

Apoio aos sobreviventes



Há mais de 2,7 milhões de sobreviventes de violência sexual com contacto que vivem em Nova Jersey, o que significa que cerca de 1 em cada 3 pessoas de Nova Jersey foi vítima de violência sexual com contacto em algum momento das suas vidas.¹ Estas estatísticas revelam ser provável que muitos de nós conheçamos alguém que seja sobrevivente de violência sexual, seja um amigo, um familiar, um colega ou membro da comunidade. Embora a violência sexual seja tão generalizada e afete pessoas e comunidades em todas as demografias, os sobreviventes podem optar por não divulgar a sua experiência devido ao estigma social ou ao receio de não acreditarem neles. Todos nós temos um papel a desempenhar na abolição destas normas perniciosas, para que possamos, primeiro de tudo, prevenir a ocorrência de violência sexual e apoiar os sobreviventes que foram afetados.

É importante salientar que a cura não é igual em todos os casos e que não existe uma forma “certa” de um sobrevivente viver a sua experiência. Se alguém que conhece divulga que foi alvo de violência sexual, um primeiro passo fundamental é criar um espaço de apoio, à medida que esta processa os seus sentimentos e emoções e planeia, eventualmente, os passos seguintes, se optar por denunciar e/ou procurar assistência.

PODE AJUDAR A CRIAR UM ESPAÇO DE APOIO DESTINADO A SOBREVIVENTES:

- Acreditando que o sobrevivente nunca deve ser culpabilizado por uma agressão.
- Dizendo “acredito em si” quando um sobrevivente partilha a experiência consigo.
- Capacitando o sobrevivente para ter plena autonomia na sua jornada de cura.
- Acreditando que cada um de nós tem um papel a desempenhar na criação de comunidades mais seguras.



1 em cada 3 pessoas de Nova Jersey foi vítima de violência sexual com contacto em algum momento das suas vidas

(CDC, 2023)

COMO REAGIR A UMA DIVULGAÇÃO

- **Ouçã.** Não precisa de ser um especialista em serviços de resposta à violência sexual para apoiar um sobrevivente. Esteja simplesmente disponível para ouvir e criar um espaço no qual os sobreviventes se sintam confortáveis para partilhar a sua experiência e processar as suas emoções consigo pode ser incrivelmente importante.
- **Pergunte como pode ajudar.** Em vez de pressupor as necessidades de um sobrevivente, pergunte-lhe. Se ele tiver dúvidas, tenha paciência e diga-lhe que está lá para o apoiar da forma que lhe for mais confortável.
- **Disponibilize recursos.** Um sobrevivente pode não saber a quem recorrer para obter ajuda ou até que tipo de ajuda tem à disposição. Ofereça-se para procurar os recursos disponíveis e, se o sobrevivente aceitar, apresente-lhe as opções, uma vez que alguns recursos podem ser mais apelativos do que outros. Além disso, tenha em conta que *muitas* opções podem ser demais, pelo que pode ser útil oferecer-se para reduzir a lista ou ver as opções em conjunto.
- **Respeite os limites.** Ouvir verdadeiramente também significa respeitar a jornada de cura do sobrevivente. Se lhe disser que não quer falar sobre o assunto ou recusar os recursos que lhe oferece, é importante respeitar os seus desejos e continuar a apoiá-lo de uma forma que este se sinta confortável. Os limites podem mudar à medida que o sobrevivente continua a processar os seus sentimentos e emoções, pelo que não se esqueça de perguntar regularmente como se está a sentir.
- **Saiba mais sobre os impactos do trauma.** Os traumas podem manifestar-se de formas diversas e, muitas vezes, podem ter impactos duradouros. Aprender mais pode ajudá-lo a identificar áreas de apoio que poderá oferecer a um sobrevivente, quer seja imediatamente após uma experiência traumática ou muito depois.



CUIDE DE SI PRÓPRIO

Ouvir um relato, especialmente de um ente querido, pode ser esmagador e até mesmo levá-lo a, indiretamente, vivenciar um trauma. Lembre-se que respeitar os seus próprios limites ao longo do processo de cura de outra pessoa não tem problema. Uma parte importante do apoio aos outros é dar prioridade ao seu próprio cuidado e bem-estar, para que não sinta impactos negativos.



Se você ou um ente querido tiverem sido sujeitos a violência sexual e necessitarem de apoio, pode contactar a linha direta, disponível 24 horas em todo o Estado através do número **1-800-601-7200** ou consultar njcasa.org/find-help para obter informações sobre o seu programa local contra a violência sexual e os recursos disponíveis.

BIBLIOGRAFIA

¹Smith, S. G., Khatiwada, S., Richardson, L., Basile, K. C., Friar, N. W., Chen, J., Zhang Kudon, H., & Leemis, R. W. (2023). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2016/2017 state report. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. <https://www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf>

© New Jersey Coalition Against Sexual Assault 2024. A *New Jersey Coalition Against Sexual Assault* (NJCasa) é a organização estatal de defesa e de fortalecimento das capacidades que representa 21 centros de crise orientados para as violações baseados em condados, a *Rutgers University - New Brunswick Office for Violence Prevention and Victim Assistance* e um conjunto de organizações culturalmente específicas.

njcoalition
against sexual assault