

VAMOS FALAR SOBRE
ABUSO SEXUAL

ÍNDICE

- 04** O QUE É O ABUSO SEXUAL?
- 05** O QUE É O ABUSO SEXUAL DE CRIANÇAS?
- 07** QUEM SÃO OS AGRESSORES/AS SEXUAIS?
- 09** COMO POSSO SABER QUE ALGUÉM ESTÁ A SER/FOI VÍTIMA DE ABUSO SEXUAL?
- 17** QUAIS SÃO OS IMPACTOS DO ABUSO SEXUAL?
- 22** QUAIS SÃO OS IMPACTOS DO ABUSO SEXUAL INFANTIL PARA OS ADULTOS/AS SOBREVIVENTES?
- 25** SOFRI UM ABUSO SEXUAL. COMO POSSO LIDAR COM A SITUAÇÃO E SUPERÁ-LA?
- 31** COMO APOIAR ALGUÉM QUE SOFREU UM ABUSO SEXUAL?
- 34** DEVO DENUNCIAR UMA SITUAÇÃO DE ABUSO SEXUAL?
- 38** COMO POSSO DENUNCIAR UMA SITUAÇÃO DE ABUSO SEXUAL?
- 40** ACHO QUE SOU UM/UMA AGRESSOR/A. O QUE POSSO FAZER?
- 41** PREVENIR O ABUSO SEXUAL. O QUE TODOS E TODAS PODEMOS FAZER?
- 47** PREVENIR O ABUSO SEXUAL. O QUE PODEM FAZER OS PAIS/MÃES, CUIDADORES/AS, EDUCADORES/AS?

INTRODUÇÃO

Todos os dias desperdiçamos oportunidades de prevenir o abuso sexual, devido a falta de informação, estereótipos e preconceitos. Sabendo que a maior parte dos abusos sexuais continuam por reportar; sabendo que, em 2015, se registaram 215 000 crimes de violência sexual na Europa; e que, 1 em cada 5 crianças europeias são vítimas de alguma forma de violência sexual, **é bastante provável que todos e todas conheçamos alguém que sofreu abuso sexual e alguém que tenha perpetrado abuso sexual.**

Apenas nas últimas décadas, começamos a reconhecer a **prevalência do abuso sexual e do abuso sexual de crianças**, bem como os seus **múltiplos impactos nas vítimas e nas comunidades**. Falar sobre este tema não é fácil, denunciar as nossas preocupações com o comportamento de alguém, menos ainda. Mas **aprender mais sobre o tema, falar sobre ele e partilhar preocupações, pode ajudar a proteger uma criança, jovem ou adulto/a ou a fazer diferença na sua vida.**

VAMOS FALAR SOBRE ABUSO SEXUAL

O QUE É O ABUSO SEXUAL?

O abuso sexual corresponde a **qualquer tipo de violência sexual**, incluindo a violação e outras formas de contacto sexual não consensuais. É um acto de violência através do qual uma pessoa ou grupo obriga outra pessoa (ou pessoas) a assistir ou a realizar actividades de cariz sexual, sem que esta(s) última(s) o **tenha desejado ou consentido**.

O abuso sexual não é apenas sobre sexo, é também uma tentativa de exercer poder sobre alguém, podendo existir coerção, ou seja, pressões que impedem a vítima de fazer uma escolha de livre vontade (por exemplo, situação de vulnerabilidade da vítima provocada pelo facto do/a agressor/a ser mais velho/a ou fisicamente mais forte; chantagem ou suborno com obtenção de dinheiro ou favores; percepção, explícita ou implícita, de perda de amor, amizade ou condições materiais).

**ABUSO SEXUAL
É CRIME.**

**SEJAM QUAIS
FOREM AS
CIRCUNSTÂNCIAS,
A PESSOA QUE
SOFREU O ABUSO
NÃO TEM CULPA.**

O QUE É O ABUSO SEXUAL DE CRIANÇAS?



O abuso sexual de crianças corresponde a qualquer comportamento sexual que envolve uma criança e um adulto/a (embora também existam situações de abuso sexual envolvendo crianças e adolescentes). A criança é envolvida numa actividade sexual que responde ao interesse ou

necessidades do adulto/a, que pode não compreender totalmente e perante a qual não reúne condições para dar o seu consentimento. O abuso sexual envolve comportamentos que incluem e que não incluem o toque.

**ABUSO SEXUAL DE CRIANÇAS É CRIME.
SEJAM QUAIS FOREM AS CIRCUNSTÂNCIAS,
A CRIANÇA QUE SOFREU O ABUSO NÃO
TEM CULPA.**

COMPORTAMENTOS ASSOCIADOS AO ABUSO E VIOLÊNCIA SEXUAL

Comportamentos que envolvem o toque:

Tocar no corpo e/ou em partes íntimas, beijar, apalpar sem o consentimento da outra pessoa.

Obrigar alguém a tocar no corpo e/ou em partes íntimas de outra pessoa.

Colocar objectos ou partes do corpo na vulva, vagina, pénis, ânus ou boca de outra pessoa, sem o seu consentimento.

Obrigar alguém a envolver-se em actividades sexuais (ex. masturbação, sexo oral, vaginal ou anal) que não deseja.

Envolver-se em actividades sexuais com alguém impossibilitado/a de dar o seu consentimento (ex. alguém que esteja embriagado/a, inconsciente ou incapaz).

Comportamentos que não envolvem o toque:

Observar alguém (adulto ou criança), sem o seu conhecimento, a utilizar a casa de banho ou a despir-se.

Enviar mensagens, fotografias ou vídeos de cariz sexual que não foram consentidos ou desejados.

Obrigar alguém (adulto ou criança) a expor o seu corpo, inclusive via vídeo ou online.

Obrigar alguém (adulto ou criança) a ser fotografado/a em poses sexuais.

Expor ou obrigar alguém a observar actividades sexuais (ex. masturbação, sexo oral, vaginal ou anal, pornografia) que não deseja – presencialmente ou com recurso a tecnologia.

Recusar ou restringir o acesso a métodos contraceptivos.

Impedir alguém de se proteger contra Doenças Sexualmente Transmissíveis.



QUEM SÃO OS AGRESSORES/AS SEXUAIS?



As pessoas que perpetram abusos sexuais são pessoas que conhecemos e, muitas vezes, pessoas de quem gostamos. Seria mais fácil identificarmos quem pratica abusos sexuais se correspondessem aos estereótipos que existem nos filmes – estranhos que rondam um parque infantil ou “monstros” que raptam crianças. No entanto, as pessoas que realizam abusos sexuais são pais, mães, padrastos, madrastas, avós, avôs, tios, tias e outros familiares, cuidadores e cuidadoras, educadores e educadoras, treinadores e treinadoras, vizinhos/as, *babysitters*, entre outros. Não conseguimos saber quem são apenas por olharmos para eles/elas.

O que as pessoas que praticam abusos sexuais têm em comum é a forma como pensam acerca das interações sexuais e a forma como agem perante esses pensamentos.

**ABUSOS SEXUAIS
SÃO PRATICADOS
INDEPENDENTEMENTE
DA ETNIA,
IDADE, CLASSE
SOCIOECONÓMICA,
PROFISSÃO, RELIGIÃO
OU ORIENTAÇÃO
SEXUAL.**

SOBRE OS ABUSOS SEXUAIS

Em Portugal, em 2022, foram registados 1.752 crimes sexuais, cerca de 77,4% contra crianças e jovens.

1.752
CRIMES SEXUAIS 2022
80% CONTRA JOVENS E CRIANÇAS

Em Portugal, 50,1% dos crimes de violência sexual contra adultos são violações.

50,1%
VIOLAÇÕES CONTRA ADULTOS

Em 80% dos casos de abuso sexual as vítimas são raparigas ou mulheres e em 90% destes casos os agressores são do sexo masculino.

80%
RAPARIGAS OU MULHERES
90% AGRESSORES SÃO HOMENS

Em 2021, registaram-se 508 crianças e jovens vítimas de violência sexual.

508 VÍTIMAS
CRIANÇAS E JOVENS
2021



Mais de 50% dos casos de abusos sexuais ocorrem em contexto familiar e de forma reiterada.

50%
EM CONTEXTO FAMILIAR

Cerca de 88% dos casos de abuso sexual, o/a agressor/a é conhecido/a da vítima e convive com esta no quotidiano.

88% AGRESSORES
CONVIVE COM A VÍTIMA

Apenas em 7,5% dos casos de abuso o/a agressor/a é completamente desconhecido/a da vítima.

7,5%
AGRESSORES NÃO
CONHECE A VÍTIMA

Entre os 12 e os 16 anos, a maioria dos casos denunciados de abuso sexual dizem sobretudo respeito a contactos que acontecem online.

12—16 ANOS
CASOS DE ABUSO SEXUAL
RESULTANTES DE CONTACTOS
ONLINE



COMO POSSO SABER QUE ALGUÉM ESTÁ A SER/FOI VÍTIMA DE ABUSO SEXUAL?



Alguns dos sinais que podem revelar que alguém está a ser ou foi vítima de abuso sexual **aparecem, de imediato**, após o abuso sexual. Noutras situações, **podem aparecer apenas muito tempo depois ou na sequência de outros acontecimentos** geradores de stresse (por exemplo, um divórcio, a morte de um familiar ou de um animal de estimação).

Também é importante notar que a presença de apenas um sinal de alerta não significa, necessariamente, que a pessoa tenha sido abusada, mas **a presença de vários sinais deve levar-nos a explorar e a compreender melhor a situação.**

SINAIS DE ALERTA – ADULTOS

Sangramento, dor ou comichão na zona dos genitais.

Dor ou desconforto quando anda ou se senta.

Presença de nódulos negros e/ou escoriações, sobretudo nas coxas, nádegas, braços e pescoço.

Roupa com sangue, manchada ou torcida.

Presença de doenças sexualmente transmissíveis, incontinências ou descargas genitais sem explicação, que não estão relacionadas com um diagnóstico médico.

Gravidez inexplicada (por exemplo, em alguém que não reúne condições para dar consentimento).

Dificuldades em dormir, comportamentos auto lesivos, isolamento social, dificuldades de concentração.

Relutância em estar sozinho/a com determinada pessoa.

Recusa de ajuda com qualquer tipo de cuidados pessoais.

Uso explícito de linguagem sexual ou alterações nas atitudes e comportamentos relativos à actividade sexual.



SINAIS DE ALERTA – CRIANÇAS

Dificuldades em dormir, pesadelos.

Medos extremos sem explicação óbvia.

Mudanças súbitas ou inexplicáveis na maneira de ser e de se comportar.

Isolamento social.

Alterações do humor, zanga, alheamento do que se passa à sua volta.

Alterações no comportamento alimentar.

Comportamentos típicos de uma fase do desenvolvimento anterior (por exemplo, voltar a chuchar no dedo ou a molhar a cama à noite).

Revelar medo de determinados locais ou resistir a estar sozinha com um adulto/a ou jovem sem haver explicação aparente para tal (ex. “tenho mesmo de ir à ginástica?”).

Demonstrar resistência para tomar banho, fazer a higiene ou retirar a roupa, mesmo em situações apropriadas.

Brincar, escrever ou desenhar sonhos sexuais ou assustadores.

Recusa em falar acerca de um segredo que tem com um adulto/a ou jovem.

Descrição de si próprio/a ou do corpo como “sujo”, “mau”, “nojento”.



Dores de estômago ou outra doença sem explicação médica.

Deixar pistas que podem provocar uma discussão sobre questões sexuais.

Utilizar palavras novas ou palavras tipicamente utilizadas por adultos para se referir a partes do corpo.

Envolver-se em imitações da actividade sexual dos adultos com brinquedos, objectos ou outras crianças.

Desenvolver relações especiais com amigos/as mais velhos/as que podem incluir dinheiro, prendas ou privilégios sem explicação.

Comportamentos auto lesivos, consumo de álcool ou drogas, fugas de casa ou promiscuidade sexual.

Tornar-se muito reservado/a no que diz respeito à utilização da internet e/ou do telemóvel.

Desenvolvimento de sintomas físicos (ex. dor, nódoas negras, hematomas) na zona dos genitais ou boca.

Dor persistente ou recorrente quando urina ou defeca.



SINAIS DE ALERTA – ALICIAMENTO DE CRIANÇAS/JOVENS

Num mundo cada vez mais digital, surgem comportamentos de abuso sexual que se manifestam nos espaços online e cujas repercussões se estendem à vida diária da criança ou jovem.

Chama-se Aliciamento sexual (ou Grooming, em língua inglesa) ao processo de manipulação online, praticado por um/a adulto/a, e que têm como intuito encontrar-se presencialmente com a criança ou jovem a fim de ter algum tipo de actividade sexual com este/a. Geralmente, acontece em chats de plataformas de jogos online e em redes sociais. A pessoa adulta poderá ter, inicialmente, uma abordagem indireta, através do desenvolver de uma relação de manipulação, procura convencer a criança ou jovem a produzir conteúdos sexualizados ou a encontrar-se com este/a. Outras vezes o/a agressor/a pode efetuar uma abordagem direta, não havendo a criação de uma relação, sendo introduzidas quase imediatamente questões sexuais na interação entre o/a agressor/a e a vítima.



SINAIS DE ABUSO SEXUAL ONLINE

Passar muito mais, ou muito menos, tempo online do que seria habitual, a jogar ou nas redes sociais;

Parecer distante, irritado/a ou assustado/a após utilizar a internet;

Manter segredo sobre com quem fala e o que faz online, no computador ou no telemóvel;

Referir-se a pessoas mais velhas que desconhece e que, eventualmente, lhe oferecem dinheiro, presentes ou oportunidade de estudos ou trabalho;

Sentimentos de vergonha e culpa sobre situações que aconteceram online e sobre as quais tem dificuldade ou se recusa a falar.



ESTOU DESCONFIADO/A DE UMA SITUAÇÃO DE ABUSO SEXUAL, MAS TENHO MUITAS DÚVIDAS...

Já alguma vez demos por nós a pensar “devo estar a exagerar!”, “ele/ela não fez por mal”, “ele/ela não queria dizer bem aquilo”? Até podemos ter pensado que se passava alguma coisa errada connosco por estarmos a “ver coisas inapropriadas”. Se nos sentimos desconfortáveis, mas não vemos sinais ou comportamentos específicos, devemos **confiar nos nossos instintos e fazer mais perguntas** (“Pergunto-me se alguém te tocou de uma forma que tu não querias ou que não percebeste o porquê”; “Houve alguma coisa que te pediram ou fizeram e que te deixou desconfortável?”; “Tenho reparado que ultimamente não

queres ir às aulas de natação, gostavas tanto de ir... aconteceu alguma coisa que te incomodou?”; “Alguém te pediu para guardar segredo sobre algo que fizeram às escondidas?”).

Não devemos ignorar comentários ou comportamentos que nos façam sentir desconfortáveis e preocupados/as. Para falarmos sobre o assunto não precisamos de conhecer a intenção da pessoa nem de fazer acusações. Também não precisamos de ter “provas” para iniciar uma conversa que pode proteger alguém de uma situação de abuso sexual.



COMPORTAMENTOS SUSPEITOS DE UMA SITUAÇÃO DE ABUSO SEXUAL DE CRIANÇAS

Um adulto/a, jovem ou criança mais velha...

Deixa as outras pessoas desconfortáveis ao ignorar limites sociais, emocionais ou físicos?

Recusa deixar a criança definir os seus próprios limites?

Usa a provocação ou uma linguagem depreciativa para impedir a criança de estabelecer limites?

Insiste em abraçar, tocar, beijar, fazer cócegas, lutar, dar colo ou segurar uma criança mesmo quando esta demonstra que não quer esse contacto físico ou atenção?

Frequentemente, faz referências sexuais ou piadas de cariz sexual com crianças presentes?

Expõe uma criança a interacções sexuais entre adultos sem aparente preocupação?

Está excessivamente interessado/a na sexualidade de uma criança/adolescente em particular (por exemplo, fala repetidamente do corpo que se está a desenvolver)?

Insiste em ter tempo sozinho/a e não interrompido com uma criança/adolescente?

Tem interacções secretas com crianças/adolescentes (por exemplo, jogos, partilha de álcool, drogas ou material sexual) ou passa um tempo excessivo a enviar mensagens ou a ligar a crianças/adolescentes?

Passa a maior parte do tempo livre com crianças/adolescentes e não demonstra interesse em passar tempo com pessoas da sua idade?

Parece “bom/boa de mais para ser verdade” (por exemplo, toma conta de crianças gratuitamente, leva as crianças a passear sozinho/a, compra prendas ou oferece dinheiro à criança sem razão aparente)?

Permite à criança/adolescente fugir às suas responsabilidades ou escapar-se a consequências por comportamentos inapropriados?



QUAIS SÃO OS IMPACTOS DO ABUSO SEXUAL?



O abuso sexual tem múltiplos impactos na Saúde Física e Psicológica das pessoas que sofrem ou sofreram de abuso sexual e dependem da natureza e frequência do abuso, das características da vítima, da relação que existia entre esta e o/a agressor e também das redes sociais de apoio (família, amigos/as, instituições e serviços de saúde e segurança).

As situações de abuso sexual têm repercussões imediatas e a longo prazo na vida da pessoa que sofreu o abuso, interferindo a forma como se sente, física e emocionalmente, como se relaciona consigo e com os outros/as à sua volta.

IMPACTOS A CURTO-PRAZO DO ABUSO SEXUAL

Físicos:

Dores de cabeça, dores de estomago ou dores no corpo;

Sensação de dormência;

Em caso de violação: dores, hematomas e hemorragias nas zonas íntimas;

Falta de apetite e falta de energia.

Psicológicos:

Choque e confusão;

Medo e desconfiança dos outros/as;

Isolamento e vergonha;

Sentimentos de culpa e nojo (“sentir-se suja/o”);

Incredulidade e, por vezes, amnésia relativa ao acontecimento;

Insónias e/ou pesadelos relacionados com o/a agressor/a e com a situação de abuso;

Culpa e/ou raiva intensa relativa às pessoas e/ou ao acontecimento;

Ansiedade e hiper vigilância (estado de alerta);

Tristeza, desesperança, insegurança, vulnerabilidade;

Raiva.



IMPACTOS A MÉDIO E LONGO-PRAZO DO ABUSO SEXUAL

Sentido de si distorcido e baixa-estima.

Pessoas que viveram experiências de abuso sexual podem ver-se como frágeis, vulneráveis ou como as responsáveis quando alguma situação negativa acontece. Podem sentir que não têm valor, que são defeituosas/os ou que não voltarão a ser amadas/os ou desejadas/os por um/a parceiro/a.

Dificuldades relacionadas com a sexualidade.

As pessoas vítimas de abusos sexuais podem sentir dificuldade em iniciar ou voltar a ter uma vida sexual activa ou, noutro sentido, podem ter uma vida sexual hiperactiva e marcada por comportamentos sexuais de risco. Podem sentir dificuldades em colocar limites – “dizer NÃO” – em situações que as/os deixam desconfortáveis.

Dissociação.

A dissociação consiste num desligamento da realidade. A experiência de dissociação pode ir desde uma sensação de “estar a sonhar acordado/a” a situações em que a pessoa não consegue funcionar na realidade. É um dos mecanismos que o nosso cérebro pode utilizar para lidar com o trauma do abuso sexual – a nossa mente “separa-se” do corpo para o proteger de acontecimentos extremamente dolorosos. As pessoas que sofreram um abuso podem ter dificuldade em lembrar-se do que aconteceu, sentir que o mundo à sua volta não é real ou que não estão conectadas com o seu corpo.

Dificuldades na relação com os outros.

Sobretudo confiar nas pessoas e estabelecer relações emocionalmente profundas pode ser difícil. As pessoas que viveram situações de abuso sexual tendem a evitar situações com pessoas desconhecidas, isolando-se e mantendo um círculo fechado de pessoas próximas. Quanto mais próxima era relação entre o/a agressor/a e a vítima, piores as repercussões na capacidade de este/a se relacionar com os outros/as.

Flashbacks.

Um flashback acontece quando a pessoa sente que uma memória relacionada com o abuso sexual parece estar a acontecer no “aqui e agora”. As pessoas podem sentir que estão a experienciar o abuso sexual de novo e que o agressor/a está fisicamente presente. Os flashbacks podem ser espoleados por experiências triviais, como sentir o cheiro de alguém ou um tom de voz particular.

Depressão ou sintomas depressivos.

As pessoas vítimas de abusos sexuais podem ter sentimentos de culpa e de perda de algo importante como a sua “inocência”, a “sensação de segurança” ou a “confiança nas pessoas”. Outros sintomas, como a falta de motivação, tristeza ou zanga recorrentes e a falta de esperança podem também estar presentes. Saiba mais em [**Vamos falar sobre Depressão**](#).

Ansiedade ou dificuldades em regular o medo.

As pessoas que sofreram abuso sexual podem ter a sensação frequente de se sentirem inseguras ou de que algo mau vai acontecer, sobretudo quando estão sozinhas. Para evitar sentir ansiedade, as pessoas vítimas de abuso sexual acabam por evitar, por exemplo, situações com muita gente. Podem inclusive experienciar ataques de pânico, que se caracterizam por medo intenso com sensações físicas que se assemelham a um ataque cardíaco. Saiba mais em [Factsheet Ansiedade](#).

Comportamentos suicidários, como pensar em suicidar-se ou tentar fazê-lo.

Geralmente estes comportamentos constituem uma forma, ainda que prejudicial, da pessoa tentar lidar com a dor psicológica. Saiba mais em [“Vamos falar sobre Suicídio?”](#).

Sintomas psicossomáticos, ou seja, sintomas físicos como dores de cabeça, dores de estomago ou no corpo que não apresentam qualquer causa física e cuja origem é psicológica.

Dificuldades associadas ao sono ou ao comportamento alimentar, como dificuldades em dormir, insónias e/ou pesadelos recorrentes de cariz sexual; problemas do comportamento alimentar como alterações na percepção do corpo, comer demasiado e/ou provocar o vómito após as refeições.

Comportamentos auto lesivos.

Algumas pessoas que sofreram abuso sexual podem recorrer a comportamentos auto lesivos (como cortes, queimaduras, puxões de cabelos, arranhões, etc.) como forma de tentarem lidar com sentimentos muito difíceis e dolorosos.

Perturbação de Stresse Pós-Traumático.

As pessoas que sofreram abuso sexual podem ter memórias, pensamentos ou pesadelos intrusivos sobre o episódio de abuso sexual e que causam forte ansiedade, levando-a a evitar, de forma recorrente, situações, pessoas e lugares que estão associadas ao episódio, afectando o sono, a concentração e a qualidade de vida. Quando os sintomas de ansiedade, stresse e medo são intensos e duradouros ou perturbam o funcionamento diário, podemos estar perante esta perturbação da Saúde Mental. Saiba mais em [“Situações traumáticas – o que são e como lidar com elas?”](#).

Consumo abusivo de substâncias como álcool ou outras drogas, muitas vezes como forma de lidar com emoções e sentimentos difíceis associadas ao abuso ou à disrupção que este causou na sua vida. Saiba mais em [Perguntas e Respostas sobre Consumo \(Problemático\) de Álcool](#).

Problemas de Saúde Física.

As pessoas que experienciam um abuso sexual podem desenvolver dor crónica, disfunções sexuais, problemas de fertilidade ou doenças sexualmente transmissíveis.

Podemos sentir o impacto emocional da experiência de abuso sexual imediatamente a seguir ou apenas muito tempo depois do abuso ter ocorrido. Podemos senti-lo intermitentemente. **Quando experienciamos mais do que uma situação de abuso sexual os efeitos dos múltiplos acontecimentos podem acumular-se num processo psicológico mais complexo.**

O abuso sexual não impacta a vida das vítimas da mesma forma. A ajuda de familiares e amigos e, sobretudo, de profissionais de Saúde, como Psicólogos e Psicólogas, pode mitigar esses impactos e ajudar a pessoa a superá-lo.

QUAIS SÃO OS IMPACTOS DO ABUSO SEXUAL INFANTIL PARA OS ADULTOS/AS SOBREVIVENTES?

É IMPORTANTE
SABER QUE
INDEPENDENTEMENTE
DAS CIRCUNSTÂNCIAS
O ABUSO SEXUAL NÃO
É CULPA DE QUEM O
SOFREU. E NUNCA É
TARDE PARA COMEÇAR
A LIDAR COM E
A SUPERAR ESSA
EXPERIÊNCIA.



PARA ALÉM DOS IMPACTOS DESCRITOS ACIMA, QUANDO UM ADULTO/A SOFREU ABUSO SEXUAL EM CRIANÇA, PODE SENTIR:

Culpa e vergonha. A pessoa que sofreu o abuso pode sentir-se culpada por não ter sido capaz de parar o abuso ou sentir-se culpada por ter experienciado prazer. É fundamental saber que o responsável é sempre o agressor/a e não quem sofreu o abuso.

Dificuldades na construção de intimidade. É possível que a primeira experiência sexual de uma pessoa que sofreu abuso sexual tenha acontecido como resultado desse abuso. Enquanto adultas, as pessoas podem sentir dificuldades em estabelecer relações de intimidade, podem experienciar flashbacks em situações de actividade sexual (mesmo quando esta é consensual). Também pode ser difícil estabelecerem limites e fronteiras de segurança nas relações.

Baixa autoestima. A pessoa que sofreu o abuso em criança pode ter uma baixa autoestima como resultado das mensagens negativas que recebeu do agressor/a e do facto de ter visto a sua segurança violada ou ignorada. Uma baixa autoestima pode afectar diferentes áreas da sua vida – relações, carreira e saúde.

Os adultos/as que experienciaram abuso sexual quando crianças também podem viver **experiências de re-vitimização**, ou seja, experienciar situações de abuso novamente, noutros momentos da sua vida. Na verdade, **quem experiencia abuso sexual em criança tem uma probabilidade duas a três vezes maior de experienciar abuso enquanto adulto/a**.

Enquanto adulto/a que sofreu abuso sexual em criança, vive-se com um conjunto de memórias durante muitos anos. Muitas vítimas mantiveram o abuso em segredo durante anos. Podem ter tentado contar e encontrado resistência ou sentido que não podiam confiar em ninguém. Por estas razões (e muitas outras) **os impactos do abuso sexual podem ocorrer ou continuar a sentir-se muitos anos após o abuso sexual ter ocorrido**.

Não é incomum as pessoas que sofreram um abuso sexual querer esquecê-lo e “seguir em frente”. Também não é incomum as pessoas sentirem que não podem confiar na sua memória, que “se calhar estou a imaginar tudo isto”. Contudo, **a investigação científica demonstra que quanto mais cedo um/uma sobrevivente conseguir falar sobre a sua experiência num ambiente seguro, mais rápido acontecerá o processo de superação da experiência**.



SOFRI UM ABUSO SEXUAL. COMO POSSO LIDAR COM A SITUAÇÃO E SUPERÁ-LA?



NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR A LIDAR COM UMA SITUAÇÃO DE ABUSO SEXUAL E SUPERÁ-LA.

É POSSÍVEL EXPERIENCIAR UMA SITUAÇÃO DE ABUSO SEXUAL E ULTRAPASSAR ESSA ADVERSIDADE, SENTINDO QUE CRESCEMOS DE FORMA POSITIVA, DESENVOLVENDO UMA NOVA COMPREENSÃO DE NÓS MESMOS/AS, DAS NOSSAS RELAÇÕES E DO FUTURO QUE QUEREMOS PARA NÓS, REFORÇANDO A NOSSA RESILIÊNCIA.

Crianças, jovens ou adultos que tenham experienciado abuso sexual precisam e merecem ter uma oportunidade de falar sobre a sua experiência com alguém que os compreenda e os/as possa ajudar. O impacto do abuso sexual vai-se transformando ao longo do tempo e do ciclo de vida. Por isso, **procurar ajuda é fundamental e pode ser necessário procurá-la mais do que uma vez ao longo da vida.**



PROCURAR AJUDA JUNTO DE UM PSICÓLOGO OU PSICÓLOGA PODE CONTRIBUIR PARA:

Sentir a sua experiência e os seus sentimentos reconhecidos e compreendidos;

Ultrapassar pensamentos e sentimentos difíceis, como a culpa, a insegurança ou a baixa autoestima;

Abandonar estratégias menos saudáveis para lidar com o sofrimento (como o consumo de álcool/drogas ou os comportamentos autolesivos);

Construir estratégias saudáveis para lidar com o sofrimento;

Construir relações de confiança com os outros/as e impor limites apropriados.



QUANDO SE VIVE UM ABUSO SEXUAL A NOSSA VISÃO DE NÓS PRÓPRIOS/AS E DO MUNDO, ENQUANTO SÍTIO SEGURO E CONFIÁVEL, PODE MUDAR. CONSEGUIR LIDAR E PROCESSAR UMA SITUAÇÃO TRAUMÁTICA DESTA NATUREZA PODE SER UM PROCESSO COMPLEXO E DIFÍCIL. CONTUDO, ALGUNS PASSOS TORNAM ESSE PROCESSO POSSÍVEL:

Reconhecer que precisamos de ajuda.

Uma experiência de violência sexual é causadora de sofrimento. Contudo, podemos sentir-nos relutantes em falar sobre o assunto ou em pedir ajuda. Podemos achar que não vale a pena falar porque “não vai mudar nada” ou “ninguém vai entender”. Podemos recear as consequências de falar sobre os abusos, para nós e para o/a abusador/a. É possível que nos consideremos “fracos/as” ou “quebrados/as”. Podemos ter medo de ser forçados/as a denunciar a situação. Um Psicólogo ou Psicóloga está preparado/a para nos ajudar a lidar com estes receios, incerteza, estigma e sentimentos difíceis.

Saiba como Procurar Ajuda.

Falar sobre a situação de abuso com alguém em quem confiemos.

Falar com alguém pode parecer-nos demasiado difícil, não sabemos qual será a reacção dessa pessoa e podemos ter dúvidas: “será que vai ficar do lado do/a abusador/a?”, “e se não acreditar em mim?” ou “e se me forçar a ir à polícia?”. No entanto, encontrar coragem para contar a alguém o que aconteceu, pode ser um dos primeiros passos no processo de recuperação. Uma pessoa de confiança que acredite em nós, se mostre empática, tente compreender e procure apoiar-nos pode fazer-nos sentir menos isolados/as, envergonhados/as e inseguros/as. **Falar ajuda.**



COMO CONTAR UMA SITUAÇÃO DE ABUSO SEXUAL A UMA PESSOA DE CONFIANÇA?

A quem devo contar?

É importante tentar escolher alguém com quem seja fácil conversar, que transmita segurança, respeito e aja com o nosso consentimento. Podem ser pessoas que já nos ajudaram no passado, que se preocupam connosco e que confiam em nós.

O que dizer?

Não há uma resposta certa ou errada. Nós é que decidimos o quanto queremos partilhar da nossa história e não somos obrigados a contar nada que não queiramos contar. Podemos dizer “Eu queria falar contigo sobre uma coisa que é muito difícil de contar. Gostaria muito que me ouvisses e não fizesses muitas perguntas.” Antes de contar podemos fazer menção a questões relacionadas com a confidencialidade “Peço-te que não contes a ninguém e não me forces a ir à polícia se eu decidir não o fazer “. Depois de contar, é possível que a outra pessoa queira fazer algumas questões de esclarecimento, mas se não nos sentirmos prontos/as para responder podemos dizer-lhe “Neste momento não me sinto confortável para contar-te tudo ao pormenor, mas queria que soubesses o que aconteceu”.

Praticar o autocuidado.

Ações de autocuidado podem ajudar-nos a manter a resiliência e a lidar com os impactos da situação de abuso sexual, a sentirmo-nos mais calmos/as, seguros/as, confortáveis e a controlar o que nos acontece. Por exemplo, garantir que adoptamos uma alimentação saudável, assegurar que temos um sono reparador, realizar actividade física regularmente e dedicar tempo a actividades de lazer é essencial para a nossa Saúde Psicológica e bem-estar. Saiba mais sobre **Autocuidado**, **Sono**, **Resiliência**, **Bem-Estar** e **Actividades de Lazer**.

Como ter a conversa?

Não temos obrigatoriamente de falar sobre isto frente-a-frente. Por vezes, sentimo-nos melhor a escrever uma carta ou a falar por telefone, especialmente se nos sentirmos preocupados com a reacção que a outra pessoa pode ter. Podemos preferir falar num sítio público (e.g., durante um passeio no jardim) ou num sítio mais privado onde não sejamos interrompidos.

Lidar com os sentimentos de culpa e vergonha.

Por vezes, mesmo depois de aceitar que a culpa dos abusos sexuais não é nossa, podemos continuar a ter dificuldades em viver com sentimentos de culpa ou vergonha. Estes sentimentos podem surgir logo após os abusos ou meses/anos mais tarde. Recuperar de um abuso sexual implica tempo e paciência. Emoções desta natureza têm muitas vezes origem na crença em mitos como “não me devia ter posto a jeito”, “devia ter sido mais claro/a no meu consentimento” ou “fiz mal em confiar naquela pessoa”. Procurar o apoio de profissionais, como Psicólogos/as, pode ajudar-nos a desconstruir estas ideias erróneas e aceitar que não temos responsabilidade por aquilo que nos aconteceu.

Reforçar a relação com família e amigos.

Passar por uma situação de abuso sexual pode levar o/a sobrevivente a afastar-se e isolar-se de outras pessoas que lhe são próximas. No entanto, é provável que isso gere mais sofrimento. Ter um bom suporte social é essencial no processo de recuperação. A relação com as outras pessoas não tem de ser centrada no evento traumático, mas antes em sentir a proximidade, amizade e compreensão das pessoas que nos são queridas.

Não há uma maneira “certa” ou “errada” de lidar com um abuso sexual e de nos sentirmos. Todos/as reagimos de forma diferente e **ninguém tem o direito de nos dizer o que “devíamos” pensar, sentir ou fazer.**

PROCURAR AJUDA

SE TEM DIFICULDADE EM MANTER O SEU FUNCIONAMENTO NORMAL EM CASA OU NO TRABALHO, SE SENTE CONSTANTEMENTE ANSIEDADE OU MEDO, SE TEM PESADELOS OU FLASHBACKS, SE TEM DIFICULDADE EM MANTER A SUA RELAÇÃO COM OUTRAS PESSOAS, SE CADA VEZ EVITA MAIS COISAS QUE LHE LEMBRAM O ABUSO SEXUAL OU SE PENSA EM SUICIDAR É FUNDAMENTAL PROCURAR AJUDA.

PROCURE AJUDA. UM/A PSICÓLOGO/A PODE AJUDAR. LIGUE 808 24 24 24 (SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO SNS24).

COMO APOIAR ALGUÉM QUE SOFREU UM ABUSO SEXUAL?

CONVERSAR COM ALGUÉM QUE SOFREU UM ABUSO SEXUAL PODE SER DIFÍCIL, SOBRETUDO SE FOR ALGUÉM DE QUEM GOSTAMOS. SABER O QUE ACONTECEU PODE GERAR EMOÇÕES E SENTIMENTOS INTENSOS. PODEMOS NÃO SABER O QUE DIZER E SENTIRMO-NOS INSEGUROS ACERCA DE COMO AJUDAR.

ALGUMAS SUGESTÕES SOBRE COMO PODEMOS AJUDAR:

Disponibilizar tempo e vontade de escutar.

Deixar a pessoa falar apenas quando quiser e ao seu ritmo, sem a apressar ou pressionar. Focarmo-nos apenas em escutar e respeitar aquilo que quiser partilhar connosco, sem fazer muitas perguntas ou querer saber pormenores e detalhes.

Aceitar e validar as suas emoções e sentimentos.

É importante saber que alguém que lida com um abuso sexual pode experienciar um grande leque de emoções e sentimentos. Não devemos desvalorizar as suas experiências, mesmo que já tenham ocorrido há muito tempo (por exemplo, dizer “não te preocupes”, “tens de te esquecer disso”, “foca-te nas coisas positivas”). É importante assegurarmos à pessoa que as suas reacções são naturais e compreensíveis.

Relembrar que a culpa nunca é de quem sofreu o abuso.

É necessário lembrar, as vezes que forem necessárias, que quem sofreu um abuso sexual não tem culpa – “A culpa não é tua. Não fizeste nada que justifique o que aconteceu”.

Acreditar.

É frequente que alguém que sofreu um abuso sexual evite dizer a verdade por medo de não acreditarem nela ou de a culparem pelo que aconteceu. Se alguém partilhou consigo uma história de abuso sexual, é porque confia muito em si. Relatos falsos de abuso sexual são extremamente raros e ainda mais raros do que relatos falsos de outros crimes. Portanto, se não duvidaria de um relato de roubo, o ceticismo acerca de uma situação de abuso sexual é ainda menos justificável. Basta dizer “eu acredito em ti. Foi precisa muita força para me contares o que se passou”.

Dar espaço físico.

É importante perguntar à pessoa que nos conta a experiência de abuso, especialmente se forem filhos/as ou cônjuges, se querem contacto físico (e.g., dar as mãos, abraço) enquanto falam. Muitas vezes, poderá ser necessário dar-lhes espaço físico para conseguirem falar.

Usar as mesmas palavras.

As pessoas variam na forma como descrevem as suas experiências de abuso sexual. Por exemplo, podem referir-se a si próprias como “vítimas” ou “sobreviventes”. Esta é uma escolha que devemos respeitar. Se não sabemos o que devemos dizer ou como dizer, basta admiti-lo: “não o que/como dizer”.

Dar conselhos apenas se forem pedidos.

Frequentemente, é mais importante que as pessoas sintam que foram escutadas e que acreditam nelas, que estão disponíveis para as ajudar no que precisarem, do que receberem conselhos sobre como lidar com a situação. Podemos dizer “Quero que saibas que não estás sozinho/a. Eu preocupo-me contigo e estou aqui para ouvir-te ou ajudar-te no que precisares.”.

Ajudar a procurar ajuda.

Assegure à pessoa que é possível recuperar de um abuso sexual e que está disponível para a ajudar no que for preciso. No entanto, não compete a um familiar ou a um amigo/a a responsabilidade de ajudar profissionalmente alguém que sofreu um abuso. Embora a nossa presença possa ser o apoio suficiente para permitir à pessoa que sofreu o abuso ter coragem de dar passos determinantes no seu processo de recuperação. Por exemplo, voluntarie-se para ser um “contacto de segurança” (para quando a pessoa se sentir em perigo) ou acompanhar a pessoa a uma sessão com um Psicólogo ou Psicóloga.

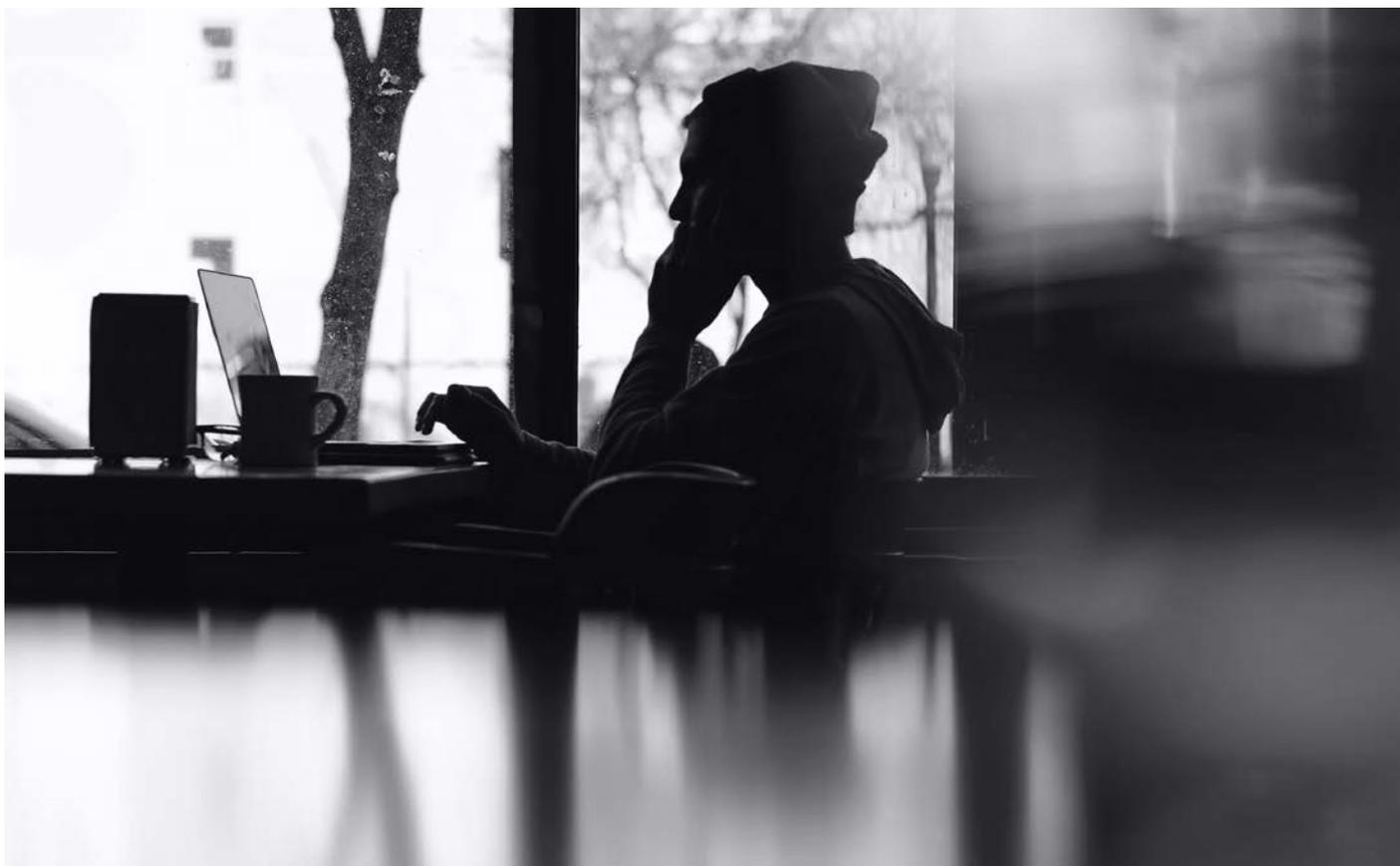
Respeitar a privacidade.

Não devemos partilhar detalhes do abuso sexual, excepto se tivermos o consentimento explícito da pessoa ou um sinal de que pensa suicidar-se – situação que nos deve impelir a procurar ajuda, caso não consigamos convencer o/a próprio/a a fazê-lo.

Praticar o autocuidado.

Ouvir e apoiar alguém que passou por uma situação de abuso sexual (quer a pessoa partilhe ou não os detalhes específicos da situação) também nos pode provocar emoções e sentimentos difíceis de gerir (por exemplo, raiva, revolta, frustração, tristeza). É importante cuidarmos do nosso próprio bem-estar e Saúde Psicológica, respeitar as nossas rotinas de sono e descanso, manter uma alimentação saudável, fazer atividade física regularmente, envolvermo-nos em atividades de lazer, prestar atenção às nossas necessidades. E, se for preciso, procurar ajuda – um Psicólogo ou Psicóloga também nos pode ajudar.

DEVO DENUNCIAR UMA SITUAÇÃO DE ABUSO SEXUAL?



DENUNCIAR UMA SITUAÇÃO DE ABUSO SEXUAL É UMA DECISÃO DIFÍCIL, SOBRETUDO SE ESSA DECISÃO AFECTAR A NOSSA PRÓPRIA VIDA OU A VIDA DE PESSOAS DE QUEM GOSTAMOS.

VÁRIOS OBSTÁCULOS PODEM DIFICULTAR A TOMADA DE DECISÃO.

EXEMPLOS DE BARREIRAS QUE SE COLOCAM À DENÚNCIA DE UM ABUSO SEXUAL

Quando **fomos** nós que sofremos o abuso...

Ter medo de que não acreditem em nós. Pensar que ninguém vai acreditar em nós ou levar-nos a sério pode ser o suficiente para nos desencorajar de denunciar o abuso sexual, sobretudo quando já o tentámos fazer e nos sentimos imediatamente desvalorizados/as. Ter medo de sofrer represálias também nos pode levar a pensar sobre se denunciar é a melhor opção.

Sentir vergonha e culpa. A forma como os outros/as nos percebem é importante para nós. A nossa reputação pode afectar o nosso trabalho, a nossa família, as nossas relações e o nosso papel na comunidade em que vive-

mos. É natural sentir vergonha depois de uma situação humilhante e desumanizadora como o abuso sexual. Também é natural sentirmo-nos culpados/as, mas nunca é demais lembrar que a culpa é sempre do agressor/a e nunca de quem sofre o abuso.

Sentir desamparo e isolamento. Podemos sentir que não vale a pena fazer nada porque os abusos nunca vão parar. Podemos mesmo acreditar que nem as autoridades vão querer saber da nossa denúncia e que mais vale isolarmo-nos e tentarmos resolver este processo sozinhos/as.



EXEMPLOS DE BARREIRAS QUE SE COLOCAM À DENÚNCIA DE UM ABUSO SEXUAL

Quando **não fomos** nós que sofremos o abuso...

Duvidar da nossa percepção ou não termos a certeza de que o que aconteceu configura abuso sexual. É importante confiarmos no nosso instinto e nas nossas observações. Muitas vezes, o nosso instinto é uma reacção a algo que vimos ou intuímos e não conseguimos descrever por palavras.

Ter medo de acusar alguém injustamente.

O abuso sexual pode ser difícil de provar e muitas pessoas acreditam que não têm o direito de falar a não ser com provas de que o abuso realmente aconteceu. É importante agirmos de for-

ma responsável, mas não dizer nada porque não temos “provas suficientes” pode colocar outras pessoas (adultos ou crianças) em risco de sofrerem abuso sexual. Quando não temos a certeza, podemos aprender mais sobre os sinais de alerta e pedir ajuda a alguém (um Psicólogo ou Psicóloga, por exemplo) que nos ajude a avaliar o risco de abuso sexual.

Evitar o sofrimento da pessoa que vai ser acusada ou o nosso próprio sofrimento nesse processo.



No caso das crianças vítimas de abuso sexual, é frequente denunciarem a situação apenas quando já são adultas. Algumas razões para não contarem incluem não compreenderem o significado do abuso; quererem proteger o/a agressor/a; não quererem perturbar os adultos; sentirem-se culpados/as; esperarem que se forem “bonzinhos/boazinhas” o abuso terminará; terem medo das consequências de revelarem “o segredo”; terem medo das ameaças do/a agressor/a.

Independentemente da decisão que tomemos, temos sempre direito a ser apoiados/as. Algumas pessoas necessitam de meses ou mesmo anos para conseguirem denunciar a situação. No entanto, não é preciso viver este processo sozinho/a. É importante conversar com alguém antes de decidir, por exemplo, com um Psicólogo/a ou um/a técnico/a de apoio à vítima da APAV. Estes profissionais estão disponíveis para falar connosco, informar-nos, aconselhar-nos e oferecer apoio.

COMO POSSO DENUNCIAR UMA SITUAÇÃO DE ABUSO SEXUAL?



Uma situação de abuso sexual é um crime e por isso deve sempre ser denunciada. Fazer-se uma denúncia aumenta a probabilidade de a pessoa que cometeu o crime ser responsa-

bilizada e impedida de fazer o mesmo a outras pessoas. Numa situação de abuso, temos o direito de denunciar todos os crimes de que somos ou fomos vítimas.

A queixa ou denúncia pode ser apresentada junto de uma das seguintes autoridades:

Ministério Público

Polícia Judiciária

Polícia de Segurança Pública

Guarda Nacional Republicana

As denúncias são gratuitas, podem ser feitas oralmente ou por escrito e podem ser apresentadas mesmo que não se saiba quem praticou o crime.

Não há problema se não tivermos provas – basta referir que se suspeita de que uma situação está a acontecer e a dar o maior número de informações que tivermos. Entre as informações relevantes sobre a situação de abuso, podemos incluir dia, hora, local, circunstâncias, identificação do suspeito (se se souber) e identificação de testemunhas (se houver).

A denúncia pode ser anónima, mas na queixa a vítima tem de se identificar. Caso a vítima/sobrevivente tenha menos de 16 anos, têm de ser os pais/mães ou outros familiares próximos, cuidadores ou responsáveis legais a formalizá-la.

Os e as profissionais das autoridades que recebem a denúncia estão preparados/as para lidar com a nossa queixa com respeito e seriedade. Logo que as autoridades policiais ou o Tribunal tomem conhecimento da nossa denúncia, são obrigados a iniciar a investigação.

Para conhecer detalhadamente o desenrolar do processo de investigação pode consultar a página **ABC Justiça** da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima.



ACHO QUE SOU UM/UMA AGRESSOR/A. O QUE POSSO FAZER?

Procurar ajuda. Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudá-lo/a a desenvolver consciência sobre os seus pensamentos, desejos e comportamentos, bem como a aprender estratégias para parar comportamentos abusivos e assumir responsabilidade por comportamentos abusivos que tenha praticado.

Mudar padrões de comportamento abusivo ou lidar com determinados pensamentos e desejos sexuais, não é algo que se faça sozinho/a, mas é possível através de programas de tratamento com profissionais especializados. O tratamento não é uma desculpa ou uma amnistia pelos comportamentos abusivos que tenha praticado (também não é um castigo ou uma humilhação), mas **reduz significativamente o risco de vir a praticar novos abusos.**

PREVENIR O ABUSO SEXUAL. O QUE TODOS E TODAS PODEMOS FAZER?



TODOS E TODAS PODEMOS E SOMOS RESPONSÁVEIS POR CRIAR AMBIENTES SEGUROS PARA CRIANÇAS, JOVENS E ADULTOS/AS. TODOS/S TEMOS CAPACIDADE PARA PROMOVER E PARTILHAR COMPORTAMENTOS DE RESPEITO E NÃO-VIOLENTOS.

Defender e respeitar os valores da Justiça, da Igualdade e os restantes Direitos Humanos.

Reconhecer os Direitos Humanos é defender que todas as pessoas, independentemente das suas diferenças e possíveis discórdias, têm o direito a ser tratadas com dignidade e justiça, a ver a suas necessidades satisfeitas e o seu potencial realizado. Por outro lado, é também necessário reconhecer que as desigualdades e as iniquidades alimentam, directamente, o conflito e a violência, e, indirectamente, outros fenómenos sociais (como a pobreza, por exemplo) que, por sua vez, podem também ser geradores de violência (incluindo, violência sexual).

Estabelecer relações saudáveis e construtivas com os/as outros/as.

Transformar a forma como nos relacionamos com as outras pessoas é uma acção-chave para terminar ciclos de violência. Quanto mais manifestarmos a nossa curiosidade pelas perspectivas, experiências e circunstâncias de pessoas diferentes de nós, quanto mais soubermos sobre elas, mais fácil será privilegiar os interesses comuns, partilhar recursos, estabelecer pontes e diálogos construtivos.

Desenvolver as nossas competências socioemocionais, sobretudo a regulação emocional e a empatia.

É importante reconhecer as nossas próprias emoções e as emoções dos outros, compreendendo as emoções que podem estar por de trás de comportamentos violentos (por exemplo, a raiva ou o medo). Neste exercício, utilizar a empatia, a capacidade de compreender a perspectiva do outro, aprender a trabalhar em equipa e a melhorar as nossas competências de comunicação, é particularmente útil.

Conhecer e atento/a aos sinais de alerta para comportamentos de violência sexual.

Reconhecer quando as pessoas à nossa volta, inclusive crianças e jovens, apresentam sinais e comportamentos que podem revelar o envolvimento em potenciais situações de abuso sexual. Tentar que exista uma comunicação aberta sobre eventuais situações de vulnerabilidade e sobre os limites do toque e daquilo que é confortável e adequado nos diferentes contextos pode ter um efeito preventivo.

Educar para uma cultura de respeito e consentimento.

Contribuir para normalizar o respeito pelo corpo e pela integridade do/a próprio/a e das outras pessoas. Falar com as crianças e jovens sobre os limites do toque, sobre a importância do consentimento e sobre o impacto do assédio e outras formas de violência sexual é uma forma de prevenir situações de abuso e de promover competências de comunicação e assertividade.

CONSENTIMENTO PARA ACTIVIDADES SEXUAIS

O consentimento é **voluntário e afirmativo**. O silêncio ou a ausência de um “não”, não significam consentimento.

É **necessário mesmo em relações duradouras** de namoro ou casamento e **pode ser terminado a qualquer momento** de uma actividade sexual. Não parar uma actividade sexual quando o consentimento é retirado constitui abuso sexual.

É, **verbal e não verbal, claro e inequívoco**. Sempre que exista nervosismo, insegurança ou falta de clareza e determinação, as pessoas envolvidas devem parar e falar calmamente sobre o assunto.

Ter um papel activo em situações de violência sexual. Muitas das situações de violência, inclusive sexual, podem ser evitadas pelos intervenientes que não estão directamente envolvidos. Se desconfia ou observa que algum tipo de violência sexual pode acontecer, alertar a potencial vítima, avisar algum amigo/a ou familiar desta ou chamar as autoridades, pode fazer a diferença. É importante agir com prudência, zelando também pela sua segurança.

É dado **livremente** (sem qualquer coerção, intimidação, pressão, ameaça, manipulação ou influência de outros) e **no momento presente** (é válido apenas para esse momento; momentos e actividades subsequentes necessitam de um novo acto de consentimento).

É **informado** e os termos da relação e da actividade sexual (assim como os seus potenciais riscos e consequências) são discutidos entre os participantes.

É **sóbrio**. Alguém que tenha consumido álcool, drogas, medicamentos, que não esteja completamente acordado/a ou mentalmente capaz não reúne condições para dar consentimento.

Conhecer contactos de segurança e emergência. Em algum momento, por si ou por alguém próximo, conhecido ou desconhecido, pode ser necessário contactar instituições de segurança, como a polícia, ou outra qualquer organização, como a APAV, que lhe permita ter acesso a informação ou a algum tipo de ajuda profissional que possibilitem identificar e prevenir uma situação de abuso sexual.

CONTACTOS ÚTEIS

LINHA NACIONAL DE
EMERGÊNCIA MÉDICA (INEM)

112

LINHA NACIONAL DE
EMERGÊNCIA SOCIAL (LNES)

114

SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO
PSICOLÓGICO DA LINHA SNS24

808 24 24 24

LINHA DE APOIO
À VÍTIMA

116 006

REDE CARE - APOIO A CRIANÇAS E
JOVENS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA SEXUAL

22 550 29 57 | care@apav.pt

INSTITUTO DE
APOIO À CRIANÇA

213 617 880

LINHA INTERNET SEGURA

800 219 090

EU SINTO.ME - SITE DE INFORMAÇÃO
SOBRE SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR

www.eusinto.me

O ABUSO
SEXUAL NÃO
É CULPA DE
QUEM SOFREU
O ABUSO.

É CRIME
E DEVE SER
DENUNCIADO.

Em situações de risco, procure ajuda imediata.

Caso se encontre numa situação de risco iminente como, por exemplo, sendo perseguida/o, sendo repetidamente assediada/o, existindo contactos online explícitos e/ou recorrentes que se associam a algum comportamento de violência sexual, procure ajuda de alguém próximo ou, caso possível e necessário, agentes de segurança – evitar que aconteça consigo pode também evitar que aconteça com outra pessoa.

Investir no autocuidado. Mantermo-nos capazes de construir ambientes e relações saudáveis e não violentas implica **cuidar de nós**. Implica respeitar as nossas rotinas de **sono** e descanso, manter uma **alimentação saudável**, fazer **atividade física** regularmente, envolvermo-nos em **atividades de lazer**, prestar atenção aos nossos sentimentos e necessidades, **falar sobre o que nos preocupa ou angustia**, **encontrar significados e propósitos para a nossa vida**, alimentar relações positivas com familiares e amigos e **procurar ajuda**, sempre que necessário.

Apoiar movimentos sociais contra a violência.

Uma forma de facilitar mudanças na sociedade é construir ou apoiar movimentos sociais (e.g. #metoo) que permitam consciencializar e sensibilizar as pessoas para questões relacionadas com a violência sexual, normalizando os pedidos de ajuda e exercendo o poder público num sentido de se criarem leis e políticas que protejam as vítimas e que minimizem as situações de vulnerabilidade, seja por atenção aos espaços físicos (e.g. iluminar as ruas; aumentar o policiamento) ou, por exemplo, pela implementação de programas educativos para uma cultura de respeito e consentimento.



PREVENIR O ABUSO SEXUAL. O QUE PODEM FAZER OS PAIS/MÃES, CUIDADORES/AS, EDUCADORES/AS?



Cerca de 9 em cada 10 crianças não contam que estão a sofrer abusos sexuais. Compete aos adultos reconhecer os comportamentos que colocam as crianças e os jovens numa situação de vulnerabilidade.

Os “sinais de alerta” são oportunidades de prevenção, oportunidades para reconhecer riscos e executar acções que permitam proteger as crianças e os jovens. Quando alguma coisa nos deixa desconfortáveis, enquanto Pais/

Mães, Cuidadores/as e Educadores/as temos a responsabilidade de falar e manter as crianças e os jovens em segurança.

A prevenção mais eficaz é que acontece antes de existir uma vítima para ajudar e um agressor/a para punir. **Quando Pais/Mães, Cuidadores/as e Educadores/as aprendem sobre abuso sexual já estão a contribuir para a segurança das crianças e jovens.**

AS ACÇÕES DO DIA-A-DIA, REPETIDAS E CONTÍNUAS, SÃO ESSENCIAIS PARA PROTEGER AS CRIANÇAS E OS JOVENS DO ABUSO SEXUAL:

Comunicar e dialogar abertamente. Comunicar com as crianças e jovens é essencial para alimentar a relação com elas, para partilhar ideias, opiniões e informação. É fundamental criar tempo para ouvi-los/as falar sobre o seu dia-a-dia e as actividades que realizam, garantindo que sabem que estamos realmente interessados/as e a ouvi-los/as atentamente. Podemos iniciar uma conversa partilhando aquilo que pensamos sobre determinado assunto (em vez de começar a conversa com uma questão) ou expressar interesse sobre o assunto de que nos estão a falar e deixá-las acabar de falar, antes de falarmos nós. Este hábito tornará mais fácil que, numa situação de abuso (ou em qualquer situação difícil), a criança ou jovem se sinta à vontade para falar.

Ensinar a respeitar. Encorajar as crianças a respeitarem-se a si próprias e aos outros. Parte do que as crianças e os jovens observam no mundo dos adultos/as ignora ou ridiculariza a importância de tratar os outros e si mesmo com respeito. A sexualização da publicidade, das músicas, dos jogos e dos filmes também pode dificultar a distinção entre comportamentos sexuais saudáveis e não apropriados. É importante ensinar as crianças a valorizar interacções respeitadas, incluindo interacções sexuais, criando ambientes sociais e domésticos onde possam observar que comportamentos emocional ou sexualmente agressivos não são tolerados.

Definir e respeitar limites. Todos os membros de uma família, independentemente da sua idade, têm direito à privacidade quando estão a tomar banho, a vestir-se ou a realizar outras actividades pessoais. Se alguém não respeitar os limites definidos, cabe aos adultos clarificar as regras. Se a criança parece descontente por passar tempo com uma determinada pessoa, fale com ela e escute as suas preocupações.



Ensinar a dizer “não”. É importante ensinar à criança que o seu “não” será respeitado, mesmo numa situação de brincadeira com cócegas, beijos ou abraços. Se, num encontro familiar, a criança nos diz que não quer dar um beijinho a todos os familiares, podemos apoiá-la e ajudá-la a encontrar uma outra forma de demonstrar respeito e cumprimentar os familiares (por exemplo, dar um aperto de mão, um “mais cinco” ou fazer adeus). É importante darmos o exemplo e demonstrarmos à criança como se diz “não” e como se respeita um “não” (como devem escutar e aceitar os limites dos outros/as), tal como é nossa responsabilidade, quando outros adultos/as desrespeitam ou ignoram os limites da criança, explicar as regras familiar e insistir no direito da criança de definir os seus limites.

Ensinar o nome correcto das partes do corpo.

Tal como ensinamos às crianças que um nariz é um nariz, é preciso ensiná-las a nomear correctamente os seus genitais (vulva, vagina, pénis, testículos, ânus). Este conhecimento permite às crianças conhecerem a linguagem correcta para compreender o seu corpo, para fazer questões e para falarem com adultos sobre comportamentos que podem levar ou significar abuso sexual. É igualmente importante mostrar-se disponível para falar sobre sexualidade e oferecer respostas adequadas às suas questões.

Distinguir entre o “toque apropriado” e o “toque inapropriado”. No caso das crianças mais pequenas, é importante ensinar-lhes regras concretas como “fala comigo se alguém – pessoas da família, amigos ou qualquer outra pessoa – tocar nos teus genitais/partes privadas” (e explicar-lhes quais são as partes privadas ou íntimas do corpo); “Não é OK que ninguém te toque seja de que forma for que te faça sentir desconfortável – nem a Mãe, nem o Pai, nem tias/tios, primos/as, professores/as ou amigos/as. O teu corpo é teu e só teu e tens sempre o direito de não querer que lhe toquem e de dizer NÃO!”. É importante também ensinar às crianças que, caso aconteça, a culpa não é delas, que devem sempre reportar a situação a um adulto/a e que é inaceitável usar manipulação, controlo ou chantagem para tocar no corpo de alguém.



Usar exemplos concretos. É importante lembrar que, na maior parte das situações de abuso sexual, a criança (e a sua família) conhece o/a agressor/a. Quando falamos com as crianças e os jovens sobre abuso sexual, é importante usarmos exemplos e situações que tornem a realidade clara. Por exemplo, “Imagina que estás na casa de um amigo e que o irmão mais velho teu amigo te pergunta se queres jogar um jogo que te faz sentir esquisito/a ou desconfortável, ou que envolve tocar em partes do corpo ou tirar a roupa?”; “Às vezes, pessoas da família, como avós, tios/as ou primos/as não compreendem as regras e tocam nas crianças de forma que não é suposto tocarem. Se isso acontecer, tens de contar à Mãe ou ao Pai, ou a um adulto em quem confies, para podermos ajudar essa pessoa a compreender as regras”).

Envolver outros adultos/as. É importante que as crianças saibam que existem vários adultos/as na sua vida em quem podem confiar. Às vezes, as crianças têm medo de contar aos Pais/Mães por recearem “estar em sarilhos”. Este medo pode ser reforçado pelo agressor/a. É importante ajudar a criança a compreender que tem outros/as adultos/as com quem pode falar se alguma coisa a/o preocupar (outros familiares, o Psicólogo ou Psicóloga da escola, por exemplo).

Monitorizar o uso da tecnologia. Devemos modelar escolhas e comportamentos seguros a adoptar quando utilizamos a internet, as mensagens, as webcams e as redes sociais. A ilusão de anonimato provocada por estes meios de comunicação leva, frequentemente, a uma quebra das regras e expectativas sociais assumidas nas relações face-a-face. Sempre que possível as interacções devem ser mantidas visíveis e públicas. Quer para os adultos/as quer para as crianças e jovens é fácil depararem-se com situações online potencialmente perigosas. É importante explicar às crianças os riscos associados, pedir-lhes que avisem se receberem ou contactarem com conteúdo sexualmente explícito ou sugestivo e garantir que o conteúdo a que acedem é apropriado para a sua idade.



Falar sobre a importância do consentimento.

Com adolescentes é fundamental falar e discutir questões directamente relacionadas com o consentimento nos relacionamentos sexuais. Por exemplo, uma pessoa que consumiu álcool ou drogas está em condições de dar consentimento?; é preciso dar consentimento depois de já termos tido relações sexuais com essa pessoa?; os diferenciais de poder afectam a nossa capacidade para consentir?; como é que o sexo seguro está relacionado com consentimento?; quais são as diferenças entre o consentimento verbal e não verbal?.

Prestar atenção aos “sinais de alerta”. Estar atento/a aos sinais de alerta para comportamentos inadequados noutros adultos/as ou jovens, uma vez que as crianças, sobretudo as mais novas, podem não ser capazes de reconhecer estes comportamentos e protegerem-se.

Denunciar. Reportar comportamentos e situações suspeitas de abuso sexual. Se ninguém falar, o abuso sexual continuará.



