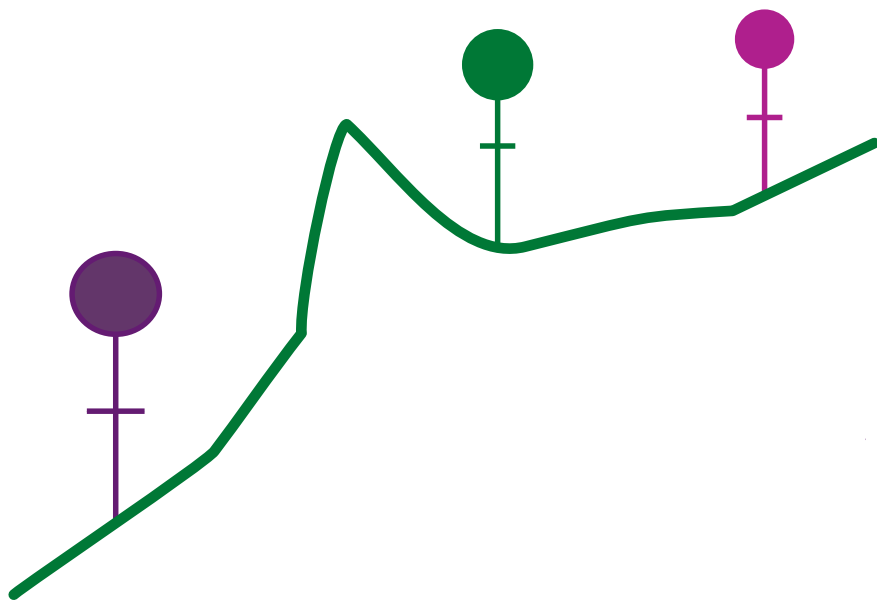


# Guia de Bolso sobre Violência Sexual para Sobreviventes/Vítimas



## **Ficha Técnica**

**Título:** Guia de Bolso sobre Violência Sexual - para Sobreviventes / Vítimas

**Coordenação do Projeto e do Guia de Bolso:**AMCV – Associação de Mulheres Contra a Violência

### **Autoria:**

Associação de Mulheres Contra a Violência: Margarida Medina Martins, Maria Shearman de Macedo e Rita Mira

Associação ILGA Portugal: Marta Ramos

Câmara Municipal de Loures: Fernanda Pereira e Sandra Almeida

Câmara Municipal de Lisboa: Dulce Caldeira e Susana Pimenta

Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens: Teresa Montano

Direção-Geral da Saúde: Bárbara Menezes

Gabinete de Informação e Atendimento à Vítima: Fernanda Alves

Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses, IP: Maria Cristina de Mendonça

Secretaria-Geral do Ministério da Administração Interna: António Castanho

**Apoio na Edição e Revisão:** Alberta Silva, Petra Viegas e Sílvia Vermelho (AMCV)

**ISBN:** 978-989-98600-4-9

© AMCV, PPDM, DGS e INMLCF, 2015

# **Guia de Bolso sobre Violência Sexual**

**para Sobreviventes/Vítimas**

## Agradecimentos

A AMCV agradece a colaboração das/os autoras/es e ainda das entidades e peritas/os que contribuíram para a construção deste Guia de Bolso:

Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo - ACES Lisboa Ocidental e Oeiras;

Associação ComuniDária;

Associação de Apoio à Vítima;

Associação O Ninho;

Direção-Geral da Política da Justiça;

Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais;

Escola de Polícia Judiciária;

Grupo de Ajuda Mútua da AMCV;

Hipátia – Grupo de Mulheres Auto-representantes Sobreviventes de Violência de Género;

Instituto Universitário da Maia - CIEG;

Instituto da Segurança Social, IP;

Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres;

Procuradoria-Geral Distrital de Lisboa;

Ramo Nacional do Observatório da Violência de Género do LEM;

União de Mulheres Alternativa e Resposta;

Clara Sottomayor;

Regina Tavares da Silva;

Rui do Carmo.

## Carta de Direitos das Sobreviventes de Violência Sexual

- Tem o direito de ser acreditada
- Tem o direito a ter a mesma credibilidade que qualquer outra vítima de crime
- Tem o direito de procurar e receber ajuda
- Tem o direito a um tratamento adequado e eficiente
- Tem o direito de ser tratada com dignidade, respeito, independentemente da sua etnia, classe social, cultura, idade, sexo, género, religião, orientação sexual ou profissão
- Tem o direito de se informada, de forma clara e adequada, sobre tudo o que diz diretamente respeito à sua vida
- Tem o direito de fazer perguntas
- Tem o direito a tomar suas próprias decisões
- Tem o direito a mudar de ideias
- Tem o direito a sarar o sofrimento





## Nota Prévia

A Violência contra as Mulheres e Raparigas é internacionalmente reconhecida como uma violação grave dos seus direitos humanos, uma manifestação das relações, historicamente desiguais e culturalmente hierarquizadas, entre mulheres e homens. A Violência Sexual é, por isso, uma das formas de Violência de Género, fundada na desigualdade de poder – social, cultural, económico, simbólico - entre mulheres e homens.

Este Guia de Bolso foi construído no contexto do Projeto “Novos Desafios no Combate à Violência Sexual”, no âmbito do Programa Cidadania Ativa, gerido pela Fundação Calouste Gulbenkian através do co-financiamento do Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu (EEA Grants), com o apoio da Noruega, Islândia e Liechtenstein.

Este Projeto, promovido entre Fevereiro de 2014 e Janeiro de 2016, foi coordenado pela Associação de Mulheres Contra a Violência e desenvolvido em parceria com a Direção-Geral da Saúde, o Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses, IP e a Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres.

Esta iniciativa teve como objetivo central contribuir para a melhoria da intervenção junto de vítimas/sobreviventes de Violência Sexual, residentes na área de Lisboa, tendo em vista o seu fortalecimento individual e processo de recuperação do trauma (*Empowerment* e *Recovery*), bem como a defesa dos seus Direitos Humanos.

Em relação à terminologia utilizada neste Guia, optou-se por utilizar os termos, “agressor” e “violador”, no masculino para dar visibilidade à dimensão das questões de Género.

## Guia de Bolso sobre Violência Sexual: para quem se dirige e para que serve?

Este Guia de Bolso é dirigido sobretudo a raparigas a partir dos 16 anos e a mulheres, sobreviventes/vítimas de Violência Sexual, reunindo um conjunto de informação útil e prática, tendo em vista a prestar suporte e a defender os seus direitos.

Se é sobrevivente de uma situação de Violência Sexual, incluindo violação, esperamos que este Guia de Bolso lhe seja útil, vá ao encontro das suas necessidades, a ajude a perceber que não está sozinha, disponibilizando informação relevante para que possa tomar decisões informadas e a apoie nos seus processos de recuperação e de superação do trauma (*recovery* e *healing*).



## Violência Sexual, de que falamos?

A Violência Sexual não é sexo, é crime e tem como motivo central o desejo de controlar, humilhar e/ou infligir danos a outra pessoa.

A Violência Sexual é qualquer ato de natureza sexual que é infligido contra a vontade de outrem (OMS, 2015), incluindo quando a vítima é incapaz de consentir, devido à idade, doença, deficiência, ou por estar sob a influência de álcool ou drogas.

Pode acontecer a qualquer pessoa, independentemente da sua idade, etnia, sexo, género, orientação sexual, religião, profissão e classe social.

A Violência Sexual inclui diversas manifestações e comportamentos, como por exemplo:

- Assédio sexual: todo o comportamento indesejado de carácter sexual, constringendo a pessoa e afetando a sua dignidade. Pode ser praticado no trabalho ou noutros contextos, como por exemplo nos espaços públicos;
- Violação (por desconhecidos e conhecidos, nas relações familiares e nas relações de intimidade);
- Abuso sexual na infância: geralmente por familiares, incluindo por progenitores (incesto) ou por pessoas da rede social da família;
- Exploração sexual, incluindo o tráfico de seres humanos;
- Mutilação genital feminina: a remoção, parcial ou total, ou lesões nos órgãos genitais femininos externos por razões não médicas.

A negação do direito ao acesso a medidas contraceptivas e outras medidas de proteção contra doenças sexualmente transmissíveis é igualmente Violência Sexual, podendo estar presente na violação.

É cada vez mais frequente a Violência Sexual ser praticada através das novas tecnologias, especificamente através das redes sociais, como por exemplo: ofensas e difamação a nível sexual, partilha de fotos e vídeos íntimos sem o consentimento da pessoa envolvida e encontros com intenção de forçar relações sexuais (violação).

É importante saber que:

- A maioria dos agressores é conhecido das sobreviventes;
- Este tipo de crime é, geralmente, premeditado.





## O que fazer?

### Em situação de emergência

Caso tenha vivido uma situação de violência sexual/violação:

- Pode chamar de imediato a polícia/ambulância – 112;
- Caso não seja seguro regressar a sua casa e não ter sítio onde ficar, pode ligar o 144 (número de emergência social);
- Caso deseje, a polícia pode levá-la a uma urgência de hospital, onde serão prestados todos os cuidados de saúde necessários;
- É aconselhável fazer análises e medicação profilática (preventiva) e terapêutica (tratamento) para eventuais infeções sexualmente transmissíveis, incluindo antirretrovirais para o vírus VIH/SIDA (nas próximas 36 horas);
- Se suspeita que foi drogada, pode pedir testes para comprovar nas próximas 24 horas;
- Se suspeita ter engravidado da violação, solicite medicação contraceptiva de emergência (pílula do dia seguinte);
- No Hospital ou Instituto de Medicina Legal (IML) poderão ser recolhidos, com o seu consentimento, os vestígios médico-legais para efeitos de perícia médico-legal (nas próximas 72 h).



**Tem direito a receber apenas, o tratamento médico e, rejeitar fazer o exame médico-legal, caso seja essa a sua vontade.**

Tendo em conta que a pele, o cabelo, os pelos, a saliva, o sangue e o sémen contêm vestígios do agressor (ADN), estes vestígios podem ter ficado no seu corpo, roupa ou local da agressão e fazer prova em tribunal. Por isso, se pretender apresentar queixa-crime é aconselhável preservar a prova.

No caso de pretender fazer queixa e de forma a conseguir-se a recolha de indícios do crime praticado, é muito importante evitar, se possível, até à realização da perícia médico-legal:

- Comer;
- Beber (incluindo água);
- Lavar os dentes;
- Fumar;
- Lavar-se ou tomar banho;
- Mudar de roupa (mas, se o fizer, deve guardá-la num saco de papel);
- Ir à casa de banho;
- Limpar o local onde ocorreu a agressão;
- Tocar no seu corpo, evitando a destruição e/ou eventual contaminação dos vestígios.



Não é sexo, é violência sexual, é crime.

É importante e tem direito:

- A ser acompanhada por alguém da sua confiança, amigo/a ou familiar;
- A escolher o sexo do/a profissional de saúde que a vai examinar;
- Dar o seu consentimento informado por escrito para todos os procedimentos médico-legais;
- Solicitar um/a intérprete linguístico ou de língua gestual, caso o português não seja a sua língua materna.



**O consentimento informado implica a explicação, de forma clara e acessível, do processo e dos objetivos de cada procedimento. Tem direito a não desejar estes procedimentos, devendo ser respeitada a sua decisão.**

Durante todo este processo, pode recorrer a uma organização de direitos humanos, especializada na violência de género (incluindo a violência sexual), que a aconselhará e a apoiará na defesa dos seus direitos (ver contatos no final deste Guia).

Se ficou grávida decorrente da violação, é um direito seu fazer a sua escolha:

- Pode interromper a gravidez num hospital, em segurança;
- Pode levar a sua gravidez até ao fim e entregar a/o bebé para adoção;
- Pode levar a sua gravidez até ao fim e ficar com a/o bebé.

Ninguém pode forçá-la a tomar uma decisão com a qual não concorde. Pode falar com a/o médica/o acerca das suas opções, tomando a sua decisão de forma informada.

### **Acompanhamento continuado**

Em qualquer momento poderá recorrer ao apoio de organizações especializadas. Estas organizações estão habilitadas para a apoiar através de profissionais com formação técnica específica nesta área e com uma abordagem centrada na defesa dos seus direitos. Poderá encontrar diversos serviços de apoio, tais como grupos de ajuda mútua, informação jurídica, apoio psicológico e acompanhamento individual.

**A Violência Sexual é um crime e, caso decida apresentar queixa, é importante saber que:**

- tem, após os factos, 6 meses para fazê-lo, à exceção de menores de idade, que podem fazer queixa até aos 23 anos;
- pode fazê-lo junto de qualquer órgão de polícia criminal (GNR, PSP, PJ), no Ministério Público (Tribunal Criminal) ou no IML;



- o processo criminal depende da apresentação de queixa pela própria vítima;
- a apresentação da queixa é gratuita e pode ser feita oralmente ou por escrito;
- a queixa deve incluir o máximo de informação possível: dia, hora, local e circunstâncias em que o crime foi cometido, a identificação do agressor (se possível), a indicação de testemunhas e outras provas.



**Caso não consiga identificar o agressor, pode apresentar queixa contra desconhecidos. Caberá às autoridades competentes investigar e tentar apurar a sua identidade.**

É importante registar todas as informações que se vai lembrando da agressão, bem como guardar e entregar às autoridades competentes outros elementos que possam servir de prova (ex. fotografias, objetos).



**A queixa, neste tipo de crime, é normalmente o primeiro passo do processo criminal. Através deste ato é possível às autoridades competentes saberem que ocorreu um crime e dar início à investigação. Fazer queixa de um crime é importante, pois pode responsabilizar o agressor pelo ato cometido e prevenir que cometa futuros crimes, contra si e contra outras pessoas.**

A Violência Sexual pressupõe não ter existido consentimento. Esta questão poderá ser central em tribunal, pois o agressor e a sua defesa poderão alegar sexo consentido.

É importante que valorize e reconheça todos os seus sinais de não consentimento bem como todas as formas e tentativas de resistência à violação.

A resistência pode ser definida como qualquer esforço para impedir, interromper ou diminuir a violência. Tudo o que fazemos, pensamos, a fim de resistir e sobreviver à situação, são formas de resistência. No fundo, são os esforços para diminuir o sofrimento e evitar/minimizar a violência.

Os agressores esperam que as vítimas resistam e desenvolvem estratégias para impedir que o façam. São muitas as táticas que utilizam para evitar qualquer resistência ou fuga, tais como a ameaça ou a agressão, entre outras.

Neste contexto, são válidas diversas reações ou comportamentos de resistência à agressão, que podem ser diversos, desde a paralisação à fuga.



### Exemplos de resistência:

- Quando grita e luta, mas pára subitamente porque percebe que o agressor vai agredi-la ainda mais;
- Quando fica paralisada, evita olhar para o agressor e não diz nada porque está apavorada;
- Quando desmaia ou tenta relaxar para que a violação não a magoe tanto;
- Quando pede ou chora para que o agressor pare;
- Quando é aparentemente “simpática” para o agressor, esperando que ele não a volte a atacar e que a liberte;
- Quando fecha os olhos para não ver o rosto do agressor;
- Quando mantém os seus olhos abertos e tenta memorizar cada detalhe para apresentar queixa e o agressor ser detido;
- Quando passa a noite na casa do agressor porque tem medo de sair e ser apanhada;
- Quando não quer contar a ninguém sobre o que aconteceu porque tem vergonha ou quer esquecer;
- Quando diz ao agressor o que ele quer ouvir e finge que está tudo bem para que ele a deixe ir embora e não a volte a violar ou agredir.

De uma forma geral as sobreviventes descrevem o que o agressor lhes fez mas raramente o que elas próprias fizeram, sentiram ou o que pensaram, ou seja, como resistiram, como sobreviveram à agressão.

Tomar consciência deste processo permite reconhecer e valorizar a sua reação e os seus recursos. Assim, é importante a forma como relata às autoridades o que aconteceu de facto e o que pensou na altura, o que fez e o que sentiu.

Para este efeito procure perguntar a si mesma:

- Em que momento me senti assustada e senti medo?
- O que fiz?
- O que pensei?
- O que senti?
- O que pensei fazer e não consegui?
- Porque é que não consegui fazer o que queria?
- Como é que eu tentei proteger-me, mesmo não conseguindo?

É difícil e, por vezes, não encontramos expressões que relatem a violência do ato e o seu impacto. No entanto, é importante fazer um esforço para descrever, o mais pormenorizado quanto possível, o que aconteceu e o que sentiu. A escolha das palavras é importante.



### Por exemplo:

Quando se diz que “ele colocou o pênis dentro de mim e eu não queria” não contém a mesma informação que “ele forçou o pênis dentro de mim e da minha vagina, estava apertado e seco porque não queria que ele entrasse dentro de mim e magoou-me muito, senti-me rasgada, aberta.”

A segunda frase não só descreve as ações do agressor como graves e violentas, como também inclui os sinais físicos de que a vítima não estava a dar o seu consentimento e descreve como experienciou a violação.

### Outro exemplo:

Dizer que “ele beijou-me e acariciou os meus seios” não expressa a violência que realmente aconteceu porque as expressões “beijo” e “acariciou” evocam atos carinhosos. Já dizer que “ele empurrou a boca na minha boca e forçou a língua na minha garganta e de seguida apalpou os meus seios” revela a violência utilizada.



## O agressor é o único responsável pela Violência!

Os seus **principais direitos** perante a lei:

- Ser ouvida e prestar declarações na Polícia ou no Ministério Público em local que garanta a sua privacidade;
- Ter uma cópia da queixa que apresentou;
- Prestar declarações complementares caso se lembre de novos dados relevantes;
- Receber o “Estatuto de vítima especialmente vulnerável”, para sua proteção e promoção dos seus direitos, como por exemplo ter direito à isenção de taxas moderadoras (saúde);
- Ser informada dos seus direitos: os tipos de apoio; como e em que condições pode obter proteção; de que modo pode obter um/a advogado/a; como e em que condições pode obter uma indemnização pelos danos sofridos; como e em que condições pode obter um adiantamento de indemnização por parte do Estado, entre outros;
- Ser acompanhada por alguém da sua confiança e por um/a advogado/a;
- Ter um/a intérprete, caso o português não seja a sua língua materna;
- Manter-se informada sobre o processo, nomeadamente sobre as decisões judiciais: a decisão de arquivar ou de não acusar o agressor/arguido; a acusação contra o agressor/arguido; a aplicação de medidas de proteção e de restrição da liberdade do agressor/arguido; a data, hora e local do julgamento; a libertação ou fuga do agressor/arguido;
- Consultar o processo e obter cópias de peças do processo em iguais condições em que é permitido ao agressor/arguido;
- Constituir-se Assistente (não é obrigatório), colaborando com o Ministério Público, podendo intervir em todas as fases do processo, sugerindo diligências, oferecendo provas





e tendo um papel ativo no mesmo. É necessário constituir um/a advogado/a e pagar taxa de justiça;

- Caso não tenha condições económicas, poderá solicitar um/a defensor/a oficioso/a e a isenção de pagamento de taxa de justiça à Segurança Social;
- Solicitar medidas de proteção, caso se sinta em perigo (por exemplo, quando o agressor a persegue ou ameaça), tais como:
  - a teleassistência;
  - o acompanhamento policial em todos os atos processuais;
  - a videoconferência ou a teleconferência, quando os depoimentos impliquem a presença do agressor/arguido;
  - o acompanhamento por técnico/a especialmente habilitado/a designado pelo Ministério Público ou Tribunal;
  - o direito à prestação de declarações para memória futura (prestar declarações na fase de investigação para que posteriormente este testemunho possa ser utilizado em fase de julgamento);
  - o direito a ser inquirida por pessoa do seu sexo, salvo se a inquirição for feita por Magistrado/a do Ministério Público ou Juiz/a;
  - o direito a poder esperar pelas diligências judiciais em salas diferenciadas do agressor/arguido e a medidas de proteção à entrada e à saída das mesmas;
  - o direito a julgamento à porta fechada (sem público);
  - as medidas restritivas de liberdade do agressor/arguido (Ex.: prisão preventiva, proibição de contactos e medidas de afastamento da vítima).



**É importante informar o processo sobre os seus contatos atualizados e pedir a sua confidencialidade por motivos de segurança.**

○ processo penal é constituído por quatro fases:

- **Fase de Inquérito:** fase de investigação, em que se pretende recolher a prova (ouvir a vítima, testemunhas, agressor; recolher documentos e outras provas) de que determinada pessoa praticou um crime. É dirigida pelo Ministério Público, com o apoio dos órgãos de polícia criminal.  
Findo o inquérito, o Ministério Público toma uma decisão, que pode ser: arquivamento do processo, acusação (quando há fortes indícios da prática do crime), ou em certos casos, de suspensão provisória do processo.
- **Fase de Instrução** (facultativa): Se o arguido ou a vítima (constituída como assistente) não concordarem com a decisão final do inquérito. É dirigida por um/a Juiz/a de Instrução. Finda a instrução, o/a Juiz/a pode decidir arquivar o processo ou acusar o arguido, seguindo



para julgamento.

- **Fase de Julgamento:** Audiência que tem lugar num Tribunal onde se irá verificar se há provas suficientes que permitam condenar o agressor/arguido pelo crime de que é acusado. Nesta fase poderão ser ouvidas as testemunhas, a vítima, o agressor, peritos/as (ex. médicos/as forenses) e outros/as profissionais. Esta fase termina com uma sentença, que é a decisão do processo (condenação ou absolvição).
- **Fase de Recurso:** Caso não se concorde com a sentença, é possível apresentar recurso para um Tribunal Superior (Tribunal da Relação).

Se o agressor for absolvido não significa que o crime não foi cometido, mas sim que não foi possível provar.



## Qual o impacto?

É importante saber:

- A reação de cada pessoa é única. A sua cultura e o contexto vão influenciar a maneira como vai reagir;
- Este tipo de crime viola os seus sentimentos de segurança e de confiança;
- Tem impacto em si, nos/as seus/suas familiares e amigas/os e também na sua comunidade.

Podem apresentar alguns sinais ou sintomas a seguir referidos:

- Alteração da imagem corporal/autoimagem
- Ansiedade
- Apatia
- Ataques de pânico
- Choque
- Sentimento de culpa
- Dores/mal-estar físico, com e sem razão médica
- Estado de alerta contínuo (hipervigilância)
- Tristeza/Depressão
- Desamparo
- Auto-agressão
- Pensamentos suicidas
- Recurso a drogas /medicamentos ou álcool

- Dificuldades de concentração/motivação
- Dificuldades em comer ou dormir
- Isolamento / dificuldade em confiar nas outras pessoas
- Dificuldade/desinteresse em ter relações íntimas ou sexuais
- Memórias súbitas do acontecimento traumático
- Mudanças de humor
- Medo
- Raiva
- Sentimento de impotência
- Vergonha e humilhação

Todos estes sinais e sintomas fazem parte de um processo de sobrevivência e de reação a um acontecimento traumático. É importante reconhecê-los, partilhá-los com profissionais especializados/as, tendo em vista a sua superação e minimização das suas consequências e danos.

O processo traumático pode prolongar-se no tempo. Cada pessoa é única, tem os seus próprios recursos, forças e estratégias para lidar com a situação.





Por vezes, as memórias de experiências traumáticas que aconteceram no passado aparecem como se a situação estivesse a acontecer no presente. Podem ser imagens, sons, cheiros, sabores ou sensações que, de forma inesperada, “invadem” o presente. Em algumas situações surgem porque é reconhecido, no momento atual, um cheiro semelhante, um som e/ou uma expressão.

Podem desenvolver algumas estratégias para se manter ligada ao presente:

- Procure reconhecer que é uma memória do passado;
- Tente lembrar-se do dia do mês em que está;
- Tente identificar a hora atual;
- Observe o ambiente que a rodeia, as pessoas, os objetos, os sons;
- Tome consciência do seu corpo, da sua pele e das suas roupas;
- Procure controlar a respiração: inspire profundamente e expire, contando até dez, evitando que entre em pânico;
- Traga algo consigo que a conforte e lhe dê um sentimento de segurança (ex. um objeto, uma fotografia);
- Se considerar importante, partilhe o momento que está a viver com alguém da sua confiança.

Se está em casa:

- Procure manter-se confortável (por ex.: envolva-se num cobertor, tome um banho quente, oiça música, leia um livro, veja um filme que goste);
- Fixe a sua atenção em objetos de que gosta, como fotografias, lembranças de momentos felizes ou de planos para o futuro;
- Escrever pode ajudá-la a reconhecer e a valorizar o percurso já feito.



## Como recuperar do trauma?

O processo de recuperação do trauma (*recovery*) não é linear nem sequencial. Pode ser um processo com avanços e recuos.

Reconhece-se, no entanto, que existem várias fases. Uma fase inicial que tem a ver com a recuperação do controlo do seu dia-a-dia e uma segunda fase relacionada com o processo de superação do trauma (*healing*).

É importante e é seu direito:

- Pedir ajuda, sobretudo em momentos de crise;
- Dizer que não quer ser tocada;
- Dizer que precisa ser acarinhada;
- Dizer que gostava de falar sobre o que aconteceu;
- Dizer que não quer falar sobre o assunto;
- Decidir se pretende e qual o momento adequado para apresentar queixa-crime.

É importante reconhecer que recuperar do trauma e sarar o seu sofrimento pode implicar um processo longo, que poderá ser facilitado se procurar ajuda junto de organizações e/ou profissionais especializados/as.

Para além desta ajuda técnica, pode desenvolver estratégias de autocuidado, tais como dedicar-se a atividades que a façam sentir bem, em segurança e que aliviem o stress que possa eventualmente sentir.



## Qual o papel da família e dos/as amigos/as?

A família e os/as amigos/as podem ser uma fonte de apoio fundamental, mas, por vezes, sentem dificuldades em compreender qual a melhor maneira de a ajudar. É muito importante ter pessoas que a apoiem, mas elas próprias podem também sentir necessidade de apoio.

Neste processo, é importante que:

- acreditem em si, no seu relato e nos seus sentimentos;
- não a culpem pela violação, uma vez que nada justifica este crime e nada desculpabiliza o agressor por este ato;
- demonstrem afeto, compreensão e apoio;
- estejam disponíveis para ouvi-la, apoiá-la e protegê-la;
- a encorajem a gostar de si mesma e a cuidar de si;
- valorizem os seus sentimentos e as suas reações como formas de sobrevivência;
- mantenham, se possível, as rotinas diárias;
- permitam que tome decisões sobre a sua vida e sobre o modo como pretende e é capaz de lidar com a situação.

**Recuperar de uma agressão sexual exige esforço, coragem e determinação.**



Não é sexo, é violência sexual, é crime.

## Serviços de Apoio

**Linhas de emergência:** 112 e 144

### **AMCV - Associação de Mulheres Contra a Violência**

Rua João Villaret, nº 9, 1000-182 Lisboa

Tel. 21 380 21 65

Email: [ca@amcv.org.pt](mailto:ca@amcv.org.pt)

### **APAV – Associação de Apoio à Vítima**

Rua José Estevão, nº 135, 1150-201 Lisboa

Linha telefónica - 16006

Email: [apav.lisboa@apav.pt](mailto:apav.lisboa@apav.pt)

### **APF - Associação para o Planeamento da Família**

Rua Eça de Queiros, 13, 1º 1050-095 Lisboa - Portugal

Tel. 21 385 39 93

Linha OPÇÕES (gravidez não desejada) - 707 200 249 (dias úteis, das 10:00h às 16:00h).

Email: [apfsede@apf.pt](mailto:apfsede@apf.pt)

### **Associação EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing**

[www.emdrportugal.pt](http://www.emdrportugal.pt)

### **Associação ILGA Portugal - Intervenção Lésbica, Gay, Bissexual e Transgénero**

Rua dos Fanqueiros, 38, 3º Esq - 1100-231 Lisboa

Tel. 218 873 918 / 96 936 70 05

Email: [violencia@ilga-portugal.pt](mailto:violencia@ilga-portugal.pt)

### **Associação “O Ninho”**

Tel. 213426949 / 963172593 / 911886265

Email: [geral@oninho.pt](mailto:geral@oninho.pt)

### **UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta**

Rua das Quintas, Quinta da Boa Esperança, 2825-021 Monte da Caparica

Tel.: 21 294 21 98



## Registo Pessoal

Data, hora e local do acontecimento: \_\_\_\_\_

Esquadra de polícia que contactou: \_\_\_\_\_

Nome do/a Agente com quem falou: \_\_\_\_\_

Nº Processo-crime: \_\_\_\_\_

Hospital/Médico/a a que se dirigiu: \_\_\_\_\_

Nº Processo clínico: \_\_\_\_\_

Datas das consultas: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_; \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_; \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Contatos úteis das entidades envolvidas no seu caso (polícia, hospital, organizações de defesa de direitos das mulheres):

---

---

---

---

---

---

---

Registo da Medicação Diária:

---

---

---

---

---

---

---

Outras Informações:

---

---

---

---

---

---

---

## BIBLIOGRAFIA

A guide for survivors of rape and sexual assault, 2009, Dep. of Health - South Africa, disponível em <http://www.svri.org/SurvivorPamphlet.pdf>

A Handbook for survivors of sexual assault, 2012, Michigan Domestic Violence Prevention and Treatment Board, disponível em [http://www.safehousecenter.org/wp-content/uploads/MCEDSV\\_Survivors\\_Handbook\\_PublicPDF.pdf](http://www.safehousecenter.org/wp-content/uploads/MCEDSV_Survivors_Handbook_PublicPDF.pdf)

After Sexual Assault - a recovery guide for survivors, Safe Horizon, disponível em [http://www.safehorizon.org/uploads/pdfs/1386087773\\_After\\_Sexual\\_Assault\\_Bklt.pdf](http://www.safehorizon.org/uploads/pdfs/1386087773_After_Sexual_Assault_Bklt.pdf)

Boas práticas na denúncia e encaminhamento de vítimas de crimes sexuais, Polícia Judiciária, disponível em [http://www.sjpesqueira.pt/uploads/writer\\_file/document/1090/Boas\\_pr\\_ticas....pdf](http://www.sjpesqueira.pt/uploads/writer_file/document/1090/Boas_pr_ticas....pdf)

Impact of Sexual Violence, 2010, National Sexual Violence Resource Centre, disponível em [https://studentaffairs.duke.edu/sites/default/files/u7/NSVRC\\_Publication\\_Factsheet\\_Impact-of-sexual-violence.pdf](https://studentaffairs.duke.edu/sites/default/files/u7/NSVRC_Publication_Factsheet_Impact-of-sexual-violence.pdf)

Information for students - rape and sexual assault, 2009, Yarrow Place, disponível em [http://www.yarrowplace.sa.gov.au/pdffiles/student\\_information\\_booklet\\_2009.pdf](http://www.yarrowplace.sa.gov.au/pdffiles/student_information_booklet_2009.pdf)

Information for survivors of sexual violence - Healing from sexual violence, 2013, Rape Crisis Scotland, disponível em [http://www.rapecrisisscotland.org.uk/workspace/publications/RCS\\_supportresources\\_healing.pdf](http://www.rapecrisisscotland.org.uk/workspace/publications/RCS_supportresources_healing.pdf)

Information for victims of sexual assault and their families, Office of Victim Services, disponível em <https://www.jud.ct.gov/Publications/vs030.pdf>

It isn't sex, it's rape, 2015, disponível em <http://www.rapeisnotsex.com/wp-content/uploads/2015/02/Booklet.pdf>

Know your rights: A Guide for Survivors of Sexual Assault in Kansas, 2010, Kansas Coalition Against Sexual and Domestic Violence, disponível em <http://www.kcsdv.org/resources/brochures/general-info/kyr.html>

Strengthening the Medical- Legal response to sexual violence – Toolkit; OMS 2015, disponível em [https://www.unodc.org/documents/publications/WHO\\_RHR\\_15.24\\_eng.pdf](https://www.unodc.org/documents/publications/WHO_RHR_15.24_eng.pdf)

This is your Brain in Meltdown, 2012, Scientific American, disponível em <http://www.nature.com/scientificamerican/journal/v306/n4/full/scientificamerican0412-48.html>



Em Parceria com



Co-financiamento



Com o apoio da Noruega,  
Islândia e Liechtenstein