



VIOLENCIAS SEXUAIS

# Informação e aconselhamento para as vítimas



Institute for the equality  
of women and men

.be

# Índice

<b>1. Introdução</b>	<b>2</b>
<b>2. O que é a violência sexual?</b>	<b>3</b>
<b>3. Números relacionados com violência sexual</b>	<b>5</b>
<b>4. Reações iniciais à violência sexual</b>	<b>6</b>
<b>5. Efeitos da violência sexual a longo prazo</b>	<b>8</b>
<b>6. Gestão e tratamento após a ocorrência</b>	<b>12</b>
<b>7. Mitos sobre a violência sexual: verdadeiros ou falsos?</b>	<b>14</b>
<b>8. Conselhos práticos</b>	<b>19</b>
<b>9. Onde posso fazer perguntas e apresentar uma queixa?</b>	<b>23</b>

# 1. Introdução

Nesta publicação encontrará mais informações sobre o que é exatamente a violência sexual e sobre a sua frequência. Encontrará também explicações sobre as reações e sentimentos que isto pode causar, seguidas de alguns mitos sobre violência sexual que queremos quebrar. Finalmente, serão também dados conselhos práticos sobre o assunto, bem como alguns websites a consultar para obter ajuda e apoio no tratamento dos factos da melhor forma para si.



## 2. O que é a violência sexual?

Existem diferentes definições de violência sexual. A definição geral que utilizamos aqui é que **a violência sexual inclui qualquer ato sexual cometido contra a vontade de uma pessoa, por qualquer pessoa, independentemente da sua relação com a vítima, em qualquer contexto ou ambiente.**

Ao contrário da crença comum, as pessoas que cometem violência sexual são frequentemente pessoas que já conhecia ou em quem já confiava. Também se pode tratar de uma questão de violência sexual dentro de uma relação ou casamento. Os autores de violência sexual não são apenas homens, as mulheres também podem cometer violência sexual ou forçar alguém a praticar atos sexuais.

O sistema de bandeiras “Sensoa” fornece uma base prática para determinar se um ato é sexualmente transgressivo. Os seis critérios que desempenham um papel na transgressão de um ato são **o consentimento mútuo, a voluntariedade, a igualdade, a idade ou o desenvolvimento, o contexto e o respeito por si próprio.** Pode dizer “sim” a um determinado ato sexual, mas se for pressionado ou estiver numa relação de poder com a pessoa em questão, isto também é considerado como violência sexual. Mesmo que diga “sim” no início, tem sempre o direito de parar. Por conseguinte, um “sim” a um beijo, por exemplo, não é necessariamente um “sim” a outros atos.

Os seguintes atos podem, portanto, constituir violência sexual:

- beijos (por exemplo, no pescoço, boca, corpo, genitais);
- toque no corpo, tanto acima ou como por baixo da roupa;
- insistir em tomar banho juntos, dormir nus, prestando cuidados nas zonas genitais;

- enviar mensagens ou fazer comentários que sejam sexualmente explícitos;
- solicitar ou tirar fotografias sexualmente explícitas da vítima, ou de si próprio, e enviá-las à vítima;
- mostrar material pornográfico sem que o mesmo tenha sido pedido, visualizá-lo juntos ou criá-lo;
- mostrar-se nu(a) em frente à vítima ou pedir à vítima que se dispa;
- forçar a vítima a realizar atos sexuais, tais como masturbação ou sexo oral;
- forçando a vítima a submeter-se a atos sexuais, tais como sexo oral, qualquer forma de penetração (com o pênis, com a língua, com os dedos ou com um objeto) – até mesmo atos online.

O Código Penal belga faz a distinção entre atentado à integridade sexual e violação com base na penetração. Se ocorreu penetração (seja com o pênis, língua, dedos ou um objeto, e independentemente da localização: vaginal, oral, anal), a sua experiência constitui também uma violação.

No entanto, todas as formas de violência sexual são puníveis e graves. Não compete a outra pessoa estabelecer os seus limites. Se algo não sentiu bem/bom/seguro, a sua experiência emocional é a mais importante e precisa de ser ouvida.

Após o evento, as vítimas de violência sexual experimentam frequentemente sentimentos de culpa, vergonha e dúvida. No entanto, sejamos claros: não é de forma alguma responsável pelo que lhe foi feito. A única pessoa responsável pela violência sexual é o autor. Mesmo que tenha estado sob influência, mesmo que não tenha fornecido resistência ou não tenha dito nada, mesmo que tenha flertado, independentemente da forma como estava vestido/a, continua a ser violência sexual. Ninguém pede uma tal experiência, nem mesmo indiretamente.

### 3. Números relacionados com violência sexual

Segundo o primeiro estudo em grande escala sobre violência sexual na Bélgica, realizado pela UGent, a Universidade de Liège e o INCC, 64,1% da população belga com idades entre os 16 e os 69 anos de idade já sofreu alguma forma de violência sexual durante a sua vida. Quanto à violência sexual envolvendo contacto físico entre o/a agressor(a) e a vítima, duas em cada cinco mulheres e um em cada cinco homens declararam ter sido vítimas.

Apenas 4% das vítimas do estudo acima mencionado disseram ter apresentado uma queixa à polícia. Isto significa que os números oficiais da polícia na Bélgica são apenas a ponta do iceberg.

Certos grupos populacionais são mais propensos a serem vítimas de violência sexual. Estes incluem pessoas sem uma rede social segura, pessoas identificadas como LGBTQI+, pessoas com deficiência (física e/ou mental), refugiados/as e requerentes de asilo, mulheres, jovens, etc.

## 4. Primeiras reações à violência sexual

### MODO DE SOBREVIVÊNCIA

Muitas vítimas culpam-se a si próprias pelo que lhes aconteceu e têm dificuldade em compreender porque não reagiram de forma diferente no momento da agressão. “Porque não resisti mais?” ou “Porque não disse ‘não’ mais claramente?” É importante compreender que o seu corpo se coloca em **piloto automático** quando está sob enorme **stress** devido a um perigo iminente. Encontra-se então numa espécie de modo de sobrevivência, em que o cérebro irá reagir de forma bastante instintiva.

### REAÇÕES FÍSICAS

Segundo o modelo FFF, há três reações possíveis que o seu cérebro avalia automaticamente: *fight, flight ou freeze* ou seja **lutar, fugir ou congelar**.

Na prática, isto significa que você tem pouca influência na forma como reage quando está sob tanto stress. Algumas pessoas resistem com toda a sua força e tentam defender-se, outras tentam fugir da situação se esta opção parecer possível. A terceira possibilidade é já não ser capaz de reagir verdadeiramente. Este estado de paralisia é também chamado “**imobilidade tónica**”. Algumas pessoas estão totalmente tensas e não podem se mexer, mas ainda estão conscientes de tudo o que está a acontecer. Outros sentem-se fracos e insensíveis, ou perdem completamente a noção do tempo. Todas estas formas de reação à violência são, portanto, normais.



Algumas pessoas sentem-se como se estivessem fora do seu corpo quando são abusadas sexualmente, como se não estivessem presentes e estivessem a observar tudo de um canto do quarto. Outros reagem com uma perda total de emoção, como se o seu corpo estivesse a desligar-se. A sua reação a tais eventos está fora do seu controlo e será, portanto, um pouco diferente para todos/as. É possível que você tenha perdido a consciência em algum momento durante o incidente, ou pode simplesmente ter desmaiado.

Uma outra reação de proteção possível seria que, durante a agressão, a vítima coopere com o agressor ou se torne muito obediente. Essa é outra estratégia instintiva do nosso cérebro para se afastar de uma situação perigosa sofrendo o menor dano possível.

Antes de tudo, lembre-se que você não controla a sua reação diante de tais eventos e que ela se produz de maneira instintiva. Portanto toda reação à violência é normal.

### **DISCREPÂNCIA ENTRE AS REAÇÕES FÍSICAS E OS SEUS PENSAMENTOS**

O seu corpo pode reagir aos atos sexualmente transgressores de forma diferente do que você deseja ou espera. Por exemplo, pode ter uma ereção, a sua vagina pode lubrificar ou pode até ter um orgasmo/ejaculação. O facto de o seu corpo reagir desta forma pode causar muita confusão. Pode começar a duvidar de si próprio, ou a pensar: “Será que eu o queria, então? Será que gostei, afinal de contas? Foi violência sexual, neste caso? Não estou a exagerar?”. Os agressores tiram partido desta confusão. Esteja ciente de que uma reação aparentemente sexual do seu corpo nesta situação é apenas um reflexo, sem qualquer relação com o que realmente deseja. Não diz nada sobre o que se passava na sua cabeça na altura, nem uma tal reação corporal constitui consentimento para o perpetrador.

## 5. Efeitos da violência sexual a longo prazo

### MINIMIZAR

Um primeiro reflexo de muitas vítimas após o evento é colocar o que aconteceu em perspectiva. “Não foi assim tão mau. Eu sou forte, posso ultrapassar isto.” Embora inicialmente possa sentir que nada de grave aconteceu, em alguns casos pode mais tarde vir a revelar-se que sofreu mais com a situação do que inicialmente pensava ou queria admitir. O sofrimento por aquilo que lhe foi feito não o prejudica como pessoa, nem prejudica a sua força, mesmo que pareça que sim. A relativização é uma forma de lidar com a situação e, de facto, uma forma de minimização.

Outras formas de reprimir tais eventos podem variar desde a simples negação de que algo lhe aconteceu, até ao esquecimento do que aconteceu. Como resultado, os relatos de violência sexual são muitas vezes difíceis de contar numa cronologia clara. Poderá ter falhas na memória. Esta é também uma reação neurológica completamente normal. Algumas coisas são demais para suportar, e o seu cérebro então torna difícil lembrar-se delas desta forma. Isto pode manifestar-se mais tarde de muitas outras formas.

### REAÇÕES DE REVIVÊNCIA

É possível que o(s) evento(s) venha(m) sem aviso prévio sob a forma de flashbacks (pensamentos e imagens) ou pesadelos. Poderá então sentir-se sobrecarregado/a ou esmagado/a, mesmo que tenha pensado anteriormente que tudo já estava “gerido”. Por vezes podem ser emoções que ressurgem ou lembranças físicas da violência sexual, quer sob a forma de tensão, dificuldades respiratórias ou sentir novamente o contacto como ocorreu na altura.

## **REAÇÕES EVASIVAS**

Depois de ter sido abusado sexualmente, poderá ter dificuldade em lidar com algumas das coisas que associa ao(s) próprio(s) evento(s). É portanto uma reação normal evitar completamente certas situações, pessoas, objetos, sentimentos ou pensamentos, para não se lembrar dos factos. Por exemplo, já não passa na rua onde os acontecimentos ocorreram, já não pode suportar o cheiro dos cigarros, já não pode ver as notícias. Algumas pessoas evitam mesmo dormir por medo de ter pesadelos.

## **SENTIMENTOS MISTOS**

No período que se segue à violência sexual, pode haver mudanças na forma de pensar e sentir. Por exemplo, a violência sexual pode ter um impacto negativo na autoimagem (“Sou uma pessoa má”), na imagem dos outros (“Não se pode confiar em ninguém”) ou na perceção que se tem do ambiente (“O mundo é perigoso”). Nesta mistura de sentimentos de culpa, vergonha e dúvida – sentimentos inoportunos, mas não menos prementes –, pode passar por altos e baixos emocionais e não saber que atitude adotar. Em alguns casos, é difícil ter sentimentos positivos e pode dificultar a sua capacidade de se ligar a outros. Poderá ter mais dificuldade em concentrar-se e ficar irritável ou perturbado mais rapidamente. É, por conseguinte, possível que possa sofrer tensões ou conflitos com as pessoas que o rodeiam. As explosões de raiva também podem ocorrer quando não se sabe como lidar com todas estas emoções.

## **PERDA DE LIMITES**

Um equívoco comum é que uma vítima de violência sexual nunca mais pode ter sexo ou sentir prazer. No entanto, nem todos têm a mesma reação evasiva, tal como descrito acima. Em muitos casos, a violência sexual pode levar a uma perda de limites. Quando os seus limites são ultrapassados, parte deles são quebrados, de modo a poder sentir que já não tem quaisquer limites, ou

pelo menos já não os sente você mesmo. Para algumas vítimas de violência sexual, isto traduz-se numa forma de hipersexualidade e não de evasão. É possível que, de repente, passe a fazer coisas que eram impensáveis antes dos factos. Pode pensar: “Não fiquei traumatizado/a, porque ainda posso ter relações sexuais.” Não é de todo anormal procurar indiretamente o seu trauma novamente noutras situações – por exemplo, fazendo sexo da mesma forma que com o/a agressor(a), ou estabelecendo relações com pessoas que se pareçam com o o/a agressor(a), ou que o representem de alguma forma. Este processo ocorre muitas vezes inconscientemente e, portanto, não é motivo de vergonha.

Na mesma linha da possível hipersexualidade, a violência sexual também pode levar a uma imprudência geral. Pode correr muitos riscos sob o pretexto de que “já não importa”, tais como beber quantidades excessivas de álcool, sair muito ou conduzir demasiado depressa. Algumas pessoas também se magoam ao tentarem lidar com o que lhes tem acontecido.

### **RELAÇÃO TRAUMÁTICA COM O/A AGRESSOR(A)**

Se for uma vítima regular de violência sexual, pode desenvolver uma forte ligação com o/a agressor(a). Este laço traumático, conhecido como “síndrome de Estocolmo”, ocorre quando se apega ao/a agressor(a) e se sente amor ou simpatia pela pessoa em questão. Neste caso, pode até procurar conforto junto do/a agressor(a), mas também pode desconfiar ou rejeitar pessoas que o/a queiram ajudar a sair desta situação prejudicial.

## RESUMO

É importante lembrar que estas são reações normais a uma situação difícil. Não há forma certa ou errada de reagir à violência sexual, e nem todos vivem as consequências da mesma forma. As reações e efeitos são muito diversos, pelo que é necessário introspeção para saber o que é necessário para processar o que nos aconteceu. Poderá então procurar as formas corretas de ser tratado/a da melhor maneira possível.

Muitas vezes, as reações diminuem ou desaparecem por si próprias dentro de algumas semanas. No entanto, por vezes não é fácil lidar com o(s) acontecimento(s) traumático(s). Se as consequências ainda estiverem presentes após um mês e estiverem a perturbar o funcionamento diário, é importante procurar a ajuda de um profissional de saúde. Este pode ser um caso de **perturbação de stress pós-traumático (PSPT)**.



## 6. Gestão e tratamento após a ocorrência

Recuperar da violência sexual pode ser uma **tarefa difícil, com progressos e regressões**, com diferentes fases que se parecem passar repetidamente. Embora este trajeto seja diferente para todos, existem alguns pontos gerais que podem ser úteis no geral.

Tente ter em conta as suas **necessidades básicas** tanto quanto possível, tais como beber água suficiente, comer e dormir o suficiente, e planejar tempo para relaxar. Procure o que funciona para si. Abaixo estão algumas dicas práticas que poderão ser úteis.

**Tente encontrar apoio de pessoas em quem possa confiar.** Podem ser amigos, membros da família ou profissionais. Tente rodear-se tanto quanto possível de pessoas que o/a escutam, ou pelo menos ter alguém a quem pode recorrer quando as coisas se tornam difíceis – mesmo que seja apenas para ir beber um café ou dar um passeio para desanuviar a sua cabeça. Não é preciso contar em grandes detalhes o que aconteceu, mas a compreensão, o apoio e a tranquilidade podem ajudar muito.



Lembre-se de que não há vergonha nenhuma em não conseguir resolver a situação sozinho/a. Neste caso, o **apoio** pode ajudá-lo a lidar com a situação. Existem diferentes tipos de terapia que podem ajudar, desde a terapia comum até à EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). Na **psicoterapia centrada no trauma**, aprende-se a encontrar as palavras para expressar sentimentos dolorosos e memórias avassaladoras. Este apoio consiste em conversas em total confiança e segurança, de modo a dar a esta(s) difícil(s) experiência(s) um lugar na sua vida. A EMDR ou qualquer outra terapia orientada para o corpo é um melhor apoio para algumas pessoas.

Algumas vítimas sentem-se apoiadas por **conversas em grupo**. Estar em contacto com pessoas que passaram pela mesma coisa que você e poder falar sobre isso num ambiente seguro pode ser muito benéfico. Isto pode dar-lhe uma sensação de reconhecimento.

No final desta publicação encontrará mais informações sobre onde encontrar esta ajuda e estas organizações.



## 7. Mitos sobre a violência sexual: verdadeiros ou falsos?



### **A maioria das vítimas fala facilmente sobre o que lhes aconteceu.**

Algumas vítimas contam imediatamente o que lhes aconteceu. Outros esperam vários meses, ou mesmo anos, para falar sobre o assunto. Alguns nunca chegam a falar sobre o que se passou.

Muitas vezes, as vítimas desconhecem que se trata de violência sexual. Por vezes, o autor manipula a vítima para que se cale, por exemplo, dizendo: “Ninguém vai acreditar em ti” ou “vais magoar muito os sentimentos da tua mãe e não queres isso, pois não? A nossa família será destruída”.

Como vítima, pode sentir muita vergonha pelo que aconteceu. Pode pensar que é culpa sua ou temer que as pessoas à sua volta não acreditem em si ou não lhe deem apoio suficiente. Muitas vítimas de violência sexual por parte de autores conhecidos ou membros da família esperam até serem adultos ou já não viverem em casa antes de contar a alguém o que está a acontecer.



**Muitas vítimas sentem-se culpadas porque pensam ter causado a violência sexual.**

Após a ocorrência, as vítimas perguntam frequentemente se fizeram algo que levou à violência sexual, por exemplo: “Usei roupas provocantes? Estaria eu a dançar demasiado sensualmente? Teria eu bebido demais? Não fui suficientemente claro/a quando disse ‘não’? Terei eu julgado mal a situação?”.

Lembre-se de que apenas o/a agressor(a) é responsável pelo que aconteceu. Esta pessoa ultrapassou os seus limites. Independentemente das circunstâncias em que a violência sexual aconteceu, você não é culpado de nada.



**Em geral, a vítima não conhece o autor da violência sexual.**

Os autores de violência sexual são geralmente pessoas que conhecemos, por exemplo, um parceiro, um amigo, um colega de turma, um membro da família, um colega de trabalho, etc. Entre as vítimas adultas, o autor da violência sexual é desconhecido em apenas 14,2% dos casos. Nas crianças, esta percentagem é de 16,6%.

Porque partimos do princípio que estamos seguros com as pessoas que conhecemos, é por vezes difícil acreditar que é precisamente essa pessoa que irá cometer violência sexual. Como pode ser alguém de quem se gosta, é difícil reconhecer o que aconteceu, falar sobre isso ou fazer uma queixa.



### **A violência sexual é sempre acompanhada de violência física.**

A violência sexual pode ser acompanhada de violência física, mas nem sempre é esse o caso. Segundo as reações iniciais explicadas acima, pode resistir, ou tentar fugir, mas também pode ficar completamente paralisado/a. Neste último caso, frequentemente não há violência física durante a violência sexual, mas isto não torna o sucedido menos grave.

Como vítima, a falta de violência física vai fazer com que duvide que o abuso esteja realmente a acontecer. A violência psicológica também pode desempenhar um papel muito importante para a violência sexual. Isto pode variar desde uma manipulação suave até à chantagem e ameaças.

- Uma pessoa pode ser mais velha, mais alta ou mais forte do que você, mais articulada ou ter mais autoridade. Um estatuto social mais alto ou uma melhor situação financeira podem também pressionar ou intimidar a vítima.
- A outra pessoa pode tentar convencê-lo/a ou continuar a insistir, fazendo-o/a mudar os seus limites pouco a pouco. Neste caso, não se sabe exatamente quando é que a situação foi longe demais, mas depois sente-se que não foi correto.
- A pessoa pode manipular com afirmações como “conheço outra pessoa que o faz” ou “eu pensava que éramos realmente amigos”, “tu amas-me, não amas?”, “Faz parte da nossa relação”.
- A pessoa pode ameaçá-lo/a: “Se não o fizeres, direi a todos que és um(a) covarde”, “...colocarei essa fotografia online”, “...farei com que não consigas esse trabalho” ou “...deixar-te-ei”.
- Por vezes a pessoa aproveita-se também do facto de a vítima estar sob a influência de álcool ou drogas, triste, solitária, carenciada ou doente.



### **O abuso sexual no contexto familiar é uma forma de violência sexual.**

Por abuso sexual entendemos também a violência sexual na sua casa ou família. o/a agressor(a) é pai/mãe, padrasto/madrasta, avô/avó, companheiro/a, tio ou tia, primo/a, (meio)irmão ou irmã. Porque eles fazem parte da família e você parte do princípio que eles se preocupam consigo, é por vezes difícil acreditar que são estas pessoas que irão cometer a violência sexual. E é porque os amamos, dependemos deles ou os vemos frequentemente que é tão difícil falar sobre isso ou apresentar queixa.

Os comportamentos sexuais transgressores no contexto familiar constituem portanto também uma forma de violência sexual.



### **Em princípio, qualquer ato sexual requer consentimento.**

O comportamento sexual é um processo gradual, que de facto requer o consentimento explícito de novo para cada ato. Só porque gostam de se beijar e acariciar um ao outro enquanto estão nus não significa que não se sintam bem com sexo oral ou penetração. Assim pode dizer 'sim' a um ato, mas 'não' a outro. Neste contexto, a regra é: o silêncio não constitui (necessariamente) consentimento!



**É muito difícil dizer “não” a um agressor/uma agressora que cuida de si ou com quem vive.**

Em algumas relações ou situações, é difícil dizer “não” à outra pessoa. Por vezes é porque vivem juntos, comem juntos ou fazem coisas divertidas juntos. Pode estar preocupado com o efeito que dizer “não” ao agressor terá, não só para si, mas também para a sua família e o seu futuro. Por vezes sente-se que manter a violência sexual em silêncio protege outros membros da família da tensão, violência ou abuso sexual. Desta forma, a violência sexual pode continuar e o agressor é protegido, mas não você nem as outras pessoas com quem vive.



**Não se trata de abuso sexual se o agressor disser que é por amor.**

Muitos agressores confundem amor com comportamento sexual. Precisamente porque se trata de alguém que se conhece, presume-se que se pode confiar neles e que eles têm boas intenções para consigo. Cuidar de si, acarinhá-lo/a, confortá-lo/a, ajudá-lo/a a vestir-se ou a tomar duche... todos estes são gestos de cuidado e atenção. Observações sexuais, tais como “Eu mostro-te como se faz amor”, podem portanto ser também consideradas violência sexual num contexto de cuidados.



## 8. Conselhos práticos

Durante a violência sexual, os seus limites físicos são violados – por isso é muito importante voltar a sentir-se seguro/a. Aqui estão algumas dicas para ajudar o seu corpo a sentir-se calmo e seguro novamente.



### **Os cuidados diários são importantes para a recuperação de uma experiência traumática.**

- Certifique-se de que tem hábitos alimentares e de sono regulares: coma em horários regulares, mesmo que não tenha fome. Deite-se a horas regulares, mesmo que tenha dificuldades em adormecer ou não se sinta cansado/a.
- Certifique-se de que tem uma atividade planeada todos os dias (por exemplo, ir à escola, tomar café em casa da sua avó, passear o cão, fazer compras, arrumar as coisas, praticar desporto com um amigo, etc.).
- Descanse o suficiente: tente dormir o suficiente, pratique atividades que considera relaxantes e baixe temporariamente as suas expectativas um pouco mais do que o habitual. O seu corpo também precisa de recuperar fisicamente do evento traumático.
- Continue a andar: não deixe o seu corpo entrar em “modo de sono”, mas caminhe, salte à corda ou ande de bicicleta. Pequenos movimentos são suficientes, basta ter em conta o que o seu corpo pode aguentar nesse momento.

- Mantenha-se em contacto com outros: o contacto social é importante para a recuperação. Outros podem compreendê-lo/a, apoiá-lo/a, confortá-lo/a ou distraí-lo/a. Acima de tudo, contacte pessoas que o/a compreendam e apoiem.
- Agarre-se aos seus sonhos e desejos: pode ter todo o tipo de sonhos, desejos e planos, grandes ou pequenos, para o futuro. Mesmo que sinta que eles lhe foram tirados: não é verdade! Escreva os seus sonhos e planos alguers – são pontos de luz nos dias mais negros.

---

### **Há também formas mais específicas de lidar com momentos difíceis.**

Nestes momentos, o seu corpo está tenso, você está com medo, triste ou zangado/a, é confrontado/a com todo o tipo de memórias. Abaixo encontrará informações que o/a ajudarão a ultrapassar este momento difícil.

O primeiro passo é tomar consciência da tensão no seu corpo. Um truque fácil é dar um número de 0 a 10 para avaliar o seu estado. Preste atenção à sua respiração, tensão muscular e ritmo cardíaco.

Depois de seguir as dicas abaixo, poderá novamente sentir a tensão no seu corpo e dar um número para avaliar o grau de tensão.



- **Mova conscientemente o seu corpo:** em momentos difíceis de tensão, tente mudar a sua postura (de pé para sentar ou andar, de sentado para de pé ou andar) ou mova conscientemente uma parte do seu corpo (pode ser apenas o seu dedo mindinho, ou toda a sua mão, ou as suas pernas, etc.).
- **Olhe, ouça, cheire com os seus sentidos:** olhe à sua volta e nomeie (em voz alta) 5 coisas que está a tentar ver com atenção e concentração (por exemplo, cores do céu ou da sala, objetos, etc.). Diga (em voz alta) 5 coisas que ouve quando se concentra concentração (por exemplo, um carro que passa, o som do aquecimento, etc.) e indique (em voz alta) 5 coisas que experimenta ou sente (por exemplo, um formigueiro na barriga, uma camisola de lã que lhe faz comichão, etc.).
- **Quando estiver muito tenso/a,** pode aspergir água fria nos pulsos, cabeça ou pescoço: isto ajuda-o/a a sentir novamente a tensão e a controlar o que está a sentir.
- **Uma dança** (como a Macarena ou algo semelhante): bater os pés no chão, agitar os dedos dos pés, rodar as mãos, agitar os braços, apertar o punho e depois abrir a mão lentamente novamente.
- **Respiração calma e consciente a partir da barriga:** colocar a mão sobre a barriga, inalar durante 3 segundos, segurar durante 2 segundos, expirar durante 4 segundos.
- **Recuperar a consciência do corpo:** tome banho cuidadosamente, massage-se conscientemente com loção corporal, massage a sua cabeça ou pés com movimentos suaves.

- Afirme que está no aqui e agora: olhe à sua volta, diga a data de hoje em voz alta, descreva onde está, o que vê.
- Lugar seguro: tente imaginar-se num espaço onde se sinta totalmente calmo e seguro e que lhe pertence apenas a si. Pode ser um lugar real ou imaginário (o seu sofá em casa, um balão de ar quente, um lugar bonito onde já esteve, etc.).
- Pegue numa bola (de ténis), bata com ela contra a parede e apanhe-a novamente, ou passe-a de uma mão para a outra.
- Tome conscientemente um golo de água e enxague a boca ou engula a água com cuidado. Quando está tenso/a, o seu corpo não produz saliva e a sua boca está seca – beber algo relaxa o seu corpo.
- Escreva os nomes de todas as pessoas que o/a fazem sentir-se positivo/a ou a quem se pode dirigir – não hesite em contactar qualquer uma delas se não se sentir bem. Elas podem reconfortá-lo/a, tranquilizá-lo/a, distraí-lo/a. Por vezes basta apenas ouvir a sua voz para nos fazer sentir calmos.
- Faça uma lista das suas canções favoritas. Escute-as e sinta o que o seu corpo precisa: ouça em silêncio, cante alto, dance e mexa-se, etc. A música atua a um nível profundo no cérebro e cria paz e gentileza.

---

Agora sinta novamente a tensão no seu corpo – preste atenção à sua respiração, ao seu ritmo cardíaco, à tensão muscular. Atribua-lhe um número entre 0 e 10 e compare-o com o número que deu antes dos exercícios. Se o número não tiver baixado o suficiente, tente outro exercício até se sentir melhor.

## 9. Onde posso fazer perguntas e apresentar uma queixa?

**Centro de Admissão após Violência Sexual:** todos os dados de contacto podem ser encontrados em <https://sac.belgium.be>. Se já tiver assistido/a, os enfermeiros forenses continuarão a acompanhá-lo/a por telefone durante algum tempo para responder a quaisquer perguntas que possa ter e para lhe fornecer apoio e um ouvido. Será também oferecido um acompanhamento psicológico.

Foram publicadas imagens suas íntimas na Internet sem a sua autorização? Para o/a ajudar neste processo e para saber como denunciar as imagens às plataformas, pode consultar o website do **Instituto para a igualdade das mulheres e dos homens**, onde encontrará um manual explicativo: <https://igvm-iefh.belgium.be>.

# Cólofon

## **Editor**

Instituto para a igualdade das mulheres e dos homens

Place Victor Horta 40, 1060 Bruxelas

02 233 44 00

[equality.womenmen@iefh.belgique.be](mailto:equality.womenmen@iefh.belgique.be)

<https://igvm-iefh.belgium.be>

## **Editor responsável**

Michel Pasteel, Diretor do Instituto para a igualdade das mulheres e dos homens

## **Autoras**

Inse Van Melkebeke, Bo Van den Bulcke, Sarah Vandewalle,

Hannah Van Dingenen (SAC de Gante)

## **Revisões e adições**

Sophie Van Reeth (Punt VZW)

## **Conceito**

[gevaertgraphics.be](http://gevaertgraphics.be)

## **Ilustração**

Rutger Van Parys – [gevaertgraphics](http://gevaertgraphics)

## **Número de depósito**

D/2021/10.043/47

As funções, títulos e classificações utilizadas nesta publicação referem-se a pessoas de qualquer sexo ou identidade de género.

Este texto foi traduzido do neerlandês.

Esta publicação também se encontra disponível em neerlandês, francês, alemão, inglês, árabe, italiano, ucraniano, polaco, romeno, russo, espanhol e turco.



