

## Por que devo procurar serviços?

- O abuso sexual é muito confuso para uma criança. É útil ter apoio e assistência para entender o abuso e as reações a ele.
- É útil para a criança e os pais sentar-se com um profissional treinado e conversar sobre o que aconteceu, para garantir que a criança entenda e se sinta segura ao falar sobre seus sentimentos.



- As crianças podem culpar a si mesmas ou ter outras ideias ou crenças irrealistas sobre o abuso que precisam ser corrigidas.
- Os pais também podem se beneficiar conversando com um profissional que pode ajudá-los a superar a angústia naturalmente associada à descoberta de que seu filho foi abusado sexualmente.

Agradecimentos Este projeto foi apoiado pelo Escritório de Massachusetts para Assistência às Vítimas por meio de uma concessão da Lei para Vítimas de Crime de 1984 (VOCA) do Escritório para Vítimas de Crime, Programas do Escritório de Justiça, Departamento de Justiça dos Estados Unidos.

Norfolk Advocates for Children é um programa do Gabinete do Procurador do Distrito de Norfolk, em parceria com o NAC, um 501 (c) (3).

Os serviços prestados no Norfolk Advocates for Children são gratuitos.

## Referências

Reveja a lista de referências fornecidas pelo Coordenador de Saúde Mental para você e sua família. Entre em contato com esses provedores diretamente para discutir informações específicas sobre seguro e horários de agendamento. As listas de espera podem ser longas e pode ser útil mencionar que você foi encaminhado pelo Norfolk Advocates for Children.

Se você está preocupado que seu filho ou sua família estão em crise, você também pode entrar em contato com a equipe de emergência local:

**Equipe de serviços de emergência de Boston (B.E.S.T.)**  
800-981-4357 (acesso 24 horas) | Boston, Brookline

**Riverside Community Care | 800-529-5077**  
(Acesso 24 horas) | Canton, Dedham, Dover, Foxboro, Medfield, Millis, Needham, Norfolk, Norwood, Plainville, Sharon, Walpole Wellesley, Westwood, Wrentham

**Aspire Health Alliance | 800-528-4890**  
(Acesso 24 horas) | Braintree, Cohasset, Milton, Quincy, Randolph, Weymouth

**CCBC Behavioral Healthcare Solutions | 508-580-0801**  
(acesso 24 horas) | Avon, Holbrook, Stoughton

**Riverside Community Care | 800-294-4665**  
(Acesso 24 horas) Bellingham, Franklin, Medway

**Norton Emergency Services Team | 508-285-9400**  
(acesso 24 horas) Attleboro, Taunton

Se precisar de mais assistência, entre em contato com um Coordenador de Saúde Mental no Norfolk Advocates for Children: 508-543-0500

[www.norfolkadvocatesforchildren.com](http://www.norfolkadvocatesforchildren.com)

## Cuidando de seu filho e de você mesmo



### Norfolk Advocates for Children



508.543.0500

12 Payson Road | Foxborough, MA 02035

[www.norfolkadvocatesforchildren.com](http://www.norfolkadvocatesforchildren.com)

*Este folheto foi criado para fornecer informações sobre como cuidar melhor de seu filho e de você mesmo após ele revelar abuso sexual*

## **Os sinais mostrados por crianças abusadas são influenciados pela maturidade de desenvolvimento e idade, mas podem incluir:**

- Mudanças repentinas de comportamento (*aumento da irritabilidade ou raiva*)
- Problemas para dormir e/ou pesadelos
- Aumento da ansiedade de separação
- Incontinência
- Regressão aos estágios anteriores de desenvolvimento
- Comportamentos sexualizados problemáticos
- Problemas de concentração
- Sintomas físicos recorrentes, como dores de cabeça ou de estômago
- Flutuações de tímido e retraído a excepcionalmente agressivo
- Aumento de comportamentos imprudentes (tomada de risco por adolescentes)
- Surgimento de novos medos específicos intensos
- Ser surpreendido ou se assustar facilmente com certos sons mais do que antes

## **Como posso ajudar meu filho? \***

*Os melhores indicadores da recuperação de seu filho são o apoio dos pais/cuidadores e o envolvimento no aconselhamento.*

- Acredite em seu filho e deixe-o ciente de que ele não é culpado pelo que aconteceu. Elogie-o por sere corajoso e por falar sobre o abuso.
- Mantenha seu filho protegido da pessoa suspeita do abuso.
- Retome a rotina normal de seu filho.
- Ensine seu filho sobre o toque correto, o toque incorreto e o que fazer se alguém o incomodar.
- Além de receber cuidados médicos, considere aconselhar o seu filho.
- Tranquelize seu filho de que ele é amado e aceito. Não faça promessas que não possa cumprir (como dizer que não contará a ninguém sobre o abuso), mas deixe seu filho saber que você fará tudo ao seu alcance para protegê-lo do perigo.
- Mantenha seu filho informado sobre o que acontecerá a seguir, especialmente no que diz respeito a ações judiciais.

\* Rede Nacional de Estresse Traumático Infantil,

“O que fazer se seu filho revelar abuso sexual”, abril de 2009

## **Como posso cuidar de mim?**

*Lembre-se de que o abuso afeta você e seu filho e obter ajuda para si mesmo é uma parte importante para poder ajudar e apoiar seu filho.*

- Peça ajuda, apoio e compreensão. Encontre oportunidades para conversar e manter contato com familiares e amigos.
- Considere aconselhamento.
- Seja honesto sobre seus sentimentos e reações. Compartilhe-os com uma pessoa ou grupo confiável.
- Retome sua rotina normal.
- Tente comer regularmente. Lembre-se de que o açúcar e a caféina podem aumentar seu nível de estresse.
- Os exercícios podem ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade. Tente trabalhar isso em seu dia, considere incluir seu filho e tente torná-lo divertido.
- Utilize estratégias que anteriormente o ajudaram a relaxar (técnicas formais de relaxamento, ouvir música, ler, brincar com animais de estimação ou seus filhos).

