



**QUEBRAR  
O SILENCIO**

GUIA DE BOLSO  
PARA HOMENS  
SOBREVIVENTES  
DE ABUSO SEXUAL

**Apoio gratuito e confidencial**

Linha de apoio: 910 846 589

E-mail: [apoio@quebrarosilencio.pt](mailto:apoio@quebrarosilencio.pt)

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

**QUEBRAR  
O SILÊNCIO**

A Quebrar o Silêncio é uma associação que apoia homens sobreviventes de violência e abuso sexual, quer o abuso tenha ocorrido na infância ou em idade adulta, e independentemente da sua crença religiosa, etnia, cultura, escolaridade, situação económica, idade, classe social, origem, profissão ou orientação sexual.

**Os serviços da Quebrar o Silêncio são gratuitos e confidenciais.**

## Para que serve este guia?

Criámos este pequeno guia de bolso para o ajudar a compreender algumas questões que possa estar a sentir e a vivenciar, e também para mostrar-lhe que é possível ultrapassar o impacto que o abuso tem na sua vida.

Antes de começar, é importante esclarecer o que queremos dizer quando falamos de abuso sexual de homens e rapazes. Culturalmente, existe a ideia de que os homens não podem ser abusados sexualmente, mas a realidade diz-nos que 1 em cada 6 homens é vítima de abuso sexual antes dos 18 anos.

Por ser uma forma de violência que não é debatida, existe muita desinformação que acaba por alimentar crenças e ideias erradas, promovendo a desvalorização do abuso, a manutenção do segredo e, em algumas situações, a perpetuação do crime. Este contexto faz com que alguns sobreviventes sintam que não merecem ou que não devem procurar apoio.

Partilhar a experiência do abuso pode ser visto como um passo arriscado para o sobrevivente, por isso queremos que saiba que a partilha dessa experiência não é um requisito para aceder aos serviços de apoio da Quebrar o Silêncio. No entanto,

se desejar fazê-lo encontrará um espaço seguro onde essa partilha será bem recebida, sem juízos de valor.

Para nós é fundamental que cada homem sobrevivente saiba que controla a sua narrativa e que o seu ritmo é repetido em todos os momentos do seu percurso connosco.

**Qualquer homem ou rapaz pode ser vítima de abuso sexual e, como tal, todo o sobrevivente será bem recebido na Quebrar o Silêncio.**

Ao longo deste guia encontrará por diversas vezes a palavra sobrevivente. Isto deve-se ao facto de a palavra vítima ter uma conotação social negativa e um simbolismo que não representa os sobreviventes. A palavra sobrevivente reflete a força e a coragem de cada homem que passou por uma experiência traumática. Na Quebrar o Silêncio, optamos pelo termo sobrevivente como forma de empoderar e capacitar os homens que nos procuram.

Antes de avançar, queremos que saiba que não está sozinho e que se a qualquer momento surgirem questões ou dúvidas, pode contactar-nos através da linha de apoio 910 846 589 ou do e-mail apoio@quebrarosilencio.pt.

## Contactos

**Quebrar o Silêncio**

**Linha de apoio:** 910 846 589

**E-mail apoio:** apoio@quebrarosilencio.pt

**Informações gerais:** info@quebrarosilencio.pt



## Sugestões para ler este guia

Tenha presente que a leitura deste guia pode ser um desafio e desencadear sentimentos e memórias mais fortes. Por isso, apresentamos algumas sugestões que pode considerar antes de continuar:

- Pense na melhor altura e local para ler este guia. Escolha um momento e um espaço que lhe sejam confortáveis.
- Pondere se prefere ler este guia sozinho ou na companhia de alguém que o possa apoiar.
- Pegue numa caneta e comente as partes que possam fazer-lhe mais sentido e que considere úteis.
- Reserve alguns momentos depois de cada secção para pensar sobre o que leu.
- Procure fazer uma atividade depois da leitura que o ajude a relaxar.

O objetivo é abstrair-se de questões relacionadas com o abuso e libertar-se do peso que a leitura deste guia pode ter.

*“A decisão de contactar a Quebrar o Silêncio foi definitivamente uma das mais importantes da minha vida (...) Sinto-me feliz porque fiz e porque falei, porque isso era o correto para mim. A decisão de procurar ajuda tem de ser sua. Mas no final, vai ficar contente por tê-lo feito.”*

## O que é violência e abuso sexual?

A ideia que o abuso sexual se restringe exclusivamente à penetração e violação é errada. A consequência desta noção limitada é a exclusão das vítimas de abuso em cuja experiência não tenha havido penetração. Por esta razão, é comum que alguns homens sobreviventes sintam que não merecem procurar apoio.

*“Você não está sozinho. Você está prestes a embarcar numa corajosa viagem de altos e baixos, e tal como eu consegui, você também conseguirá chegar a bom porto.”*

É importante referir que o abuso sexual pode acontecer a qualquer pessoa, independentemente da sua relação com o abusador, e em qualquer cenário, incluindo, mas não limitado, à casa e trabalho. E é importante também referir que pode haver duas formas de abuso: com contacto físico e sem contacto físico. No abuso com contacto físico há toque por parte do abusador, que pode incluir formas de penetração, manipulação dos órgãos genitais, masturbação, entre outras formas de contacto. O abuso sem contacto físico pode ser realizado através de *grooming online* ou persuadindo crianças a realizar atos sexuais com terceiros.

Assim, quando se fala de violência e abuso sexual é importante clarificar que:

- Violação e penetração forçada não são as únicas formas de abuso.
- A violência sexual pode ocorrer sem

contacto físico, sem que isso a torne menos grave.

- Todas as formas de violência e abuso sexual podem trazer consequências para o sobrevivente.
- A responsabilidade é sempre do abusador, nunca da vítima.
- O abuso sexual pode ser uma experiência pontual ou continuada por um período de tempo indeterminado.
- A maioria dos agressores são homens, mas também há mulheres agressoras.
- É crime e vigora como tal no Código Penal Português.

Quando se fala de abuso sexual de homens e rapazes, é importante reconhecer que:

- 1 em cada 6 homens é vítima de abuso sexual antes dos 18 anos.
- No que toca aos casos de abuso sexual de homens e rapazes, estes nem sempre são vistos como crime, são muitas vezes mal diagnosticados no contexto da saúde ou passam mesmo despercebidos.
- Em média, um homem sobrevivente demora cerca de 26 anos até procurar apoio.
- Apenas 16% dos homens sobreviventes considera ter sido vítima de abuso sexual.
- Em 90% dos casos o agressor conhece a vítima.
- Há rapazes e homens que foram abusados sexualmente por diferentes agressores ao longo da sua vida.
- O abuso sexual acontece independentemente da crença religiosa, etnia, cultura, escolaridade, situação económica, idade, classe social, origem, profissão ou orientação sexual quer do homem sobrevivente, quer do agressor ou agressora.
- Só 3,9% dos homens sobreviventes de abuso sexual denuncia o seu caso.

## Masculinidade tradicional

Os valores tradicionais da masculinidade representam para muitos homens um obstáculo para procurar apoio. A ideia de que um homem não pode chorar, não pode procurar ajuda, que tem de saber proteger-se e resolver os seus problemas sozinho, impede muitos sobreviventes de partilharem as suas experiências de abuso e procurar apoio.

Como referimos anteriormente, por vezes também é difícil para um homem identificar-se com o termo vítima e, para muitas pessoas, o homem é o agressor e não pode ser vítima de abuso sexual. Queremos que saiba que, independentemente do abuso que experienciou, isso não afeta a sua masculinidade, nem faz com que seja "menos homem", ainda que esse seja um receio comum e partilhado por muitos homens sobreviventes. Se sentir que tem alguma dificuldade em compreender ou mesmo em aceitar algumas destas ideias, pode contar connosco para o ajudar a lidar com estas questões.

**Os valores tradicionais da masculinidade continuam a limitar o desenvolvimento e o comportamento de homens e rapazes. Estes ideais reforçam ideias erradas como: o homem não deve chorar ou "um homem a sério não pode ser abusado sexualmente".**

## Estratégias de manipulação e sedução

Muitas vezes, o abuso sexual começa antes do abuso propriamente dito. O abusador aproxima-se da criança, desenvolvendo uma falsa amizade para que seja visto como uma referência de confiança e não como uma ameaça ou perigo. Este processo de manipulação e sedução, que o abusador estende também à família da criança e dos que a rodeiam, acaba por garantir, em grande parte dos casos, o silêncio da vítima.

*"Houve muita manipulação e sedução inteligente no meu abuso. Era apenas um jogo. Por isso senti que não merecia ajuda."*

As estratégias de manipulação do abusador podem passar por isolar a criança, para garantir momentos a sós entre os dois e poder sexualizar gradualmente a relação, ou ofertas de bens, de promessas de carinho e de afeto. Também é comum haver recurso a ameaças e chantagem para que a vítima se sinta coagida. O segredo e o envolvimento da criança no mesmo é uma das estratégias muito usadas pelos abusadores, o que pode gerar sentimentos de culpa nos sobreviventes e fazê-los sentirem-se responsáveis pelo que lhes aconteceu. Se se identifica com este sentimento, é importante clarificar que a responsabilidade é sempre do abusador e nunca da vítima.

## Durante e após o abuso.

Não existe um guião que dite como reagir a uma situação de abuso. Cada pessoa é única e não existem reações mais corretas que outras. Avaliar a forma como alguém reagiu ou comparar com outros casos promove a culpabilização das vítimas e também o seu silêncio.

Durante o abuso, pode acontecer que a vítima paralise e congele, tente parar o agressor, tente fugir, ou que pareça ceder e cooperar com o abusador. Todas estas formas de reação são naturais e são estratégias de sobrevivência ao abuso sexual.

Após o abuso, é natural que não queira partilhar o que aconteceu ou denunciar o crime, ou que o sobrevivente possa experienciar momentos de confusão, de vazio, ou até de indiferença.

Por vezes, o sobrevivente experiencia vergonha por não ter conseguido fugir, não ter evitado ou por não ter reagido de outra forma, e este sentimento pode ser devastador e contribuir para o seu silêncio. É importante clarificar que, independentemente das circunstâncias do abuso, a responsabilidade é sempre do agressor e nunca da vítima.

Independentemente da forma como reagiu, queremos que saiba que pode contar connosco para compreender eventuais sentimentos de culpa e de vergonha que possa sentir, e também a ultrapassar as consequências que o abuso tem na sua vida.

## Ereção não significa consentimento

Associar a ereção ao consentimento do abuso é uma ligação errada que por

vezes pode ser feita até pelos próprios homens sobreviventes. É importante reconhecer que há ereções espontâneas, ereções motivadas por momentos de stress, ansiedade ou medo. No entanto, é fundamental reconhecer também que mesmo que a ereção seja uma reação ao toque ou estímulo sexual, tal não valida o abuso sexual.

*“Quando fui abusado aos 12 anos, varri o acontecimento para debaixo do tapete. Restava-me continuar a ser eu mesmo. Eu nem sequer sabia o que era abuso, quanto mais o que era transformar-me numa vítima dele. Depois do que aconteceu, fiquei extremamente transtornado, zangado e confuso. Como pessoas, estamos constantemente a tentar racionalizar as coisas para as tentar compreender melhor, para tentar perceber por que é que nós fomos afectados por elas. É o chamado síndrome do «porquê eu?»”*

## Impacto

O abuso sexual, pontual ou continuado, pode ter um grande impacto na vida de um sobrevivente. Pode tornar-se difícil gostar de si, relacionar-se com os outros, envolver-se em relações saudáveis, mostrar-se ao mundo sem máscaras, entre outras consequências que o impedem de ter uma vida estável.

**Queremos que saiba que não está sozinho. Criámos este guia de bolso para o ajudar a compreender algumas questões que possa estar a sentir e também para mostrar que é possível ultrapassar o impacto que o abuso tem na sua vida.**

Enumeramos algumas consequências do abuso que podem ser comuns, apesar de o impacto variar de sobrevivente para sobrevivente:

### **Surgimento inesperado de memórias do abuso (*flashbacks*).**

É comum que o sobrevivente experiencie memórias sobre as quais não tem controlo e que podem surgir a qualquer momento. Por vezes são imagens, cheiros ou sensações associadas ao abuso que parecem surgir sem motivo aparente.

### **Questões sobre identidade e orientação sexual.**

É comum os sobreviventes questionarem-se sobre o papel do abuso na sua

orientação sexual. Importa clarificar que não está comprovado que a orientação sexual seja uma consequência do abuso.

### **Evitamento de sentimentos associados ao abuso.**

Determinadas situações, cheiros, sensações e recordações podem trazer ao de cima sentimentos associados ao abuso que se tentam evitar ao máximo. Esta é uma forma de sobrevivência utilizada por muitos homens sobreviventes.

### **Baixa auto-estima.**

É comum o homem sobrevivente sentir que não é merecedor de valorização. Muitos sobreviventes não conseguem aceitar um elogio, no entanto aceitam sem reservas qualquer crítica negativa.

### **Dificuldade em dormir e pesadelos.**

São comuns alterações do sono, dificuldade em adormecer e dormir relaxadamente.

### **Situações de amnésia (amnésia seletiva).**

Como forma de defesa, o cérebro pode levá-lo a esquecer algumas memórias que de outra forma provocariam sofrimento.

### **Dificuldade em gerir emoções (raiva, tristeza, frustração, etc.).**

Pode tornar-se difícil identificar as emoções e saber como expressá-las, levando à necessidade compulsiva de chorar, à explosão de raiva ou simplesmente à indiferença.

### **Consumo abusivo de álcool ou outras substâncias.**

O recurso às drogas, legais e ilegais, é por vezes uma estratégia a que alguns sobreviventes recorrem para evitar pensar sobre o abuso ou sentir as emoções a ele associadas.



### **Estado de alerta contínuo (hipervigilância).**

Uma das consequências do abuso é poder perceber o mundo como um sítio inseguro e perigoso, pelo que muitos sobreviventes estão em constantemente alerta.

### **Ausência de inibições ou de limites sexuais.**

Passar por uma experiência de abuso sexual pode alterar o desenvolvimento ou a vida sexual do sobrevivente. Alguns homens podem acabar por evitar ter uma vida íntima e sexual, enquanto outros podem assumir comportamentos sexuais compulsivos.

### **Dificuldade em estabelecer contacto sexual.**

Por vezes, o contacto sexual pode ser desencadeador de emoções ou memórias dolorosas, pelo que pode surgir um evitamento do contacto físico e sexual como forma de se defender dessas sensações.

### **Dificuldade em ter ou manter uma ereção.**

Disfunções sexuais podem ser motivadas por recordações e ansiedade associada ao abuso.

### **Dificuldade em ser assertivo.**

Para vários sobreviventes parece impossível fazer valer a sua opinião, com receio da forma como os outros possam reagir, ou como forma de evitar confrontos e conflitos.

### **Ansiedade.**

Ter níveis elevados de ansiedade é uma consequência comum do abuso, tornando-se quase impossível descontraír ou relaxar mesmo que este estado não seja perceptível pelas outras pessoas.

### **Sentir-se “menos homem”.**

Ter sido abusado pode gerar nos sobreviventes uma sensação de emasculação, como se o abuso fosse uma prova de que é menos capaz ou menos homem.

### **Auto-mutilação.**

Por vezes, a auto-mutilação surge como recurso para aliviar a dor que de outra forma parece não desaparecer.

### **Tentativa de suicídio.**

Pensamentos suicidas são comuns nos homens sobreviventes, devido ao sofrimento que pode ter contornos insuportáveis. Vários sobreviventes referem que querem continuar a viver e que a ideia de suicídio é uma forma rápida de trazer alívio e de resolver o impacto que o abuso provocou na sua vida.

### **Acreditar que não é possível ultrapassar o trauma do abuso.**

Os anos de sofrimento em silêncio podem levar o sobrevivente a acreditar que não há nada a fazer para mudar esse sentimento e que não há forma de ultrapassar o impacto que o abuso teve na sua vida.

*“Foi através do grupo de apoio que comecei a compreender o que realmente me aconteceu e o impacto que isso teve na minha vida. Aos poucos, a minha postura mudou muito. (...) Consegui ultrapassar a vergonha e a culpa que sentia, mas que nunca quis mostrar aos outros que sentia.”*

## Procurar apoio



Dar o primeiro passo para procurar apoio nem sempre é fácil. Por vezes, a vergonha que os sobreviventes sentem e os sentimentos de culpa impedem-nos de o fazer. Muitos homens receiam ser julgados e responsabilizados pelo abuso ao falarem com alguém da sua história. Queremos que saiba que na Quebrar o Silêncio será bem recebido independentemente da sua história do abuso e dos contornos que a mesma possa ter.

É comum sentir que a sua experiência de abuso é única e um caso isolado, e que por isso não merece apoio, mas queremos reforçar que não está sozinho. Na Quebrar o Silêncio, com o devido apoio pode recuperar o controlo da sua vida, reduzir os níveis de ansiedade, libertar-se do sofrimento emocional e do medo.

Este processo de recuperação pode ser esgotante para alguns homens – falar do abuso, reviver certas memórias, compreender o impacto que o trauma teve e tem na sua vida atual – mas é crucial para ultrapassar o sofrimento.

## Cuide de si

Nesta altura, é importante que cuide de si. Uma boa higiene do sono, exercício físico e uma boa alimentação são cuidados a ter em conta.

Uma vez que dormir bem é essencial, deixamos-lhe algumas ferramentas que o podem ajudar:

- Evite dormir a sesta durante o dia, dado que pode alterar os seus padrões normais de sono.
- Evite estimulantes, como cafeína, nicotina ou álcool, perto da hora de deitar.
- Procure relaxar, optando por uma atividade física como uma caminhada ou até alongamentos durante a tarde.
- Estabeleça uma rotina regular para a hora de dormir.
- Antes de ir para a cama tente não pensar ou conversar sobre assuntos e tópicos que o deixem irrequieto.
- Associe a cama ao dormir. Evite o uso de telemóvel, tablet ou portátil na cama, ou mesmo ver televisão.

*“Nunca acreditei que fosse possível ficar bem. Não depois do que me aconteceu e de passar uma vida inteira e reviver o abuso porque as memórias e os pensamentos não paravam. Acordava a reviver o abuso e deitava-me à noite com as mesmas memórias. Não os conseguia desligar.”*

Alimentar-se corretamente é uma forma de investir em si, por isso opte por uma alimentação variada, rica em frutas e legumes, sem esquecer a necessidade de beber água.

- Tome um pequeno-almoço composto, mas saudável.
- Não fique muitas horas sem comer e opte por snacks ligeiros.
- Experimente novas receitas e pratos, e divirta-se. Use a internet para se inspirar e se aventurar com diferentes opções.
- Faça da refeição um momento seu onde possa descontrair e desfrutar da comida.
- Convide uma pessoa amiga para comer em sua casa e cozinhe para os dois. Se não se sentir confiante na cozinha, peça ajuda para confeccionar a refeição.
- Pense com antecedência nas refeições para os dias mais ocupados.
- Oïça o seu corpo e pare de comer quando se sentir cheio.
- Faça uso do frigorífico. Cozinhe mais do que uma porção de comida para ter para os dias seguintes.

O exercício físico é uma ferramenta crucial para o seu bem-estar, que ajuda a reduzir a ansiedade, promove a boa disposição e melhora a qualidade do sono. Descubra qual o tipo de exercício com que melhor se identifica e invista nele.

Não precisa de ser um atleta profissional para melhorar a sua capacidade física; uma simples caminhada pode ser suficiente. O importante é encontrar algo de que goste e que lhe dê a sensação de realização e satisfação.

## Relaxamento

Os exercícios de relaxamento podem ser atividades de curta duração, rotinas com objetivos específicos que ajudam a acalmar a respiração e a descontrair quando há tensão. A capacidade de, lentamente, abrandar a respiração, descontrair os músculos e acalmar-se é uma competência que lhe pode ser útil.

Se se sentir ansioso ou exaltado, procure controlar a respiração. Nesses momentos, experimente inspirar fundo durante 5 segundos, suste a respiração durante 4 segundos e expirar durante 5 segundos. Repita este exercício até se sentir a acalmar.

*“não é fácil explicar o que nos mantém no silêncio durante anos, largos e demasiados anos. Depois do que nos foi feito, depois do que nos foi imposto mantemo-nos invisíveis. São questões que, desde crianças, nos surgem diariamente: “Serei eu o culpado?”; “Mereci-o?”; “Acreditará alguém em mim?”; “Serei hoje menos homem por isso?” São estas questões que, por mais óbvias hoje me possam parecer, tentei dar resposta no passado. Dia após dia. Sozinho.”*

## Depois do acompanhamento

Após o apoio, muitos homens sobreviventes referem que as memórias do abuso já não os afetam nem desencadeiam sentimentos dolorosos. De uma forma geral, é comum que os homens se sintam mais calmos e descontraídos e que as consequências do abuso já não influenciem o seu dia-a-dia.

Partilhamos algumas das mudanças que diversos sobreviventes apontam como melhorias na sua vida. Estes homens:

- Sentem que o abuso já não afeta a sua vida e que se libertaram das emoções e sentimentos negativos associados ao trauma.
- Reconhecem que a culpa e responsabilidade não é deles, mas do agressor ou agressora.
- Sentem-se livres de sentimentos de vergonha em relação ao abuso.
- Sentem-se menos ansiosos, menos preocupados e menos isolados.
- Aceitam que o abuso não define a sua vida ou quem são.
- Conseguem relacionar-se com os outros de forma mais positiva.
- Já não sofrem com as recordações e memórias do abuso.
- Vêm reduzidas as dificuldades sexuais.
- Observam um aumento da auto-estima, de auto-valorização e da capacidade de ser assertivo.

Um dos medos comuns é pensar que o abuso irá sempre afetar a sua vida e que não há "cura" para o que sente. O nosso objetivo é que atinja uma estabilidade emocional onde o abuso perca o

impacto que outrora teve. É um processo de desvitalização do poder e influência do abuso na sua vida. Seja qual for o seu receio, pode falar connosco para o ajudarmos a compreender e a processar o que está a sentir.

## Família e amigos

Quando uma pessoa se relaciona com um homem sobrevivente é natural que se questione sobre qual a melhor forma de o apoiar. Todavia, é importante estar estável para o fazer. Reflita sobre se os seus sentimentos e emoções poderão influenciar a forma como se relaciona com o sobrevivente.

Lembre-se de que é essencial respeitar o tempo do homem sobrevivente. Em média, um homem passa 26 anos em silêncio. Tenha isso em mente sempre que ele partilhar algo consigo. Evite forçar a partilha ou puxar por assuntos que podem ser desconfortáveis ou dolorosos para o sobrevivente. Por vezes, demonstrar que está disponível para conversar pode ser o suficiente.

## O que dizer e o que evitar dizer

Para um homem que tenha passado por uma experiência traumática de abuso sexual, partilhar com alguém essa experiência pode ser visto como um passo arriscado e desconfortável. Tenha isso em mente quando ouvir e responder ao que ouve.

### O que pode dizer:

- Obrigado por confiares em mim.
- Acredito em ti.
- Como é que posso ajudar-te?

- Lamento que isso tenha acontecido.
- A culpa não foi tua.
- Estou aqui para te apoiar e ajudar-te a ultrapassar isto.
- Os teus sentimentos e pensamentos são normais.
- Não há receitas sobre o que sentir e pensar para alguém que passou por isso.

### Evite dizer:

- Como é que alguém te pode ter feito isto?
- Eu compreendo exatamente o que estás a passar.
- Podia ter sido pior.
- Tens sorte de não ter acontecido algo mais grave.
- Devias ter tentado evitar ou fugir.
- Tenta que isso não te afete tanto.
- Quem foi?
- Como é que foste abusado?

## Impacto nas pessoas que acompanham sobreviventes

O impacto do trauma consequente do abuso sexual afeta não só os homens e rapazes que sofreram esse abuso mas também quem lhes é mais próximo. Muitas vezes, amigos, familiares e cônjuges passam igualmente por emoções, pensamentos e sentimentos confusos enquanto tentam processar e compreender a melhor forma de responder à batalha interna por que os sobreviventes estão a passar.

É comum ver essas pessoas desamparadas e até frustradas por se sentirem incapazes de dizer ou agir da forma correta, enquanto vêem os homens

sobreviventes a passar por uma fase tumultuosa. Essa fase pode ter um impacto na forma como se relacionam, afetando quem lhes é mais próximo.

Antes de mais, é importante reconhecer que não existe uma “forma correta” de lidar com estes sentimentos ou de gerir uma relação que seja afetada pelo abuso sexual. Conhecer ou relacionar-se com um sobrevivente pode ser difícil pela carga emocional e consequências resultantes do abuso sexual. A mutação de pensamentos e sentimentos que vão surgindo durante o processo pode ser difícil de gerir e de compreender. É importante que a pessoa que acompanha o homem sobrevivente nesta caminhada valorize também o seu bem-estar.

Se é familiar ou convive com um sobrevivente, e está com dificuldades em lidar com ou em compreender o que está a acontecer, considere procurar apoio. É importante que as pessoas que se relacionam com o homem sobrevivente se sintam apoiadas durante o processo de recuperação e que não comecem a sentir-se afetadas pelo que está a acontecer. Contacte-nos através do e-mail [apoio@quebrarosilencio.pt](mailto:apoio@quebrarosilencio.pt) ou do número 910 846 589.

### Serviços da Quebrar o Silêncio

- Acompanhamento psicológico
- Acompanhamento psicológico via Skype
- Grupo de ajuda mútua
- Apoio entre pares
- Sensibilização e informação nas escolas
- Formação de profissionais

## Testemunhos

### D. 30 anos

A decisão de contactar a Quebrar o Silêncio foi definitivamente uma das mais importantes da minha vida. Desde então, passei a olhar de uma forma mais positiva para mim e para a minha vida em particular, bem como para o mundo exterior em geral.

Ter frequentado o grupo de ajuda mútua permitiu que me identificasse com outros homens que passaram pelo mesmo que eu e, progressivamente ao longo das sessões, fui sentido que este "fardo" que carreguei ao longo da minha adolescência e início da vida adulta foi ficando cada vez mais leve. Posteriormente e com o início do acompanhamento psicológico, passei a desenvolver a capacidade de conhecer, controlar e modificar os meus próprios pensamentos e emoções para assim poder definir autonomamente as minhas motivações, os meus comportamentos e os meus próprios valores.

Aprendi, assim, que o evitamento não é a solução para os problemas e que é possível deixar de sentir-me tão tímido, culpado e ansioso no contacto com os outros. Agora, com 30 anos, posso finalmente sentir que tenho um futuro mais otimista, desafiante e feliz, ao invés de um mar de receios infundados que não me permitia ver as minhas próprias qualidades. (...)

Obrigado por me terem ensinado a gostar de mim e ajudado a perceber que, no dia de hoje, a experiência de abuso pelo qual eu passei já não define mais aquilo que sou.

### P. 36 anos

Contactei a Quebrar O Silêncio há quase um ano. Os meses que precederam esse primeiro pedido de ajuda foram o culminar de anos que se transformaram em décadas de dúvidas, medos e destruição. Autodestruição. E ainda assim, até ao último instante, hesitei fazê-lo, tentando arranjar uma qualquer desculpa para fugir à promessa que tinha feito a mim mesmo: deixar-me ajudar.

Não é fácil explicar o que se sente no momento em que sofremos, na pele, um abuso. Deixamos de ser nós mesmos e passamos a ser de outrem. (...) E, no entanto, não é fácil explicar o que nos mantém no silêncio durante anos, largos e demasiados anos. Depois do que nos foi feito, depois do que nos foi imposto mantemo-nos invisíveis. São questões que, desde crianças, nos surgem diariamente: "Serei eu o culpado?"; "Mereci-o?"; "Acreditará alguém em mim?"; "Serei hoje menos homem por isso?" São estas questões que, por mais óbvias hoje me possam parecer, tentei dar resposta no passado. Dia após dia. Sozinho.

Mas, ao contrário dos filmes, não existem aqui heróis solitários. E é assim que surge a Quebrar O Silêncio na minha vida. Uma Associação erguida com base na confiança, na entreatajuda, na confidencialidade e no empoderamento dos homens que a procuram. Porque se ao longo de quase 20 anos tentei responder a todas estas questões sozinho, a verdade é que uma das partes mais difíceis de todo este processo é convencermo-nos que temos efetivamente as respostas em nós. Que, com 8 anos de idade, não fui efetivamente

culpado. Que, com 8 anos de idade, efetivamente não o mereci. E que hoje não sou menos homem por isso. Efetivamente. Com a fundamental ajuda que recebi da Quebrar O Silêncio vou, aos poucos, convencendo-me de todos aqueles efetivamente e mais alguns. E neste último ano consegui dar respostas definitivas a várias das questões que me acompanharam durante estas décadas. Sim, alguém irá acreditar em mim. Sim, alguém irá apoiar-me. E, sim, alguém irá ajudar-me a deixar de ser um estranho de mim mesmo. Essa é uma das primeiras certezas que precisamos ter para nos permitirmos ser ajudados, pois esse é um dos passos fundamentais para que consigamos viver plenamente.

O pedido de ajuda deu-me a conhecer outros homens com histórias e processos bem distintos do meu, mas temos um ponto em comum que nos uniu e une. Sobrevivemos. Juntos. Dia após dia. Juntos.

### J. 27 anos

Eu sempre desvalorizei a minha história de abuso porque nunca achei que fosse algo muito traumático. E quando comecei ir aos grupos de apoio fui sempre muito cético porque não acreditava que o que me tinha acontecido era realmente abuso.

Quando comecei a ouvir as histórias dos outros homens e os casos de violação, quis ir-me embora porque eu não tinha sido violado, eu tinha sido “apenas” abusado sexualmente pelo meu irmão e achava que não merecia estar naquela sala. Pensava que era um intruso e que um dia iam perceber que eu não merecia estar ali junto dos outros homens.

Mas aos poucos fui vendo que, apesar das diferentes histórias, a forma como cada um sofria e as coisas por que passámos eram todas muito parecidas. As questões de vergonha e da culpa que todos sentíamos eram demasiado semelhantes para que o meu abuso não fosse um abuso real.

Foi através do grupo de apoio que comecei a compreender o que realmente me aconteceu e o impacto que isso teve na minha vida. Aos poucos, a minha postura mudou muito. Passei de “eu não mereço estar aqui porque o abuso não me afetou assim tanto” para reconhecer que o que o meu irmão me fez foi errado. Consegui ultrapassar a vergonha e a culpa que sentia, mas que nunca quis mostrar aos outros que sentia.

### S. 31 anos

Fui abusado pelo meu pai quando tinha entre 4 e 6 anos de idade. Depois de tentar suicidar-me 24 anos depois, decidi que precisava de procurar a ajuda que desde sempre senti que não merecia.

Houve muita manipulação e sedução inteligente no meu abuso. Era apenas um jogo. Por isso senti que não merecia ajuda. Ser capaz de falar com homens que passaram por situações semelhantes ajudou-me a perceber que a forma como os abusadores agiram mudou de pessoa para pessoa, mas que os resultados são sempre os mesmos: um sentimento de vergonha e de culpa.

O apoio que recebi e, espero, dei de volta, ajudou-me a crescer. Deu início à viagem da recuperação. O grupo de apoio masculino deu-me fundações fortes para continuar com a minha vida de cabeça erguida.

# QUEBRAR O SILÊNCIO

Apoio especializado para homens sobreviventes de abuso sexual

**Apoio gratuito e confidencial**

Linha de apoio: 910 846 589

E-mail: [apoio@quebrarosilencio.pt](mailto:apoio@quebrarosilencio.pt).

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