

# AUTOCUIDADO APÓS UM INCIDENTE QUE ENVOLVEU VIOLÊNCIA GRAVE E ARMAS

Estas informações têm por objetivo ajudar as pessoas a compreender como poderão reagir após uma experiência assustadora ou violenta, e fornece detalhes sobre aconselhamento especializado e apoio à disposição.

O crime perturba frequentemente a vida normal e pode causar uma série de emoções confusas. Pode ter-se a impressão de que há mais com que lidar, o que pode ter impacto no bem-estar.

É importante ser paciente e, com ajuda e apoio, a maioria das pessoas sentir-se-á melhor ou ainda mais forte, embora possa levar algum tempo.



## REAÇÕES

As pessoas reagem a situações assustadoras de maneiras diferentes.

Por vezes, as pessoas que sofreram ou assistiram a violência ou outras situações assustadoras podem-se sentir revoltadas, tristes, culpadas ou confusas, ou sentir uma qualquer combinação de sentimentos. Certas pessoas continuam a sentir medo, embora o perigo já tenha passado. É possível ter algumas das seguintes reações:

- **Sentir nervosismo e preocupação com a segurança**
- **Sentir angústia ou revolta**
- **Não ser capaz de se concentrar**
- **Lembrar-se constantemente da experiência assustadora**
- **Não querer falar sobre o que aconteceu**
- **Ter pesadelos**
- **Ter a sensação de que a situação está a acontecer de novo**
- **Não comer ou dormir bem**
- **Crianças e jovens: brincar ou desenhar repetidamente sobre o que aconteceu**

### Crianças e jovens:

Existem muitos tipos diferentes de crime, e muitas pessoas podem ser afetadas pela criminalidade num dado momento da sua vida. As pessoas são todas diferentes e são afetadas pelo crime de formas diferentes. Os danos causados pela criminalidade podem ser físicos, emocionais ou psicológicos. Para muitas crianças e jovens, viver um crime pode ser assustador, perturbador e chocante.

Por vezes as pessoas reagem imediatamente ao que se passou, e por vezes pode demorar dias, semanas ou meses. Pode tratar-se de situações em que não há contacto físico, como o assédio na internet, violência verbal, roubo ou fraude.

Não esqueça que as reações e os sentimentos que mencionámos são totalmente normais.

Há muitas maneiras de se começar a recuperar dos efeitos do crime:

- Falar com alguém em quem se confia e com quem se está à vontade pode ajudar. Esse alguém pode ser qualquer pessoa: um dos pais, um tutor, um trabalhador juvenil, um professor ou um amigo.
- Contactar o médico generalista ou um especialista como, por exemplo, um terapeuta ou um técnico de apoio a vítimas.

## Pessoas com mais de 18 anos:

Uma vez que o crime afeta as pessoas de maneiras diferentes, é importante entender como as pessoas se podem sentir em seguida. As sequelas podem ficar com a pessoa durante algum tempo, independentemente da gravidade do crime ou da situação.

As pessoas podem sentir emoções fortes, como raiva ou tristeza, o que pode tornar as coisas ainda mais confusas e perturbadoras.

Existem muitas maneiras de se começar a recuperar:

- Limitar-se tanto quanto possível à rotina habitual
- Falar sobre o que aconteceu com uma pessoa de confiança
- Partilhar explicações factuais pode ajudar a compreender o que se passou

**Pense antes de publicar o que aconteceu nas redes sociais.**

**Postar um filme de uma pessoa a ser ferida ou maltratada pode agravar o trauma da vítima e da sua família.**

**Ligue imediatamente para os serviços de urgência se alguém estiver a ser atacado.**

## Quando se deve procurar mais ajuda?

Ajuda e apoio

Acontece as pessoas sentirem-se muito perturbadas várias semanas após um incidente; conversar com um trabalhador de apoio com formação especializada ou com o médico generalista para obter aconselhamento pode ajudar. É possível aceder a apoio especializado presencialmente, por telefone ou online.



## Aceder a apoio:

Existem vários serviços de apoio especializado disponíveis:

Kooth é um local gratuito, seguro e anónimo de Lambeth onde os jovens podem aceder a apoio e aconselhamento online via [www.kooth.com](http://www.kooth.com).

O serviço de terapia por conversação Lambeth Talking Therapies Service está disponível para qualquer pessoa com mais de 18 anos que esteja registada com um médico generalista de Lambeth. O encaminhamento para aceder ao serviço pode ser feito pelo próprio em <https://lambethalkingtherapies.nhs.uk/>

A organização Victim Support é uma instituição de caridade independente dedicada a dar apoio a pessoas que tenham sido vítimas ou testemunhas de crime.

Pode obter apoio 24 horas por dia, 7 dias por semana, através do serviço gratuito de conversação online <https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help/support-near-you/live-chat/> ou da linha de apoio gratuita - [0808 168 9291](tel:08081689291).

O The Gaia Centre oferece apoio aos residentes de Lambeth que sobreviveram a qualquer tipo de violência baseada no género, incluindo violência sexual e abuso doméstico. O apoio está disponível por telefone, por email e por SMS - o que for mais seguro.

Pode contactar o The Gaia Centre ligando para o [0207 7733 8724](tel:020777338724) entre as 9h00 e as 17h00. Fora do horário de expediente e nos dias feriados, pode contactá-los ligando para o [07725 245 779](tel:07725245779).

**Em caso de urgência, ligue sempre 999**

