

O QUE FAZER SE TIVER SIDO ESTUPRADA

Ser estuprada ou abusada sexualmente é uma experiência extremamente traumática. Abaixo estão alguns conselhos sobre o que fazer depois de uma agressão como esta. Muitos países têm organizações específicas, centros de referência ou linhas de ajuda para apoiar as sobreviventes durante o processo.



1 SEGURANÇA PRIMEIRO

Garanta sua segurança pessoal indo para um lugar seguro.

2 MANTENHA AS PROVAS

Pode haver provas do ataque em seu corpo ou na sua roupa, que podem ser usadas em um processo judicial.

Se você desejar, elas podem ser coletadas em um exame médico. Para se certificar de que as provas não sejam danificadas, antes de procurar um centro médico:

- Não tome banho.
- Não jogue fora suas roupas. Se você trocar de roupa, enrole-as em um saco de papel, se possível (não em um saco plástico, pois pode-se criar umidade dentro do saco, o que danificaria as provas).
- Não escove os dentes, nem corte as unhas.

3 PROCURE ASSISTÊNCIA MÉDICA

Visite o hospital ou posto de saúde mais próximo.

Obtenha tratamento para quaisquer lesões físicas e medicação preventiva para o HIV e infecções sexualmente transmissíveis. Pode também haver anticoncepcionais de emergência.

4 DENUNCIE O ESTUPRO

Se quiser denunciar o estupro, entre em contato com a polícia. Você pode pedir a um amigo ou membro da família que a acompanhe ao procurar ajuda. Anote o nome do policial que registrar seu depoimento e o número do processo, para que você possa acompanhá-lo depois.

5 PROCURE APOIO EMOCIONAL E PSICOLÓGICO

Lembre-se de que você não é culpada do que aconteceu, e não há necessidade de se sentir envergonhada. Você pode querer conversar com um amigo ou familiar de confiança. Quando se sentir pronta, considere a possibilidade de entrar em contato com um conselheiro, assistente social ou outro serviço de apoio local.

PARA APOIO ESPECIALIZADO PARA SOBREVIVENTES DE ESTUPRO EM SUA ÁREA, ENTRE EM CONTATO COM...