M. de O. S., Nunes da Fonseca, P., Guimarães Tannuss, A. D., Nascimento Dias, D. G., & Soares Pereira, R. (2025). Gaslighting em relacionamentos íntimos: Uma revisão de escopo. *Ciencias Psicológicas*, 19(2), e4477. <https://doi.org/10.22235/cp.v19i2.4477>
- Manne, K. (2023). Moral gaslighting. *Aristotelian Society Supplementary Volume*, 97(1), 122–145. <https://doi.org/10.1093/arisup/akad006>
- Mento, C., Lombardo, C., Whithorn, N., Muscatello, M. R. A., Bruno, A., Casablanca, M., & Silvestri, M. C. (2023). Psychological violence and manipulative behavior in couple: A focus on personality traits. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 10(2), 172–177. <https://doi.org/10.22543/2392-7674.1399>
- Peters, M. D. J., Godfrey, C., McInerney, P., Munn, Z., Tricco, A. C., & Khalil, H. (2020). Chapter 11: Scoping reviews. In E. Aromataris & Z. Munn (Eds.), *JBIM manual for evidence synthesis*. JBI. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-12>
- Souza, C. P. de. (2017). Gaslighting: “Você está ficando louca?”: As relações afetivas e a construção das relações de gênero [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul].

- Souza, M. T. de, Silva, M. D. da, & Carvalho, R. de. (2010). Revisão integrativa: O que é e como fazer. *Einstein* (São Paulo), 8(1), 102–106. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>
- Sweet, P. L. (2019). The sociology of gaslighting. *American Sociological Review*, 84(5), 851–875. <https://doi.org/10.1177/0003122419874843>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467–473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>

ANEXO 1

N. artigo	Referência das fontes	Objetivos	Métodos
1	Akdeniz, B., & Cihan, H. (2024). Gaslighting and Interpersonal Relationships: Systematic Review. <i>Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar</i> , 16(1), 146-158.	Compilar sistematicamente estudos sobre <i>gaslighting</i> e relacionamentos para revelar em quais tipos de relações ocorre e seus resultados.	Revisão sistemática de literatura seguindo critérios PRISMA em bases de dados como Scopus, PubMed e <i>Web of Science</i> .
2	Bellomare, M., Genova, V. G., & Miano, P. (2024). Gaslighting Exposure During Emerging Adulthood: Personality Traits and Vulnerability Paths. <i>International Journal of Psychological Research</i> , 17(1), 29-39.	Avaliar a associação entre a experiência de <i>gaslighting</i> e traços disfuncionais da personalidade do parceiro em adultos emergentes.	Estudo quantitativo com 177 adultos italianos (19-26 anos) utilizando o <i>Personality Inventory for DSM-5 (PID-5-IRF)</i> e questionário de 25 itens.
3	Machado, M. O. S., et al. (2025). Gaslighting in Intimate Relationships: A Scoping Review. <i>Ciencias Psicológicas</i> , 19(2), e-4477.	Analisar como a literatura científica tem estudado o fenômeno do <i>gaslighting</i> em relacionamentos íntimos entre adultos.	Revisão de escopo (scoping review) de 14 estudos elegíveis em diversas bases de dados (Scopus, PsycInfo, etc.).
4	Mento, C., et al. (2023). Psychological violence and manipulative behavior in couple: A focus on personality traits. <i>Journal of Mind and Medical Sciences</i> , 10(2), 172-177.	Explorar os aspectos psicológicos, traços de personalidade dos agressores e consequências do fenômeno de <i>Gaslighting</i> .	Revisão sistemática de literatura seguindo as diretrizes PRISMA nas bases PubMed e Google Scholar (período 2015-2022).
5	Manne, K. (2023). Moral Gaslighting. <i>Aristotelian Society Supplementary Volume</i> , 97(1), 123-145.	Argumentar sobre a existência do ' <i>gaslighting</i> moral', onde a vítima é levada a se sentir moralmente defeituosa.	Análise filosófica e qualitativa de casos ficcionais (<i>Gas Light</i>) e reais (Dirty John e relatos de informantes).
6	Klein, W., Wood, S., & Li, S. (2023). A qualitative analysis of gaslighting in romantic relationships. <i>Personal Relationships</i> , 30(4), 1316–1340.	Caracterizar as características do <i>gaslighting</i> e verificar alegações comuns sobre o tema em relacionamentos românticos.	Pesquisa qualitativa com 65 participantes através de questionário online com perguntas abertas (teoria fundamentada).
7	Adair, J. (2025). Defining Gaslighting in Gender-Based Violence: A Mixed-Methods Systematic Review. <i>Trauma, Violence, & Abuse</i> .	Sintetizar a literatura para criar um <i>framework</i> abrangente de <i>gaslighting</i> no contexto de violência baseada em gênero.	Revisão sistemática de métodos mistos analisando 97 registros (estudos empíricos, teses e livros).
8	Sweet, P. L. (2019). The Sociology of Gaslighting. <i>American Sociological Review</i> , 84(5), 851–875.	Desenvolver uma teoria sociológica do <i>gaslighting</i> enraizada em desigualdades sociais.	Análise qualitativa de histórias de vida através de entrevistas em profundidade com 43 mulheres sobreviventes de violência doméstica.
9	Gass, G. Z., & Nichols, W. C. (1988). <i>Gaslighting: A Marital Syndrome</i> . <i>Contemporary Family Therapy</i> , 10(1), 3-16.	Analisar comportamentos masculinos após casos extraconjugais e o impacto do <i>gaslighting</i> em esposas em contextos clínicos.	Observações clínicas e amostras de pacientes em terapia familiar e de casal.

ANEXO 2

N. artigo	Fatores psicológicos	Fatores socioculturais	Perfil comportamental	Motivações	Estratégias de manipulação
1	Psicoticismo, impulsividade, desapego (detachment), traços narcisistas e borderline; baixa autoestima e dependência emocional da vítima.	Desigualdade social e de poder; estruturas patriarcais; micro e macroagressões; estigma de identidade (raça, gênero, orientação sexual).	Categorias: ' <i>Glamour</i> ' (<i>glamorous</i>), 'Bom moço' (<i>good-guy</i>) e 'Intimidador' (<i>intimidator</i>).	Estabelecer controle e transformar os pensamentos da vítima; racionalizar comportamentos inadequados; ganho financeiro.	Humilhação; ignorar vontades da vítima; negar a realidade (ex: fabricar conversas); projetar a culpa na vítima; isolamento social; ' <i>love-bombing</i> '.
2	Insegurança de separação, irresponsabilidade, distratibilidade, baixa empatia e traços de desinibição /psicoticismo.	Vulnerabilidade na fase de 'adulto emergente' (identidade instável), relacionamentos casuais e falta de recursos independentes.	Categorias: ' <i>Glamour</i> ' (encantador/sedutor), 'Bom moço' (supostamente prestativo) e 'Intimidador' (agressivo).	Necessidades narcisistas, controle interpessoal, medo da vulnerabilidade/intimidade e busca por gratificação disfuncional.	Lisonja exagerada (Glamour), controle disfarçado de suporte (Bom moço), críticas severas, denigração e punição psicológica (Intimidador).
3	Tríade Sombria/Tétrade Sombria (narcisismo, maquiavelismo, psicopatia, sadismo); insegurança e confusão mental na vítima.	Estereótipos de gênero ('mulheres são loucas/histéricas'); desigualdades sociais; histórico familiar de violência doméstica.	Focado em traços antissociais, perfis da Tríade Sombria e controle coercitivo.	Necessidade de controle; ganho pessoal ou financeiro; evitar responsabilidade por transgressões (como infidelidade); provocar o término.	Mentir; distorcer a realidade; negação de fatos; acusação de incompetência epistêmica; insultos verbais; culpa injustificada; comunicação paradoxal.
4	Ausência de empatia emocional, impulsividade, busca por perigo (<i>Thrill Seeking</i>) e frieza moral.	Estereótipos de gênero que mascaram a manipulação feminina e vulnerabilidade aumentada em mulheres jovens (16-24 anos).	Personalidades da 'Tríade Sombria' (<i>Dark Triad</i>) com estilo de relacionamento oportunista e de curto prazo.	Dominância, busca por admiração, utilidade individual extrema e manutenção de uma 'máscara' social (<i>Light Triad</i>).	Denigração sistemática, humilhação, silêncio comunicativo, linguagem depreciativa e alteração deliberada do ambiente para causar dúvida.
5	Sentimento de culpa, vergonha e dúvida sobre o próprio caráter moral; exploração de ansiedades sobre imperfeições.	Misoginia estrutural; normas de gênero que exigem que as mulheres sejam compreensivas e perdoadoras; injustiça testemunhal.	Perfil manipulador que usa a moralidade como arma; uso de padrões de 'boa esposa'.	Evitar ser desafiado ou questionado; destruir a possibilidade de desacordo; exercer dominação e colonialismo mental.	Induzir sentimento de defeito moral; usar normas morais como elogio ou condenação; desacreditar a percepção da vítima via moralidade.

6	Diminuição do senso de self; desconfiança de si; traços de desinibição e psicoticismo no agressor.	Privilegio masculino e branco; uso de linguagem misógina; isolamento social provocado pelo parceiro.	Agressores como detentores de poder social, frequentemente homens mais velhos.	Evitar prestação de contas (<i>accountability</i>) por comportamentos ruins; desejo geral de controle sobre o parceiro.	<i>Love-bombing</i> inicial; isolamento; imprevisibilidade emocional; 'gelo' (<i>silent treatment</i>); inverter o jogo; culpar a vítima por problemas externos.
7	Erosão da confiança própria; confusão mental; angústia emocional; ansiedade e depressão na vítima.	Opressão sistêmica (sexismo, racismo); exploração de vulnerabilidades interseccionais; uso do sistema institucional contra a vítima.	Perfis que utilizam agressão direcionada e intimidação.	Manter desequilíbrios de poder; dominação; silenciamento da vítima em casos de violência sexual ou assédio.	Distorção cognitiva e perceptual; manipulação de memória; negação de abuso; invalidação; manipulação institucional; reverso de papéis (DARVO).
8	Perda de autonomia e identidade; sentimento de viver em uma realidade 'surreal'.	Associação de feminilidade com irracionalidade; vulnerabilidades estruturais (raça, imigração, classe); estigma de saúde mental.	Agressores que se apresentam como detentores da 'razão' e 'masculinidade racional' contra a vítima 'emocional'.	Controle coercitivo; manutenção de desigualdade de gênero; isolar a vítima de recursos institucionais.	Rotulagem depreciativa ('louca'); micro-regulações da feminilidade; ameaças baseadas em status imigratório; minar credibilidade institucional.
9	Negação, ansiedade, depressão, sentimento de 'perda de sanidade', baixa autoestima e luto não resolvido.	Socialização feminina voltada para o cuidado; estereótipos de gênero; padrão duplo moral; rotulagem sexista por terapeutas.	Perfil que utiliza racionalizações ('todos os homens fazem isso'), culpa a vítima e alterna entre negação e hostilidade.	Encobrir infidelidade; evitar responsabilidade; manter o controle do relacionamento; projetar culpa na esposa.	Distorção da realidade; mentira (ocultação e falsificação); negação de eventos óbvios; rotular a vítima como paranoica.