# GUIA PARA FAMÍLIAS



## SENSIBILIZAR E EDUCAR PARA A PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA SEXUAL

APAV®
associação portuguesa de
Apoio à Vítima

**Título:** Guia para famílias: Sensibilizar e Educar para a Prevenção da Violência Sexual
**Autor:** APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima
**Com a colaboração de:** Eunice Carmo e Bárbara Moreira, Doutorandas no Centro de Psicologia da Universidade do Porto
**Ilustração e paginação:** Último Take

**Data de Publicação:** 2025
**Edição:** 1º Edição
**ISBN:** 978-989-35232-8-5

© 2025 APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

**Contactos:**
APAV
Rua José Estêvão, 135 A
1150-201 Lisboa

Tel. +351 217587900

apav.sede@apav.pt
www.apav.pt

# GUIA PARA FAMÍLIAS

## SENSIBILIZAR E EDUCAR PARA A PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA SEXUAL





# Índice:


INTRODUÇÃO . . . . . 7

MITOS VS FACTOS . . . . . 8

A VIOLÊNCIA SEXUAL CONTRA CRIANÇAS . . . . . 10

AS CRIANÇAS E A VIOLÊNCIA SEXUAL . . . . . .11

QUEM PODEM SER AS PESSOAS AGRESSORAS? . . . . . 12

QUAL O IMPACTO DA VIOLÊNCIA SEXUAL NAS CRIANÇAS? . . 14

O PAPEL DA FAMÍLIA NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA SEXUAL . . . .15

O PAPEL DA FAMÍLIA NA REVELAÇÃO DO ABUSO SEXUAL . . . . . .17

Que fatores podem explicar este silêncio? . . . . . .17

Quando e como é que as crianças Revelam o abuso? . . . . . .17

O PAPEL DA FAMÍLIA APÓS A VIOLÊNCIA. . . . . .18

Identificar os sintomas e sinais . . . . . .18

Emocionais. . . . . .19

Físicos. . . . . .19

Sexuais . . . . . .19

Sociais e Comportamentais . . . . . 20

Apoiar a vítima . . . . . 20

DENUNCIAR E PEDIR AJUDA ESPECIALIZADA. . . . . 24

QUE RESPOSTAS DE APOIO EXISTEM?. . . . . 26

Contactos úteis . . . . . .26

Websites úteis . . . . . .27

ONDE ENCONTRAR INFORMAÇÃO ADICIONAL? . . . . . 28

NOTAS . . . . . 29



# INTRODUÇÃO

Este Guia faz parte da coleção **Guias para Famílias**, uma coleção desenvolvida pela APAV com o objetivo de envolver as famílias na prevenção da violência e promoção de relacionamentos positivos. Estes guias pretendem sensibilizar e informar as famílias para aspetos centrais na prevenção da violência, fornecendo-lhes estratégias que podem ser integradas nas dinâmicas familiares. A aplicação destas estratégias na educação das crianças possibilitará às famílias não apenas assumir um papel mais ativo na prevenção da violência e na promoção de relacionamentos positivos, como também melhorar a interação e comunicação entre a criança e a respetiva família.

A prevenção da violência e do respeito pelas outras pessoas deve ser uma prioridade no cuidado das crianças, uma vez que é fundamental para o seu desenvolvimento. Todavia, devido à sua particular complexidade, esta deve ser uma tarefa de todas as pessoas adultas, em contextos como as famílias, as escolas e as comunidades. Esta coleção pretende ajudar as famílias a perceber como pequenos ajustes nos seus comportamentos poderão ter uma influência positiva no desenvolvimento da criança e na qualidade das relações que esta mantém.

O **Guia para Famílias: O Papel das Famílias na Prevenção da Violência Sexual** dedica-se especificamente à violência sexual contra crianças e às consequências que esta pode ter na vida da(s) vítima(s). O objetivo central deste documento é partilhar informação que permita a todas as pessoas ter um papel ativo na prevenção da violência sexual. Pretende ser um instrumento de leitura simples, que permita a reflexão sobre o tema, em particular sobre como as famílias podem ajudar as crianças a identificar situações de violência sexual e também ensinar-lhes estratégias de proteção adequadas. Adicionalmente, o guia irá fornecer informação sobre como gerir uma potencial situação de vitimização. Ao longo deste Guia, é possível que lhe seja pedido que se posicione relativamente a algumas questões e que, eventualmente, faça um esforço para contrariar algumas das crenças com que pode ter crescido e que podem ser desconstruídas à luz do que atualmente conhece sobre este tema.[1]

1 Mais informação em www.apav.pt/care

# MITOS VS FACTOS[2]

| Mito | Facto |
|---|---|
| É muito raro uma criança ser abusada sexualmente. | Cerca de 1 em cada 5 crianças na Europa são vítimas de alguma forma de violência sexual.[3] |
| Só as meninas são vítimas de abuso sexual. | No Relatório Anual de Segurança Interna de 2024, que publica dados sobre crimes cometidos em Portugal, 17,1% das vítimas de abuso sexual de menores eram rapazes e 82,9% eram raparigas. |
| As pessoas que abusam sexualmente de crianças são quase sempre desconhecidas. | No caso de crianças abusadas sexualmente em contexto europeu, cerca de 70% a 85% conheciam a pessoa agressora. No Relatório Anual de Segurança Interna de 2024, em casos de abuso sexual de menores, apenas 7,5% foram classificados como tendo sido perpetrados por uma pessoa desconhecida da vítima. |
| A maioria das queixas de abuso sexual são fantasias da criança. | A investigação científica demonstra que a esmagadora maioria das queixas por abuso sexual de menores são verdadeiras. A percentagem de alegações falsas é muito baixa.[4]<br><br>O facto de um processo-crime ser arquivado por falta de provas não significa que o abuso não aconteceu; significa apenas que não é possível apontar, com elevado grau de certeza, que aquela pessoa o praticou. |

2 Retirados da Escala de Crenças Sobre o Abuso Sexual (ECAS)
3 The Council of Europe 1in5 Campaign
4 O'Donohue, W., Cummings, C., & Willis, B. (2018). The Frequency of False Allegations of Child Sexual Abuse: A Critical Review. Journal of Child Sexual Abuse, 27(5), 459-475. https://doi.org/10.1080/10538712.2018.1477224

| | |
|---|---|
| As pessoas agressoras têm um aspeto diferente das pessoas normais. | As pessoas agressoras são um grupo com características muito diversas entre si. Não é possível identificar uma pessoa agressora pelo seu aspeto.[5] |
| As crianças podem provocar o abuso pelo seu comportamento sedutor. | O abuso sexual de uma criança é sempre responsabilidade da pessoa agressora, nunca da criança vítima. O comportamento da criança não é relevante numa dinâmica de abuso, pois, devido ao seu nível de desenvolvimento, esta não é capaz de compreender as dinâmicas subjacentes às interações íntimas e sexuais. |
| Só se pode falar em abuso sexual quando há violência física. | A pessoa agressora pode recorrer a diversas estratégias para abusar sexualmente de uma criança. Uma delas é a violência física, mas podem estar presentes outras, como a ameaça verbal ou física, a intimidação ou a manipulação. Além disso, o próprio contacto sexual entre uma pessoa adulta e uma criança, mesmo que não envolva agressão física, constitui, por si só, violência sexual. |
| Se uma criança só se queixa do abuso muito mais tarde, então ele provavelmente não existiu. | Existem muitos fatores que ajudam a explicar a dificuldade que uma criança pode ter em revelar a experiência de abuso sexual pelo qual passou. Muitas crianças demoram anos a contar aquilo que lhes aconteceu, sendo que muitas nunca contam a ninguém o que se passou. Para mais informação, consulte a secção "**Revelação do Abuso Sexual**". |

5 Lim, Y. Y., Wahab, S., Kumar, J., Ibrahim, F., & Kamaluddin, M. R. (2021). Typologies and Psychological Profiles of Child Sexual Abusers: An Extensive Review. Children, 8(5).

# A VIOLÊNCIA SEXUAL CONTRA CRIANÇAS[6]

A violência sexual contra uma criança refere-se a qualquer ato sexual ou tentativa de ato sexual, avanço ou comentário sexual indesejado perpetrado por uma pessoa adulta contra uma criança. A violência sexual contra crianças pode acontecer independentemente da relação entre crianças vítimas e pessoas agressoras, do seu género, do local onde residem, das características das suas famílias, das atividades que as crianças frequentam, ou de outras características individuais, familiares, relacionais ou contextuais. Esta forma de violência pode ocorrer apenas uma vez ou várias vezes, de diferentes formas e em diferentes situações ou contextos.

**A violência sexual pode, então, incluir situações como:**

- Toques íntimos não desejados (ex.: beijos e carícias)
- Toques indesejados nos órgãos sexuais
- Penetração por via oral, vaginal ou anal por pénis, outras partes do corpo ou objetos
- Envolvimento em atividades sexuais (ex.: masturbação, sexo oral, vaginal ou anal) com alguém (adulto ou criança) que não deseja ou que não tem capacidade para consentir (ex.: crianças, alguém que esteja sob o efeito de álcool ou drogas, inconsciente ou incapaz)
- Prostituição forçada

**Contudo, a violência sexual nem sempre envolve contacto físico, podendo incluir situações como:**

- Comportamentos, comentários ou piadas de caráter sexual indesejados que causem à criança ou jovem desconforto e/ou medo
- Observação de alguém (pessoa adulta ou criança) a utilizar a casa de banho, a despir-se ou em situação íntimas, sem o seu conhecimento
- Pressão ou coação de alguém (pessoa adulta ou criança) a assistir ou a participar em filmes ou em fotografias de caráter sexual (ex.: enviar *nudes*)
- Envio de mensagens, fotografias ou vídeos de cariz sexual que não foram consentidos ou desejados
- Recusa ou impedimento do acesso a métodos contracetivos

6 APAV (2019) Manual CARE: apoio a crianças e jovens vítimas de violência sexual 2.ª edição. Lisboa: APAV

- Aliciamento sexual de menores online (o processo através do qual adultos contactam menores através da internet para preparar um abuso sexual, que pode acontecer online ou offline)
- *Sextortion* (a ameaça de partilha de conteúdo íntimo e sexual pode envolver o pedido de envio de dinheiro, mais conteúdo íntimo, um encontro físico, ou outras ameaças)

Também é importante destacar que, em 2020 e 2024, respetivamente, Portugal passou a criminalizar a organização de viagens para fins de turismo sexual com menores, bem como a existência de atos contrários à orientação sexual, identidade ou expressão de género (conhecidas como "terapias de conversão").

## AS CRIANÇAS E A VIOLÊNCIA SEXUAL[7]

As crianças são uma população particularmente vulnerável à violência sexual devido à fase de desenvolvimento emocional, cognitivo e sexual em que se encontram. Considera-se que as crianças não têm condições para compreender as decisões acerca da sua sexualidade, estabelecendo-se assim que as crianças até aos 14 anos não têm capacidade para consentir atos sexuais. Desta forma, a criança que é exposta ou envolvida numa atividade sexual, responde unicamente à vontade ou às necessidades da pessoa adulta.

Como tal, quando os atos sexuais acontecem com uma criança ou jovem que tenha menos de 14 anos, não interessa se esta mostrou interesse em envolver-se sexualmente com alguém: **a Lei Portuguesa indica que isto é sempre crime.** Ou seja, a Lei assume que a prática de atos sexuais por crianças com menos de 14 anos é sempre prejudicial ao seu desenvolvimento pleno.

7 APAV (2019) Manual CARE: apoio a crianças e jovens vítimas de violência sexual 2.ª edição. Lisboa: APAV; APAV (2011) Manual crianças e jovens vítimas de violência: compreender, intervir e prevenir. Lisboa: APAV

## QUEM PODEM SER AS PESSOAS AGRESSORAS?[8]

A violência sexual pode ser praticada por qualquer pessoa, independentemente da idade, género, etnia, das suas condições de vida e familiares, da profissão, religião, orientação sexual ou outros fatores.

A maior parte das pessoas agressoras são conhecidas das vítimas, sendo menos frequentes as situações em que são desconhecidas. As pessoas agressoras podem ser familiares como mães, pais, irmãs, irmãos, avós, avôs, madrastas, padrastos, tias, tios, e/ou outros. Podem também ser pessoas que cuidam das crianças como professoras/es, educadoras/es, treinadoras/es, vizinhas/os, *babysitters*, entre outras. Sublinha-se que qualquer pessoa adulta, com contacto com crianças pode ser uma pessoa agressora, em particular aquelas com contacto próximo e não supervisionado com as crianças (ex.: profissionais de saúde, padres, chefes de escuteiros, ou outros). Há crianças que podem também ter comportamentos de violência sexual sobre outras crianças.

As pessoas agressoras usam uma série de estratégias para facilitarem o abuso sexual. Estas estratégias visam preparar não só a potencial vítima para o abuso, mas também as pessoas responsáveis por si e o seu ambiente envolvente.

O termo "aliciamento" tende a ser usado para descrever este conjunto de estratégias, que podem ocorrer tanto em contexto presencial como em contexto online.

As pessoas agressoras tendem a procurar ambientes em que a proximidade com as crianças seja justificada (por exemplo, pelo papel de cuidadora ou cuidador das crianças enquanto familiares, *babysitters*, responsáveis desportivos ou outras relações sociais). Tendem também a **procurar uma posição de respeito e/ou autoridade**, que as torne menos vulneráveis à deteção por parte de outras pessoas.

Na interação com as crianças, as pessoas agressoras tendem a **criar uma relação de proximidade**, afeto e, por vezes, dependência, que fomentam através de **elogios, ofertas, brincadeiras e segredos**.

8 Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023) Vamos Falar de Abuso Sexual.

A pessoa agressora pode posicionar-se como **figura de apoio, carinho e atenção para a criança** procurando ocupar o lugar de amiga ou amigo, namorada ou namorado, mentora ou mentor da criança. Além disso, a pessoa agressora tende a **isolar a criança vítima**, procurando passar tempo sozinha com ela, por exemplo, dando-lhe boleias ou convidando-a para sua casa.

Por outro lado, a pessoa agressora pode recorrer a estratégias como a **ameaça, a coerção, a manipulação ou a violência física**.

Geralmente, a pessoa agressora manipula a criança de modo que esta mantenha o segredo acerca do abuso, usando argumentos como "Se conseguires manter o nosso segredo, convoco-te para todos os jogos." ou "Se alguém descobrir o que fazemos, vamos deixar de ser amigos e não vais ter mais ninguém que te ajude." ou "Se contares a alguém, a tua família vai ficar muito chateada contigo e vais trazer problemas para toda a gente".

No contexto online, a dinâmica de aliciamento é idêntica, acrescentando-se outras estratégias como **a troca de reações (*likes*/ "gostos") ou a partilha de conteúdos** (sexuais ou não) através de redes sociais ou sites de jogos. A internet facilita o processo de aliciamento por permitir um contacto instantâneo, sem limites temporais ou geográficos, em que as identidades das pessoas envolvidas podem ser ocultadas ou deturpadas e em que as informações pessoais das vítimas podem estar mais expostas. Sublinha-se que o **aliciamento sexual através da internet constitui por si só um crime sexual em Portugal**.

### O crime de aliciamento sexual de menores está considerado na nossa Lei.

Se uma pessoa com mais de 18 anos tentar ou conseguir convencer uma criança a envolver-se em atividades de natureza sexual ou a participar em ou produzir material pornográfico, aquela será punida. Este aliciamento poderá ocorrer por meio de qualquer plataforma de comunicação (ex.: redes sociais, jogos online, mensagens, emails, entre outros).

A pena prevista é mais gravosa se existirem "atos materiais conducentes ao encontro" — como por exemplo marcar viagens para que a criança vá ter com a pessoa que a está a aliciar.

## QUAL O IMPACTO DA VIOLÊNCIA SEXUAL NAS CRIANÇAS?[9]

O impacto da violência sexual pode variar em função do tipo e duração da violência, do tipo de relação da criança com a pessoa agressora, da idade da criança e do seu nível de desenvolvimento. Além disso, as redes de apoio da criança, como a família, as pessoas amigas e vizinhas, as instituições de saúde ou de educação também têm influência na forma como a vítima irá reagir à violência.

Algumas consequências poderão ser visíveis imediatamente, logo após a situação de violência, enquanto outras poderão ocorrer a longo prazo, podendo ainda acontecer intermitentemente. As vítimas de várias situações de abuso poderão manifestar consequências complexas e diversas, devido à acumulação do impacto do abuso em várias esferas da sua vida. **O impacto da violência sexual pode significar a existência (mas não apenas) de:**

- Depressão e ansiedade
- Sentimentos de autoculpabilização, impotência, desesperança e desânimo
- Pensamentos e sentimentos negativos sobre si mesmo, baixa autoestima
- Sensação de estar a reviver a situação de violência
- Perturbações do foro psicológico como perturbação de stress pós-traumático
- Estigma e discriminação
- Dificuldades nas relações (sociais e sexuais) com os outros
- Problemas de saúde física
- Comportamentos autolesivos, pensamentos e comportamentos suicidas
- Consumo abusivo de substâncias

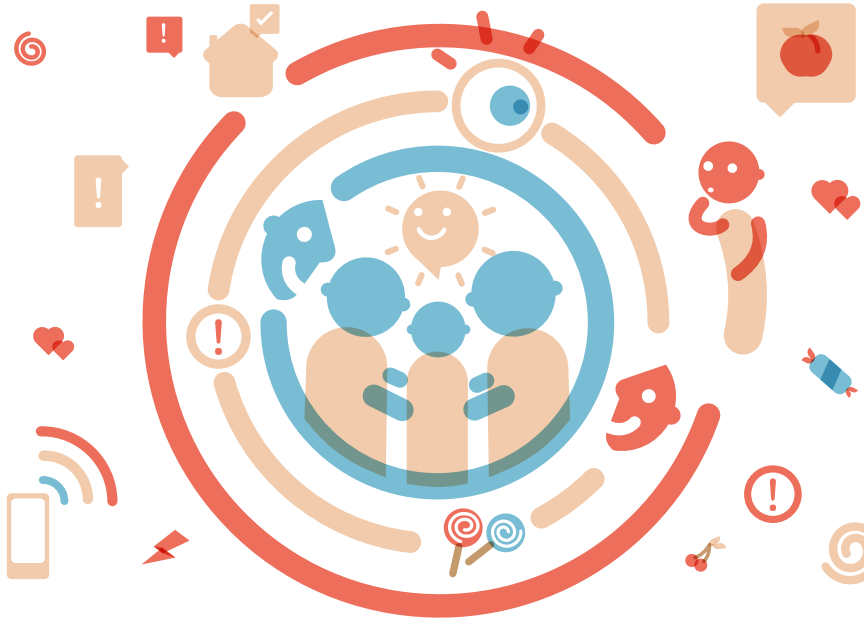
Além disso, e caso não haja qualquer intervenção, é comum que a violência, com o decorrer do tempo, se torne mais frequente, mais grave e com um impacto cada vez mais negativo no bem-estar da criança. As consequências da violência podem funcionar como sinais ou sintomas de alerta que, se identificados e reconhecidos pelas pessoas adultas de confiança, podem ajudar a intervir o mais rapidamente possível, protegendo a criança da violência e dos seus efeitos.

9 V. notas 6 e 7.

## O PAPEL DA FAMÍLIA NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA SEXUAL

A família é responsável pela promoção da segurança das crianças e pela prevenção da violência. É importante que todas as crianças sintam que podem partilhar com a sua família acontecimentos positivos do seu dia-a-dia, mas também experiências negativas, como situações de violência. Por isso, é importante que a família aborde nas conversas com a criança questões como a sexualidade e a violência sexual, para que a criança perceba que pode falar abertamente sobre estes temas e procurar apoio em caso de necessidade ou dúvidas.

Em caso de necessidade, é importante que a criança saiba a quem pode recorrer nos vários contextos em que está inserida. Essa(s) pessoa(s) enquadram-se no conceito de **pessoa adulta de confiança**, isto é, uma pessoa que escuta com atenção o que a criança lhe diz, que valoriza a sua experiência e que lhe dá uma resposta adequada às suas necessidades. Esta pessoa pode fazer parte da família ou de outros contextos de vida. A família deve apoiar a criança nesta identificação. Para saber mais sobre a pessoa adulta de confiança, consulte o Guia para Famílias – Sensibilizar e Educar para a Segurança da APAV.



# 10 DICAS
## PARA PREVENIR A VIOLÊNCIA SEXUAL

1. Informe-se sobre a Violência Sexual. Compreender este fenómeno é o primeiro passo para se sentir capaz de proteger as crianças.
2. Comunique e dialogue abertamente com as crianças. Reserve tempo para ouvir as crianças, perguntar sobre os seus dias, as suas preocupações, ideias e opiniões.
3. Ensine a criança a respeitar-se a si própria e as outras pessoas. Promova a valorização de interações saudáveis e a não tolerância de interações emocional, física ou sexualmente violentas.
4. Ajude a criança a identificar os seus limites e a comunicá-los de forma saudável. Valorize a privacidade da criança.
5. Ensine a criança a dizer "não" de forma assertiva e não violenta e a respeitar os "nãos" das outras pessoas.
6. Ensine o nome correto das partes do corpo, para que compreendam o seu corpo e possam fazer questões sobre comportamentos potencialmente abusivos.
7. Ensine a distinguir o toque apropriado do toque inapropriado ou abusivo.
8. Monitorize o uso de tecnologias e sirva de modelo na gestão do uso de plataformas digitais. Explique às crianças o risco do uso das tecnologias digitais e garanta que o conteúdo a que estão a aceder é apropriado à sua idade. Ensine as crianças a avisar que recebeu ou contactou com conteúdo problemático (de cariz sexual ou outro).
9. Explique a importância dos limites do toque/aproximação. As crianças devem saber distinguir um toque apropriado e agradável de um toque abusivo e desagradável. Usar um livro adequado à faixa etária, como "A Viagem de Peludim" de Vânia Beliz, ou o "Kiko e a Mão"[10], poderá ser um bom apoio.
10. Estimule a criança a contactar com outras pessoas adultas da sua confiança para alargar a sua rede de apoio.

10 Acessível gratuitamente em https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=09000016806a6148

## O PAPEL DA FAMÍLIA NA REVELAÇÃO DO ABUSO SEXUAL

Segundo um estudo que analisou os resultados de dezenas de investigações sobre a revelação de situações de abuso sexual, apenas 64% das crianças que são abusadas sexualmente em contexto offline (i.e., contexto presencial, em que há contacto direto, nomeadamente físico entre a criança ou jovem vítima e a pessoa agressora) contam a alguém que foram abusadas[11]. A investigação científica tem demonstrado que uma parte significativa das pessoas abusadas sexualmente na infância nunca contaram a ninguém o que se passou com elas.

### QUE FATORES PODEM EXPLICAR ESTE SILÊNCIO?

- Medo das consequências da revelação (ex.: mais violência, vergonha para a família)
- Sensação de que devem proteger a pessoa agressora
- Autoculpabilização e vergonha
- Dificuldade em comunicar o que se passou e barreiras linguísticas (especialmente em crianças mais novas)
- Medo de não serem ouvidas e que não acreditem nelas
- Desincentivo ou desvalorização do relato da experiência de crianças ou jovens vítimas que tentaram contar o que se passou
- Perceção de falta de apoio por parte das pessoas adultas
- Impacto das estratégias de manutenção do segredo usadas pela pessoa agressora (ex.: ameaças e isolamento social da vítima)

### QUANDO E COMO É QUE AS CRIANÇAS REVELAM O ABUSO?

As crianças raramente contam o que se passou na forma de um relato único, conciso e ordenado no tempo e espaço. É comum terem falhas de memória e dificuldade em comunicar verbalmente o que se passou. As vítimas tendem a revelar o abuso em circunstâncias em que se sentem seguras e apoiadas ou em situações de desespero em que sentem que precisam de contar o que se passa para evitarem a continuação do abuso sobre si ou outras pessoas.

11 Acessível gratuitamente em https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=09000016806a6148

**Em resumo, as crianças podem revelar o abuso em situações como estas:**[12,13]

- Quando lhes é perguntado diretamente numa linguagem adaptada (ex.: "Tenho percebido que tens vindo muito triste de casa do avô. O avô tem feito algo que te faça sentir mal?");
- No contexto de uma conversa que possa ter ligação ao tema do abuso;
- Em situações em que antecipam o contacto com a pessoa agressora e o querem evitar;
- A pessoas adultas em quem confiam;
- Quando há privacidade;
- Podem revelar acidentalmente, sem perceberem que estão a descrever uma situação de violência e crime.

## O PAPEL DA FAMÍLIA APÓS A VIOLÊNCIA

### IDENTIFICAR OS SINTOMAS E SINAIS

Todos os esforços que ajudem a prevenir a violência sexual são muito importantes. Ainda assim, a criança pode acabar por ser vítima, seja na escola, na internet, ou por familiares, pessoas amigas ou mesmo por pessoas que não conhece.

Cada criança pode reagir de forma diferente às experiências de violência de que é alvo. Algumas crianças poderão não manifestar sintomas ou sinais de que tenham sofrido alguma forma de violência. Os sintomas ou sinais podem também surgir apenas algum tempo depois de a violência ter acontecido.

12 Lemaigre, C., Taylor, E. P., & Gittoes, C. (2017). Barriers and facilitators to disclosing sexual abuse in childhood and adolescence: A systematic review. Child Abuse & Neglect, 70, 39-52.

13 Morrison, S., Bruce, C., & Wilson, S. (2018). Children's Disclosure of Sexual Abuse: A Systematic Review of Qualitative Research Exploring Barriers and Facilitators. Journal of Child Sexual Abuse, 27, 1-19.

**Estes sinais e sintomas estão intimamente ligados às consequências da violência e podem ser de vários tipos:**



## EMOCIONAIS

- Tristeza, angústia e mal-estar;
- Raiva;
- Choque e confusão (a criança parece distraída e desorientada);
- Medo extremo, insegurança e hipervigilância (a criança parece constantemente alerta em situações que aparentemente não o justificam);
- Ansiedade, nervosismo, inquietação e agitação motora;
- Insónias, pesadelos e terrores noturnos.





## FÍSICOS

- Cortes, arranhões, nódoas negras e feridas;
- Dores (ex.: musculares, de barriga, de cabeça,...);
- Dor persistente ou recorrente quando urina ou defeca;
- Alterações no padrão de sono e pesadelos;
- Alterações no padrão alimentar;
- Alterações de peso;
- Manchas sem explicação na roupa (ex.: manchas de sangue);
- Enurese e encoprese (dificuldade no controlo da urina e das fezes);
- Aumento da probabilidade de doença crónica e aguda (ex.: doenças autoimunes e infeções);
- Cansaço extremo.





## SEXUAIS

- Gravidez;
- Infeções Sexualmente Transmissíveis;
- Hiperssexualização (ex.: conversas, brincadeiras, desenhos ou referências sexuais inapropriadas à idade).





## SOCIAIS E COMPORTAMENTAIS



- Isolamento e evitamento social;
- Dificuldade em manter relações sociais e íntimas;
- Perda de interesse em atividades que a criança habitualmente gostava de fazer ou praticar;
- Desinteresse generalizado em relação a novas atividades e experiências;
- Recusa em ir para a escola ou outros contextos;
- Recusa em estar com certas pessoas;
- Redução do rendimento escolar;
- Evitamento de estímulos que recordem a situação de violência;
- Regressão para comportamentos típicos de uma fase de desenvolvimento anterior (ex.: chuchar no dedo);
- Evitar tomar banho ou retirar a roupa, sem explicação aparente.

## APOIAR A VÍTIMA

A reação da primeira pessoa adulta a receber a revelação é crucial, pois, caso a criança sinta que esta não acreditou nela, a probabilidade de voltar a contar o que se passou é diminuta. Isto acontece porque as crianças usam as reações das pessoas adultas como guias para definirem de que temas podem ou não podem falar. Tal pode ser crucial no contexto de um processo judicial: o testemunho da vítima é muitas vezes essencial para o desenrolar de um processo-crime e para a descoberta da verdade.

Além disso, o sofrimento emocional que poderá estar a sentir será provavelmente agravado pela experiência de rejeição. A criança que revela o abuso e não é ouvida e acolhida num ambiente seguro é re-vitimizada, ou seja, é vítima não só de violência sexual, mas da experiência de rejeição e solidão que se lhe segue. Nesse sentido, é importante saber como agir caso uma criança partilhe connosco uma situação de violência sexual.




## O QUE NÃO FAZER

- Não incentive a criança a responder com violência, uma vez que isso poderá colocar a criança em maior risco. Além disso, pode ser altamente exigente para a criança; se insistir que a criança responda com violência para se defender e se ela não for capaz de o fazer, poderá sentir que, além do seu pedido ser injusto/incorreto, a está a desiludir, o que poderá fazer com que continue a sofrer de violência e não lhe volte a contar.
- Não faça promessas que não pode cumprir.
- Não partilhe informação que não seja relevante no processo de ajuda à criança com outras pessoas. Não partilhe informação com pessoas que não estão envolvidas no processo de ajuda. Ou seja, após o relato, conte apenas o essencial do que se passou a quem precisar mesmo de ter essa informação.
- Não converse com a criança em locais sem privacidade, com ruído ou com referências à situação violenta.
- Evite fazer demasiadas questões. Faça um esforço por manter o foco no "quem/quando/como/onde", informação essencial para a denúncia que se seguirá.
- Não questione a veracidade do relato da vítima. Nunca atribua à criança culpa ou responsabilidade pelo ocorrido.
- Não confronte a pessoa agressora.

## O QUE FAZER

- Demonstre à criança que compreende o que lhe diz e que acredita nela. Ouça-a atentamente, sem interromper, criticar ou julgar.
- Dê espaço à criança para expressar as suas emoções e sublinhe que é válido sentir-se dessa forma.
- Procure perceber os seguintes tópicos:
  - quem são as pessoas envolvidas;
  - quando e se a situação ainda está a acontecer;
  - como foi praticada a violência e tipo de atos envolvidos;
  - onde aconteceu a situação de violência.

  Este são aspetos-chave para uma posterior denúncia. Tente perceber que estratégias de defesa foram usadas e/ou se existiram pedidos de ajuda anteriores. Contudo, garanta que dá espaço à criança para que conte o que se passou, ao seu ritmo. Não a pressione nem a culpabilize por não se sentir preparada para falar.
- Estabeleça um canal de comunicação seguro com a criança, de modo a que ela possa recorrer a si sempre que necessário. Para mais informações/dicas sobre este tema e sobre estratégias de segurança, consulte o nosso Guia "Sensibilizar e Educar para a Segurança".
- Converse num local discreto e com privacidade.
- Relembre à criança que a culpa nunca é dela e que não tem responsabilidade no que ocorreu.
- Use as mesmas palavras que a criança esteja a usar para se referir à situação. É importante respeitar e manter a linguagem que esta esteja a usar.
- Explique à criança exatamente o que vai fazer caso tenha de contar a situação a outra(s) pessoa(s). Use linguagem adaptada, evitando causar mais ansiedade. Partilhe apenas a informação necessária para que a criança saiba com o que pode contar.
- Procure garantir a segurança da criança.

## O QUE NÃO DIZER

- “Porque é que não me contaste logo?”
- “Podia ter sido pior. Tiveste sorte que não acontecesse algo mais grave.”
- “Não devias ter respondido./Não devias ter enviado fotografias./ Não devias ter tido esse encontro...”
- “Devias ter-te afastado/pedido ajuda/bloqueado o contacto dessa pessoa...”
- “Tenta que isto não te afete tanto/ Distrai-te.”
- “Conta-me já quem foi.”
- “Eu sei exatamente o que estás a sentir.”

## O QUE DIZER

- “Obrigada por confiares em mim.”
- “Acredito em ti.”
- “Há algo que gostavas que fizesse para te ajudar?”
- “A culpa não foi tua.”
- “Lamento que isto tenha acontecido.”
- “Estou aqui para te ajudar e apoiar.”
- “É normal sentires-te assim.”

## DENUNCIAR E PEDIR AJUDA ESPECIALIZADA:

Lembre-se que qualquer ato sexual com uma criança menor de 14 anos é um crime. Os atos sexuais praticados com jovens desde os 14 até aos 18 anos também podem ser crimes, dependendo das circunstâncias em que acontecem.

**Tal pode acontecer, por exemplo:**

- Se a pessoa que comete o crime tem poder sobre a vítima (como familiares, professores ou adultos em atividades extracurriculares com a criança);
- Se a vítima não está consciente ou não pode dar consentimento (por exemplo, se estiver alcoolizada ou tiver uma deficiência);
- Se envolve prostituição ou exploração sexual da criança.

É importante que todas as pessoas conheçam as situações em que devem denunciar situações de violência e/ou crime.

Os crimes enquadrados na violência sexual contra crianças são, regra geral, de natureza pública — o que significa que basta a mera suspeita de que os mesmos estão a acontecer para que devam ser denunciados. Para tal, não é necessário juntar provas, mas sim juntar informação sobre os dados de que se dispõe.[14]



**Caso tenha suspeitas de que uma situação de violência sexual possa estar a acontecer, denuncie! A prioridade deverá ser a proteção da vítima.**

14 Para mais informações: https://apav.pt/care/index.php/pt/informacao-para-adult-s/crimes-sexuais-contra-criancas-e-jovens-explicacao-da-lei

Mesmo que não tenha a certeza do que se está a passar e que não conheça todos os pormenores, deve denunciar aquilo que sabe ou do que suspeita. A descoberta da verdade é um trabalho das polícias e dos tribunais. Qualquer suspeita deve ser denunciada, para que estas instituições possam apurar o que realmente aconteceu. A denúncia aumenta a probabilidade de proteção legalmente enquadrada da vítima, como também de responsabilização e reabilitação da pessoa agressora. Assim, a denúncia é um dos meios mais eficazes para garantir a proteção das vítimas.

**O que é essencial saber sobre a denúncia:**

- As denúncias são gratuitas;
- Podem ser feitas anonimamente;
- Podem ser feitas oralmente ou por escrito;
- Podem ser apresentadas mesmo que não se saiba quem praticou o crime;
- Não são necessárias provas — basta existir uma suspeita;
- Devem ser incluídas informações como a identificação da vítima, da pessoa agressora, data, hora e local, eventuais testemunhas, assim como as circunstâncias em que o crime ocorreu.

**A denúncia pode ser apresentada junto de uma das seguintes autoridades:**

- Ministério Público;
- Polícia Judiciária;
- Polícia de Segurança Pública;
- Guarda Nacional Republicana;
- Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses.

**Atenção:**

A prioridade deverá ser o contacto com a Polícia Judiciária, que é o órgão com competência reservada para investigar estes casos.

O ideal será usar os contactos do Piquete da PJ da sua área de residência: https://www.policiajudiciaria.pt/onde-estamos/

# QUE RESPOSTAS DE APOIO EXISTEM?

Em seguida, apresentamos uma lista de contactos de entidades que lhe poderão ser úteis. Além destes contactos, pode ser importante realizar uma pesquisa adicional para perceber se, na sua área de residência, encontra outros serviços e respostas.

**Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)**
Website: http://www.apav.pt/

**Linha de Apoio à Vítima da APAV:**
116 006 (n.º gratuito)

**APAV/CARE - Apoio a crianças e jovens vítimas de violência sexual:**
www.apav.pt/care | care@apav.pt

**APAV/LIS – Linha Internet Segura:**
800 219 090 (n.º gratuito) | www.internetsegura.pt




## Contactos úteis

**Número Europeu de Emergência:** 112

**Linha Nacional de Emergência Social:** 144

**Linha SOS Criança:** 116 111

**SNS 24 - Centro de contacto do Serviço Nacional de Saúde:**
808 24 24 24

# Websites úteis

## Sistema de Justiça e Órgãos de Polícia Criminal:

**Polícia Judiciária (PJ)**
Website: www.pj.pt

**Guarda Nacional Republicana (GNR)**
Website: www.gnr.pt

**Polícia de Segurança Pública (PSP)**
Website: www.psp.pt

**Ministério Público (MP)**
Website: www.ministeriopublico.pt

## Organizações de Apoio:

**Associação para o Planeamento da Família (APF)**
Website: www.apf.pt

**Associação de Mulheres Contra a Violência (AMCV)**
Website: www.amcv.org.pt

**Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG)**
Website: www.cig.gov.pt

**Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDPCJ)**
Website: http://www.cnpdpcj.gov.pt

**Direção Geral da Saúde (DGS)**
Website: https://www.dgs.pt/

**Fundação da Juventude (FJ)**
Website: www.fjuventude.pt

**Instituto de Apoio à Criança (IAC)**
Website: http://www.iacrianca.pt

**Instituto Português do Desporto e da Juventude**
Website: https://ipdj.gov.pt/

**SNS 24 – Centro de contacto do Serviço Nacional de Saúde**
Website: http://sns24.gov.pt/

**União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR)**
Website: www.umarfeminismos.org

# ONDE ENCONTRAR INFORMAÇÃO ADICIONAL?

Se quiser obter informação adicional sobre as temáticas abordadas neste Guia, poderá também consultar as sugestões abaixo apresentadas. Muitas delas possuem conteúdos específicos para as crianças.

- **Folhas informativas da APAV**, que abordam, de forma sintética, um conjunto variado de temáticas e formas de violência, disponíveis em www.apav.pt/folhasinformativas;
- **Recursos online da Linha Internet Segura**, disponíveis em https://www.internetsegura.pt/recursos;
- www.apavparajovens.pt, desenvolvido pela **APAV** e destinado a crianças e jovens, com informação sobre segurança e proteção face a diferentes formas de violência;
- www.abcjustica.pt, desenvolvido pela **APAV** e destinado a crianças e jovens, com conteúdos informativos, vídeos e jogos sobre o funcionamento da Justiça e os direitos das vítimas.
- **Espaço Criança, do Instituto de Apoio à Criança**, disponível em http://www.iacrianca.pt/espaco-crianca/;
- **Guiões de Educação Género e Cidadania**, lançados pela Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género e disponíveis em www.cig.gov.pt/documentacao-de-referencia/doc/cidadania-e-igualdade-de-genero/guioes-de-educacao-genero-e-cidadania/;
- **Página das Crianças e Jovens do Provedor da Justiça**, disponível em http://criancas.provedor-jus.pt/index.php;
- **Segura Net – Navegar em Segurança**, com diversos recursos para crianças, famílias e professores/as, disponível em https://www.seguranet.pt/;
- **Ordem dos Psicólogos Portugueses: Vamos falar de Abusos Sexuais** https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/4702.

# NOTAS

# NOTAS

É permitida a reprodução, citação ou referência com fins informativos não comerciais, desde que expressamente citada a fonte.

Esta publicação foi desenvolvida pela Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), com o apoio financeiro do Instituto de Segurança Social, IP, no âmbito do apoio ao Projeto Inovador Rede CARE.

O seu conteúdo reflete os pontos de vista das/os autoras/es, não podendo a entidade financiadora ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação contida na mesma.

APAV
Apoio à Vítima

CARE

APOIO A CRIANÇAS E JOVENS
VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA SEXUAL

Projeto Inovador | Parceria

SEGURANÇA SOCIAL

INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.