

A resolução dos efeitos psicológicos posteriores a uma situação de vitimação pode revelar-se extremamente difícil. De facto, algumas pessoas chegam a reear perder o equilíbrio psíquico. Para algumas vítimas, torna-se importante serem acompanhadas por profissionais especializados.

Deve procurar esta ajuda quando:

- Não consegue sentir prazer em nada;
- Aumenta o consumo de bebidas alcoólicas ou tabaco;
- Automedica-se ou ingere medicamentos em demasia;
- Sente-se muito tenso ou com medo a maior parte do tempo;
- Não consegue trabalhar ou assumir as suas responsabilidades habituais;
- Comporta-se como se o acontecimento estivesse a ocorrer outra vez;
- Irrita-se ou é agressivo com as pessoas que a rodeiam;
- Não consegue deixar de pensar no que aconteceu;
- Comporta-se de forma muito distinta do habitual antes do acontecimento.



É importante cuidar de si e procurar o apoio e o tratamento de que necessita para ultrapassar esta situação.

Pode procurar ajuda:

- **No seu médico de família;**
- **Nos centros de saúde;**
- **Na Associação de Protecção e Apoio à Vítima (APAV).**

Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM)
Departamento de Emergência Médica (DEM)
Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise (CAPIC)



Sede do INEM e Delegação Regional de Lisboa e Vale do Tejo
Rua Almirante Barroso , 36
1000-013 Lisboa
Portugal
Tel.: 213 508 100—Fax: 213508176



Instituto Nacional de Emergência Médica

Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise (CAPIC)

VIOLAÇÃO / ABUSO SEXUAL

VIOLAÇÃO / ABUSO SEXUAL

O acto de violação / abuso sexual pode afectar as pessoas de diversas formas, levando-as a ter reacções diversificadas.

Todas as reacções podem ser esperadas.

É **natural** que tenha sentido algumas das seguintes reacções durante ou logo após a situação de violação:

- Choque emocional;
- Desespero;
- Medo;
- Terror;
- Estranheza;
- Nojo/ Vergonha
- Choro compulsivo;
- Impotência;
- Desorientação;
- Sentimento de solidão;
- Nojo/vergonha;
- Recusa de contacto com outras pessoas;
- Raiva / Ira;
- Isolamento.

Nos dias seguintes:

Todas as vítimas de violação/abuso sexual sofreram uma experiência traumática que se repercute do seu equilíbrio físico e emocional.

Sintomas físicos

Os efeitos físicos incluem não só os resultados directos das agressões sofridas, mas também a resposta do corpo e do organismo ao *stress* :

- Perda de energia;
- Dores musculares;
- Dores de cabeça e /ou enxaquecas;
- Distúrbios ao nível da menstruação;
- Arrepios e/ou afrontamentos;
- Problemas digestivos;
- Tensão arterial alta.

Sintomas Psicológicos

Algumas das consequências psicológicas da vitimação podem ser:

- Desconfiança;
- Tristeza;
- Memórias intrusivas (do acontecimento);
- Alterações na intimidade sexual;
- Medo de estar sozinha;
- Pesadelos ou perturbações do sono.

- Auto-mutilação, consumo de álcool e/ou outras substâncias em excesso;
- Sentimentos de vergonha, humilhação, culpa, impotência;
- Anorexia ou ingestão de comida em excesso;
- Dificuldade em confiar e estabelecer relações de intimidade;

O que pode fazer para se sentir melhor:

- Reconhecer e aceitar que se sente mal, pois é natural e esperado nestas situações;
- Falar ou escrever sobre o que se passou e como se sente. Chore se sentir vontade. É importante expressar as suas emoções;
- Tentar regressar à sua rotina diária assim que possível;
- Passar tempo na companhia das pessoas que gosta e fazer coisas que habitualmente lhe dão prazer;
- Logo que possível enfrentar os locais e situações que lhe recordam o acontecimento;
- Tentar descansar e dormir o suficiente;
- Fazer uma alimentação saudável;
- Evitar fumar ou consumir álcool e cafeína em excesso;