

## A RECORDAR:

Perante uma situação de violência sexual, o mais importante é proteger as vítimas e sobreviventes, escutar, acreditar e apoiar.

Lembre-se: não precisa de ter todas as respostas. O mais importante é mostrar que se importa e que está presente e disponível, sempre que a pessoa precisar.

Procure ajuda, informe-se e avance um passo de cada vez.

Peça apoio especializado, partilhe aquilo que sente com alguém de confiança e cuide de si.

Se existir uma situação de perigo, contacte o n.º 112 ou a Polícia Judiciária (disponível 24 horas/dia através dos piquetes).

**Polícia Judiciária (PJ)**

Sede: 211 967 000

(<https://www.policiajudiciaria.pt/onde-estamos/>)

**Grupo VITA**

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

91 509 0000

GRUPO **VITA**

CONFERÊNCIA  
EPISCOPAL  
PORTUGUESA

Sobre.  
VIVER

# Guia de Apoio e Escuta

Para familiares e amigos  
de vítimas e sobreviventes  
de violência sexual no  
contexto da Igreja Católica  
em Portugal

## Para que serve este Guia?

Este Guia funciona como um recurso de apoio para ajudar os familiares e amigos de vítimas e sobreviventes a melhor lidar com esta situação.

Quando uma pessoa de quem gostamos revela uma situação de violência sexual, pode ser muito difícil saber o que dizer ou fazer. É natural que possa sentir diversas emoções, como tristeza, raiva, ansiedade, medo, culpa ou nojo pela situação.

## Sabia que?

Um dos aspetos mais significativos no processo de recuperação de uma vítima ou sobrevivente é a forma como o meio envolvente reage a essa revelação.

Uma reação de suporte pode ajudar a minimizar o impacto da experiência abusiva.

O mais importante é escutar, acreditar e apoiar, promovendo ambientes seguros e protetores.

## O que é a violência sexual contra crianças?

Ocorre quando a pessoa agressora (que pode ser menor ou maior de idade) envolve as crianças em atos sexuais que não compreendem ou para os quais não têm maturidade.

Esta forma de violência pode manifestar-se em diversos contextos — como na família, na escola, no desporto, na Igreja ou no ambiente digital.

## Quem pode agredir sexualmente?

Qualquer pessoa pode agredir sexualmente, independentemente da idade, género, profissão ou contexto social.

Muitas vezes, a pessoa que agride é alguém que mantém uma relação de proximidade com a criança.

## Que estratégias são utilizadas pelas pessoas agressoras?

As pessoas agressoras podem recorrer a diferentes estratégias para manipular e silenciar a criança: estabelecer uma relação de confiança para ter acesso à criança; oferecer recompensas (como presentes, dinheiro ou atenção); disfarçar os comportamentos abusivos de brincadeiras, massagens ou cócegas; ameaçar e intimidar.

## Por que as vítimas se mantêm em silêncio?

O silêncio das vítimas pode ser resultado de múltiplos fatores: medo de represálias, de serem retiradas do ambiente familiar ou de perderem vínculos afetivos; medo de não serem acreditadas pelas pessoas em quem confiam; culpa e vergonha (emoções que podem ser reforçadas pela manipulação da pessoa agressora ou pela falta de apoio).

## O que sentem os familiares e amigos das vítimas e sobreviventes?

Sentem dor, revolta e impotência perante o sofrimento de quem amam.

Muitas vezes, sentem-se ainda confusos ou mesmo culpados por não terem percebido antes.

Às vezes, não sabem o que dizer ou fazer, mas desejam estar presentes, escutar sem julgar e apoiar com respeito.

Também precisam de espaço e tempo para acolher as suas próprias emoções, pois o impacto da violência sexual atinge toda a rede de afetos em redor da vítima ou sobrevivente.

## Como pode ajudar as vítimas e sobreviventes?

O mais importante que pode fazer é ouvir e acreditar.

A escuta genuína e o acolhimento fortalecem a confiança das vítimas e sobreviventes nas pessoas que os rodeiam e contribuem para o seu empoderamento.

**Escute com calma**, respeitando o tempo que a pessoa precisa.

**Acredite no que é partilhado** e reconheça os sentimentos com empatia.

**Evite pressionar** para dar detalhes ou fazer perguntas sugestivas. Deixe ao critério da vítima ou sobrevivente aquilo que quer partilhar, e quando.

**Não prometa segredo** — se houver risco, é necessário pedir ajuda.

**Ofereça apoio incondicional**, sem julgamentos ou culpabilizações.

**Apresente opções**, não imposições (ex: apoio psicológico, serviços de proteção, polícia).

**Incentive rotinas saudáveis**: sono, alimentação, escola/trabalho e outras atividades.

**Refleta sobre preconceitos** ou ideias feitas que possa ter sobre violência sexual.

**Esteja disponível** para acompanhar a vítima a serviços ou para garantir a sua segurança.

**Cuide de si também** — o impacto emocional pode exigir apoio.

