



Saúde Mental e Violência de Gênero

Ajudando as sobreviventes de violência
sexual em contexto de conflitos –
Manual de treinamento



Health and Human Rights Info (HHRI) é uma base de dados que oferece informações gratuitas em Inglês e Espanhol sobre os efeitos que as violações dos direitos humanos tem sobre a saúde mental no contexto de desastres naturais, conflitos e guerras. A base de dados contém uma lista de publicações que descrevem e analisam intervenções psicossociais, tanto no nível individual quanto no comunitário. Ela também fornece informações sobre as organizações que trabalham nesse campo.

O desenvolvimento deste manual foi financiado pelo Ministério Norueguês de Assuntos Exteriores e pelo Projeto de Saúde Mental. Os pontos de vista expressos são da HHRI e não necessariamente representam as políticas do pelo Ministério Norueguês de Assuntos Exteriores ou do Projeto de Saúde Mental. Todos os direitos reservados.

© 2014 Health and Human Rights Info, revisado 2016

Todos os direitos reservados

Os autores deste manual fizeram um esforço considerável para assegurar que a informação na qual ele se baseia está correta e atualizada. As recomendações contidas nesse manual não implicam que apenas uma linha de conduta seja é apropriada, nem fornecem um padrão formal para os tratamentos; resultados específicos não são garantidos. Sempre se deve ter em conta o contexto e as circunstâncias individuais de cada pessoa.

Os usuários deste manual terão acesso aos materiais e informações como desejarem. Porém, sugerimos que você respeite sempre as diretrizes e enfatize sempre o respeito e a dignidade. Sempre leve em conta os princípios do 'Sphere project' (Projeto esfera) e o princípio 'não cause danos'.

HHRI não se responsabiliza por qualquer tipo de dano, direto ou indireto, que se alegue como resultado do uso deste manual.

Nenhuma parte dessa publicação pode ser reproduzida, armazenada, ou transmitida de qualquer forma sem permissão prévia do HHRI.

ISBN 978-82-690735-8-4

Design e layout por Plain Sense, Genebra
Ilustrações por Robert Anderson
Ilustrações da capa: www.shutterstock.com



Health and Human Rights Info

Kirkegata 5
0153 Oslo
Noruega
E-mail: post@hhri.org
Site: www.hhri.org

Para mais informações, visite a página do manual em: <https://www.hhri.org/gbv-training-manual/>

Se você gostaria de obter cópias deste manual, mande um e-mail para nós: post@hhri.org

Violência de gênero

“Violência de gênero em conflitos é uma crise atual grave afetando milhões de pessoas ao redor do mundo. Ela é usada por líderes políticos e militares para fins políticos, militares e econômicos, destruindo as estruturas sociais. Praticamente todos os dias, o sistema da ONU recebe denúncias de violência de gênero sendo usada como recurso ou tática de guerra. Ela é uma arma silenciosa, barata e efetiva com graves consequências a longo prazo, prejudicando tanto a vítima quanto as chances de haver paz duradoura. Atos de violência sexual não apenas ferem as vítimas mentalmente e fisicamente, eles plantam sementes destrutivas em comunidades inteiras: sobreviventes mulheres podem ficar grávidas, e frequentemente são infectadas com DST incluindo HIV/aids. As sobreviventes também são regularmente rejeitadas pelas próprias famílias. Há um mito de que o estupro é inevitável em tempos de guerra. Mas se a violência sexual pode ser planejada, ela pode ser punida; se ela pode ser comandada, ela pode ser condenada.”

Margot Wallstrøm



Conteúdo

Prefácio	i
Agradecimentos	ii
Introdução	1
Sobre o livro e seus objetivos	1
VG em um contexto mais amplo	2
Para quem é esse treinamento?	3
O que você vai aprender?	4
Como utilizar este manual	5
Quem pode conduzir este treinamento?	5
A estrutura do manual	5
Cómo leer el manual	6
Parte I – Pontos de partida	
1. Aspectos culturais	9
2. Respeito aos direitos humanos	10
3. Violência contra mulheres	11
4. Violência de gênero em conflitos e guerras	12
5. Uma breve introdução ao ‘trauma’	13
6. Trauma resultante da violência de gênero	14
7. As relações entre terapia, trabalho psicossocial, e apoio em situações de crise	15
8. Uso de símbolos e metáforas	16
9. Uso da Mulher Borboleta como metáfora	17
10. Exercícios de estabilização	18
11. Quem são os participantes desse treinamento?	19
12. Habilidades de comunicação	20
13. Cuidando de si mesmo como ajudante	21
14. Avaliação e aprendizado	22
15. Resumo de ideias e princípios básicos	23

Parte II – O treinamento

Primeiro dia. Bem-vindo. O treinamento e seu propósito.	28
A relevância dos direitos humanos	30
Sobre o seminário	32
O (A) bom (boa) ajudante	34
O que é trauma? O que torna uma experiência traumática?	36
O que são reações traumáticas?	38
A Mulher Borboleta e sua boa vida	40
Segundo dia. A vida está virada ao avesso	46
O trauma agudo	54
Praticando a história	56
Gatilhos (recordações do trauma) e <i>flashbacks</i>	58
Memórias gatilho	64
Acabando com memórias-gatilho	68
Estabilização. Introduzindo os recursos.	70
A janela de tolerância	72
Terceiro dia. Analisando o (a) bom (boa) Ajudante	74
Introduzindo técnicas para recuperação	76
Administrando memórias traumáticas	78
Criando um local seguro	80
Recursos para prática e exercícios	82
Habilidades de recuperação 1	84
Habilidades de recuperação 2	86
Resumindo a caixa de recursos	96
Quando uma sobrevivente contar a você a história dela	98
Estabilizando e protegendo uma sobrevivente que quer denunciar o que ocorreu com ela	100
Protegendo uma sobrevivente quando ela denunciar o que aconteceu com ela	102
Lidando com pesadelos e falta de sono	108
Preparando-se para retornar à comunidade	110
Preparando uma sobrevivente para se reunir com sua família e círculo social	112
Finalizando a história	114
Explorando diferentes finais para a história	116
Levando o que foi aprendido para futuros trabalhos do participante	118

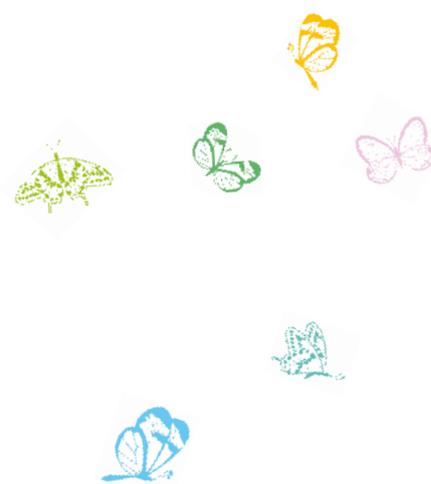


Parte III – Teoria

1. Trauma	123
2. O legado do estupro. Crianças nascidas do estupro.	131
3. Cultura e entendimentos de trauma	134
4. Habilidades de comunicação	137
5. Ajudando os ajudantes	139
6. Abordando a comunidade	141
7. Retorno à comunidade	144
8. Denúncias	145
9. Exemplos de Encenação	149
10. Prosseguimento	152

Apêndices

Apêndice 1. Sobre as contribuintes	155
Apêndice 2. Exercícios de estabilização	156
Apêndice 3. Referências e leituras adicionais	161
Apêndice 4. Ilustrações	168
Apêndice 5. Questionário pós-treino para os participantes	174



Prefácio

Este material de treinamento foi escrito para ajudantes que fornecem auxílio e apoio à mulheres sobreviventes¹ da violência de gênero (VG) e trauma sexual ocorrido durante desastres, guerras e conflitos. Esperamos que este material venha a ser útil para quem trabalha com violência de gênero em outros contextos.

Diversos manuais e diretrizes abordam aspectos da VG, incluindo a prevenção, educação de homens e meninos, e VG em situações de emergência. Uma visão geral das contribuições mais importantes à esse campo pode ser encontrada na [página 2](#) (VG em um contexto mais amplo). O objetivo desse manual é preencher o espaço e contribuir para a literatura fornecendo mais informações sobre os efeitos da VG na saúde mental, e como usar essas informações nas interações com sobreviventes da VG. Esperamos que esse treinamento vá guiar e auxiliar ajudantes no importante serviço deles (Nesse manual nós iremos usar a palavra 'ajudantes' para nos referir ao grupo de pessoas que trabalham oferecendo acolhimento psicossocial para sobreviventes de VG. Cuidador também pode ser uma palavra aqui). Em particular, esperamos poder ajudar treinadores a identificar e compreender as reações ao trauma, e lidar com diferentes respostas traumáticas, tanto as imediatas quanto as de longo prazo que mulheres demonstram após vivenciarem eventos traumáticos.

Este treinamento foi desenvolvido para ser utilizado em situações onde os ajudantes tem acesso limitado a serviços de saúde; e onde funcionários humanitários devem enfrentar situações de grandes perdas de vidas humanas, que levam à tristeza e desespero.

Este manual pode ser usado de formas diferentes. Ele pode complementar e aprofundar o entendimento daqueles que já possuem experiência. Porém, o propósito primário dele é o de treinar ajudantes para que compreenda o que é trauma e se tornem aptos a trabalhar com o assunto. Esperamos que o manual forneça um bom recurso para ajudantes que ensinam outros ajudantes e também para grupos de ajudantes que necessitam de material para estudo próprio. Esse manual pode ser lido, estudado e discutido, e os exercícios que ele contém podem ser testados e aplicados em estudos e trabalhos em grupo.

O manual explora o significado psicológico do trauma e como eventos traumáticos afetam a saúde mental. Quais são os sinais de stress agudo? Como eles podem ser compreendidos e entendidos? Como um ajudante ajuda uma mulher transtornada logo após dela ter sofrido alguma experiência violenta? Como podemos criar espaços seguros que permitem diálogos de apoio e formas de contato que podem ajudar sobreviventes a se recuperarem?

O respeito é essencial. A vontade de ajudar e escutar, permitir que sobreviventes controlem suas próprias histórias, e respeito à autodeterminação, esses são princípios importantes que moldam a forma que as sobreviventes devem ser assistidas. Além disso, um ajudante deve saber como controlar a proximidade, como dar apoio positivo, e como tolerar os silêncios da sobrevivente. Esse manual inclui partes teóricas (especialmente na [Parte III](#)), mas ele foca primariamente em treinar técnicas que ajudam diretamente as sobreviventes. Esperamos que ele dê os recursos necessários para que ajudantes possam auxiliar vítimas da VG a reconstruírem suas vidas.

1 Usamos o termo sobrevivente em vez de "vítima".

Agradecimentos

Muitas pessoas contribuíram para este trabalho. Gostaríamos de agradecer particularmente nossos colaboradores da Psychosocial Reference Centre of the International Federation of the Red Cross and Red Crescent (IFRC), que além de darem apoio ao projeto, revisaram várias versões preliminares; e ao LIMPAL – Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad-Colombia pelas revisões e pelo primeiro treinamento piloto na Colômbia. Também gostaríamos de agradecer a Fundação de direitos humanos – Turquia – por preparar e facilitar o segundo treinamento piloto em Adana, Turquia; AFESIP-Camboja por preparar e facilitar o terceiro treino no Camboja; Kristin Andrea Wilmann por ter conduzido um mini piloto em Oslo, Noruega; e à Coletiva de Recursos Árabes no Beirute, Líbano, por planejar e facilitar o treinamento no amã, Jordânia. O HHRI agradece a todos que participaram nesses pilotos pelos comentários, e a todos que revisaram o material. Gostaríamos também de agradecer particularmente a Robert Archer e Fairouz El Tom em Plain Sense pelas contribuições valiosas na edição e finalização do documento.

Este trabalho foi financiado pelo Ministério Norueguês de Assuntos Exteriores, e somos bastante gratos aos funcionários do Ministério pelo apoio, interesse e confiança. Esse manual não teria sido possível sem o apoio generoso e o financiamento adicional do Projeto de Saúde Mental da Noruega, que apoiou por muitos anos o HHRI e se mantém bem comprometido com este manual e seus objetivos. A metáfora é utilizada neste manual com permissão das autoras.

A metáfora da Mulher Borboleta foi desenvolvida por Judith van der Weele e Annika With. Ela é descrita no livro *Butterfly Woman: Handbook for women who live difficult lives* (Oslo: Sommerfuglkvinner forlag). A metáfora é utilizada neste manual com permissão das autoras.

El texto fue preparado por un equipo de redacción conformado por:

Nora Sveaass (responsável pelo projeto)
Katinka Salvesen
Annika With
Helen Christie
Doris Drews
Solveig Dahl
Kristina Josefin Larsson
Elisabeth Ng Langdal

Veja o [Apêndice 1](#) para mais informações sobre as autoras.





Introdução

Sobre o livro e seus objetivos

Em anos recentes, vários manuais e guias foram desenvolvidos no campo traumatológico. Alguns desses tratam de violência baseada em gênero (VG), suas consequências, e formas de prevenção e proteção contra ela. Este manual foca na saúde mental de sobreviventes de trauma, especificamente o trauma associado à VG. O objetivo é providenciar um suplemento bem prático à literatura existente. O manual sugere técnicas que tratam das necessidades psicológicas de sobreviventes da VG, que podem ser utilizadas para auxiliar e dar apoio aos indivíduos expostos a essa forma de violência. Ele foca principalmente nas formas de compreensão de como o trauma afeta a vida dos sobreviventes. Espera-se que os métodos apresentados aqui também sejam de grande valor no auxílio de pessoas expostas a outras formas de trauma.

O manual lida com as seguintes questões:

- Qual o significado psicológico de trauma?
- Como eventos traumáticos afetam a saúde mental?
- Quais são os sinais de sofrimento e como eles podem ser diagnosticados?
- Como podemos criar um espaço seguro que permita diálogo e apoio?
- Quais abordagens podem ajudar um sobrevivente a lidar com o trauma e seguir com sua vida?

O manual é um recurso para ajudantes que trabalham em situações de emergência que possuem pouco ou nenhum acesso a serviços de saúde especializados ou a profissionais de saúde com experiência psicológica e psiquiátrica. Nós esperamos que ele auxilie os ajudantes a identificar e compreender os sinais de sofrimento, e lidar mais eficientemente com as fases traumáticas mais agudas. Nossa intenção é providenciar ferramentas e abordagens que possam estabilizar os sobreviventes depois de terem sido expostos a eventos traumáticos, ajudá-los a lidar com eventos que ativem memórias traumáticas, e ensiná-los a retomar o controle de suas vidas.

O manual também leva em conta o estresse que os próprios ajudantes vivenciam, o risco de sofrerem de trauma secundário, e suas necessidades quanto a apoio e comunicação.

Há, ainda, material de treinamento adicional disponível em outras fontes. O HHRI criou uma página sobre VG em seu site (www.hhri.org), onde se pode encontrar publicações relevantes e guias, além de organizações e sites que tratam da questão. Mais leitura será encontrada nos assuntos específicos via links para o material de treinamento.

O manual é direcionado primariamente a mulheres e meninas vítimas de violência sexual. Homens e meninos também são vítimas de estupro, e a violência sexual contra homens pode ser especialmente difícil de se discutir. Acreditamos que este manual servirá para ajudar homens sobreviventes de violência de gênero, feitas as adaptações adequadas. Um módulo de treinamento separado seria necessário para trabalhar com crianças (meninos e meninas) sobreviventes da VG. Esse treinamento faz referência a documentos sobre VG contra crianças e homens, mas não elabora as necessidades específicas desse grupo ou trata de sua situações explicitamente.

VG em um contexto mais amplo

A violência de gênero não acontece isoladamente. Intervenções para proteger a saúde mental de sobreviventes devem levar em conta uma ampla orientação humanitária.

O documento “*Guidelines for Integrating Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Action* (Orientações para a Integração de Intervenções Contra Violência Baseada em Gênero em Contextos Humanitários)”, publicado pela **Inter-Agency Standing Committee** (IASC 2015), indica o mínimo de apoio para prevenir e responder à VG. Sobreviventes de VG precisam de ajuda para lidar com lesões corporais e também necessitam de segurança, apoio psicológico e social, e reparação legal y psicológico. Ao mesmo tempo, programas de prevenção devem abordar as causas de VG e os fatores que contribuem para a mesma. Aqueles que gerenciam programas de proteção ou providenciam serviços de proteção devem ser informados sobre VG: eles devem ter o conhecimento, as habilidades, e a compaixão necessários para ajudar sobreviventes da VG. Funcionários que trabalham com saúde mental e apoio psicológico podem causar danos se eles não tratarem de assuntos sensíveis profissionalmente. O “Orientações gerais de saúde mental e apoio psicológico em situações de emergência” (2008) da **IASC** fornece uma lista do que fazer nessas situações.

Sobreviventes da VG precisam de diferentes formas de apoio em diferentes fases. Quando ocorre a violência, e quando comunidades estão em meio a situações de conflito, sem serviços de emergência e proteção, torna-se potencialmente difícil o treinamento de ajudantes para supervisionar casos de VG, ou a criação de condições de melhora. Para planejar o treinamento, consulte a **matriz no Capítulo 3 das orientações gerais IASC** (2005). Essa lista recomenda uma série de intervenções para prevenir e responder à violência sexual em casos de emergência.

Além das orientações gerais do IASC, ajudantes devem se familiarizar com **os quatro princípios** da proteção. O **Sphere Handbook** (2011) afirma que a proteção não deve causar dano, deve fornecer assistência, deve fornecer proteção contra violência ou coerção, e deve ajudar pessoas afetadas por desastres ou conflitos armados a reivindicar seus direitos. Esses quatro princípios abarcam as obrigações fundamentais associadas à resposta humanitária que devem ser implementadas. Um recurso de referência rápida é o manual de coordenação VG. Ele fornece uma diretriz prática para o papel de líder, incluindo as responsabilidades principais e a ação específica que qualquer plano de coordenação de VG deve aplicar em caso de emergência.

Muitas sociedades, especialmente aquelas recorrentemente afetadas por desastres ou conflitos, estabelecem planos de emergência. Iniciativas para prevenir e responder à VG devem ser integradas a tais planos. Quando se faz isso, sempre se utiliza conhecimentos já existentes; não há necessidade de “reinventar a roda”.

Mental Health and Psychological Support for Conflict-related Sexual Violence: Principles and interventions (Saúde Mental e Apoio Psicológico para Violência Sexual Relacionada a Conflito: Princípios e intervenções) (WHO 2012) é uma introdução à saúde mental e à VG. Para garantir que o tratamento clínico de sobreviventes da VG seja feito de forma apropriada, leia ***Clinical Management of Rape Survivors*** (Manejo Clínico de Sobreviventes de Estupro) (WHO 2004), que descreve as melhores práticas e resume os problemas que precisam ser abordados.

Para quem é esse treinamento?

Isto é um treinamento, não é um manual de terapia. O treinamento é designado para indivíduos que fornecem cuidado, apoio e assistência diretamente para pessoas que foram expostas a violações dos direitos humanos e abuso, principalmente violência de gênero e violência sexual. Ele também é designado para pessoas autorizadas que apoiam outros cuidadores envolvidos com o mesmo grupo de sobreviventes.

- Pessoas que trabalham com primeiros socorros.
- Funcionários humanitários em situações de emergência.
- Funcionários ligados a campos de refugiados.
- Fornecedores de serviços em diferentes agências.
- Apoio voluntário filiado a ONGs.

Não se espera que os agentes socorristas que fazem esse treinamento tenham qualquer experiência formal como funcionários da saúde (enfermeiro, psicólogo, médico). Esperase que os participantes tenham tido contato próximo com sobreviventes através de seus serviços como ajudantes, trabalhadores humanitários e cuidadores.

Por “grupo sobrevivente” nós nos referimos a pessoas que testemunharam ou sofreram violações dos direitos humanos, incluindo violência ou atos de humilhação:

- Tortura, violência sexual e violência baseada no gênero.
- Tratamento cruel, desumano e degradante.
- Violência relacionada à guerra.

O manual foca nos sobreviventes de tais formas de violência em situações de desastre e conflito, caracterizadas como emergências. Ele foca particularmente em **mulheres sobreviventes da VG**. Para os fins deste manual, sobreviventes se refere a mulheres cuja segurança foi seriamente comprometida, cujos Direitos Humanos foram severamente infringidos e cuja humanidade foi ameaçada, via humilhação ou atos violentos que deliberadamente transgridam seus direitos e sua dignidade.



O que você vai aprender?

Neste manual, vamos discutir e entender os impactos que eventos traumáticos têm sobre os indivíduos, as reações ao trauma, e porque essas reações são tão frequentes e estressantes. Ao acompanhar uma história, praticar exercícios e se envolver em trabalhos em grupo, os participantes vão explorar entendimentos do trauma e praticar maneiras de lidar com reações relacionadas ao trauma. Os exercícios darão aos participantes novas habilidades que serão úteis em seu trabalho com sobreviventes de trauma, ao mesmo tempo que fortalecerá o respeito em suas abordagens e atitudes. O objetivo é fazer com que os ajudantes possam aplicar as habilidades e atitudes que aprenderam durante o treinamento, tanto nos casos em que trabalham com sobreviventes durante longos períodos de tempo quanto nos casos onde se encontram com eles apenas brevemente.

Fazer exercícios de estabilização e de interpretação pode parecer inicialmente difícil para participantes que não estejam acostumados com esse tipo de trabalho. Entretanto, constituem uma parte vital do treinamento porque, ao fazê-los, os ajudantes notam os efeitos físicos e mentais que exercícios de estabilização causam no corpo.

A história da Mulher Borboleta recorrente neste treinamento possui várias funções:

- É uma história fictícia que pode ser compartilhada como ponto de referência.
- Faz ligações com a aquisição de habilidades, pois a história pode fortalecer a memória e o aprendizado já que as histórias podem mostrar que todos respondem similarmente à violência de gênero sem tocar em casos individuais ou experiências próprias de um sobrevivente. Contar histórias é uma ferramenta valiosa para lidar com sobreviventes.
- A história pode descrever genericamente, usando linguagem informal, as mudanças que ocorrem em uma pessoa que é traumatizada: alterações súbitas em seu comportamento, reações e sentimentos após o trauma, respostas físicas, mudanças no relacionamento com outros e com o mundo em sua volta. Clinicamente, é claro, reações variam de pessoa para pessoa, mas a história pode capturar formas de resposta gerais ou frequentes.
- Ela pode auxiliar ajudantes a entender concretamente como certas ferramentas e exercícios podem ajudar as sobreviventes. Ao fixar vividamente as intervenções num contexto, ela pode fortalecer e enriquecer o aprendizado.

Mais informações sobre trauma e reações traumáticas serão fornecidas na [Parte III](#).



Como utilizar este manual

O treinamento neste manual vai habilitar você, o (a) treinador(a), a conduzir um seminário de três dias. O manual pode ser utilizado quando você estiver trabalhando com, supervisionando ou treinando um grupo de ajudantes. Ele também pode ser usado em situações em que você esteja treinando outros treinadores (Treinamento de treinadores, TdT).

Sempre que nos referimos o (a) treinador(a) em nosso texto, nos referimos à pessoa que está conduzindo o seminário/treinamento, independente dos participantes serem ajudantes ou treinadores que treinarão a outros depois.

O manual define preparação e informações básicas para o (a) treinador(a) (a pessoa conduzindo o treinamento) na página da esquerda, e informações a serem compartilhadas com o grupo na página da direita. O manual pode também ser utilizado como recurso para profissionais no campo da saúde que estão em contato direto com sobreviventes, independente da situação de treinamento. Cada passo é descrito com instruções. Esperamos que ajudantes e participantes (e profissionais) possam aprender habilidades que os ajudem a estabelecer uma base consistente e segura para o seu trabalho com os sobreviventes. Praticando os exercícios, ouvindo a história, e explorando abordagens ao trauma e reações traumáticas, ajudantes e participantes podem desenvolver habilidades que poderão ser úteis no trabalho com os sobreviventes.

Quem pode conduzir este treinamento?

Aqueles que conduzem o treinamento precisam conhecer bem o manual e estudar as seções na Parte I, além da informação fornecida na Parte III. A Parte III também fornece mais material referencial que pode ser usado durante o treinamento, ou para uma leitura mais aprofundada.

O(A) treinador(a) também deve conhecer o grupo, ou pelo menos o contexto do local de treinamento, além de conhecer o idioma, a cultura e as tradições locais.

Se possível, equipes de saúde profissionais devem estar disponíveis para consulta durante ou após o treinamento para atenderem questões ou situações difíceis que possam ocorrer.

A estrutura do manual

O manual possui três partes.

- A **Parte I**, intitulada Pontos de Partida, introduz algumas das ideias principais, temas, e contexto do treinamento. Ela indica o que treinadores e ajudantes (participantes) precisam saber para iniciar o treinamento e está organizada em 15 seções.
- A **Parte II** é o treinamento programado para três dias. Ela inclui exercícios e guias para o (a) treinador(a) e seus participantes, e foca em aprendizados relacionados a trauma, particularmente em como estabilizar sobreviventes de trauma.
- A **Parte III** fornece elementos teóricos apoiados por uma lista de leitura adicional no [Apêndice 3](#).

Cómo leer el manual

- Nas Partes I e III, o texto deve ser lido normalmente, em sequência.
- Na Parte II, entretanto, as páginas na esquerda e na direita devem ser lidas juntas. A página da esquerda contém conselhos e informações básicas, geralmente destinadas aos treinadores. A página da direita descreve o que o (a) treinador(a) deve dizer aos seus participantes e o que os mesmos devem fazer.
- Durante o treinamento, participantes veem e podem usar a página da esquerda, que fornece preparação e informações básicas em relação à página da direita. Quando os participantes tiverem de agir como treinadores, eles poderão usar ambas as páginas.
- Treinadores experientes podem pular partes do manual que não são relevantes ao grupo ou ao contexto, assim passando mais tempo discutindo tópicos particularmente relevantes.
- No manual, o(a) treinador(a) e os participantes serão abordados diretamente, ao invés de na terceira pessoa.

Símbolos na Parte II

AOS TREINADORES	ENUNCIADO
Esquerda da página Instruções aos treinadores	Direita da página Tudo que deve ser enunciado
 <p>EXERCÍCIO Exercícios em plenário ou em grupos pequenos.</p>	 <p>EXERCÍCIO DE ESTABILIZAÇÃO Exercícios de estabilização: para ajudar sobreviventes que estão em pânico ou sem energia.</p>
 <p>DINÂMICA EM DUPLA Encenação para duplas.</p>	 <p>DISCUSSÃO Discussões em plenário ou pequenos grupos.</p>
 <p>PONTO PRINCIPAL Pontos principais a serem lembrados (por exemplo, “A história mostra que...”.)</p>	<p>ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO Orientação de instrução: conselhos pedagógicos aos Treinadores.</p>
<p><i>Era uma vez...</i></p>	<p>A história da Mulher Borboleta.</p>

- A Parte III contém informações adicionais sobre questões discutidas no treinamento (Parte II). Os materiais na Parte III aparecem aproximadamente na mesma ordem em que aparecem na Parte II.
- Algumas seções na Parte III discutem questões que o treinamento não cobre. Em particular, sobre a situação de crianças nascidas como resultado de violência sexual. As Partes I e II indicam aos leitores que leiam a Parte III para mais informações.
- Indicaremos intervalos no treinamento. Antes do treinamento iniciar, treinadores devem discutir com o grupo a duração de cada seção. Frequentemente, é uma questão de prática social. Algumas sociedades preferem intervalos de 45 minutos; outras preferem sessões de 90 minutos ou duas horas. Treinadores devem identificar e ficar atentos às necessidades do grupo para intervalos.



Parte I

Pontos

de partida

A Parte I será dividida em 15 seções. As seções 1-7 fornecem contexto teórico e informação básica sobre o assunto do treinamento. As seções 8-14 introduzem o contexto ao treinamento. A Seção 15 resume os princípios básicos do treinamento.

Em resumo, a Parte I indica o que treinadores e ajudantes precisam saber para começar o treinamento, além de introduzir o conteúdo. Mais informações sobre os tópicos discutidos estão disponíveis na Parte III.

Conteúdo da Parte I

1. Aspectos culturais	9
2. Respeito aos direitos humanos	10
3. Violência contra mulheres	11
4. Violência de gênero em conflitos e guerras	12
5. Uma breve introdução ao 'trauma'	13
6. Trauma resultante da violência de gênero	14
7. As relações entre terapia, trabalho psicossocial, e apoio em situações de crise	15
8. Uso de símbolos e metáforas	16
9. Uso da Mulher Borboleta como metáfora	17
10. Exercícios de estabilização	18
11. Quem são os participantes desse treinamento?	19
12. Habilidades de comunicação	20
13. Cuidando de si mesmo como ajudante	21
14. Avaliação e aprendizado	22
15. Resumo de ideias e princípios básicos	23



1. Aspectos culturais

Objetivo. Revisar a interpretação de desordens providas de trauma e seus sintomas em diferentes partes do mundo. Alguns fatores culturais devem ser considerados no trabalho com sobreviventes.

Psicologicamente, seres humanos em qualquer lugar respondem mais ou menos da mesma forma a perigo e choque, independente da cultura em que estão inseridos. Alguém que acabou de ser assaltado na França, se envolveu em guerra no Congo, ou sofreu devastação por um tsunami na Tailândia, vai exibir reações físicas semelhantes, baseadas na psicologia humana e nos reflexos a ela associados. Porém, sob influência cultural, a forma que pessoas expressam e interpretam seus comportamentos pode ser bem diferente.

A cultura torna possível às pessoas criarem comunidades. Através da cultura, nós transferimos ideias, valores, formas de viver e comunicamos conhecimentos, toda a ‘sabedoria’ que as comunidades necessitam para sobreviver com o passar das gerações.

Quando conhecemos sobreviventes de trauma, as reações do corpo que eles exibem podem ser comuns à maioria das pessoas expostas a eventos traumáticos; ao mesmo tempo, sobreviventes podem entender e expressar tais reações de várias formas. Nós que somos ajudantes devemos entender e lidar com essas interpretações culturais – e fazer isso levando em conta nossas próprias crenças, porque nós também temos valores culturais e suposições.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-IV discute as chamadas ‘síndromes culturais’ (SC). Ele lista múltiplas síndromes em sociedades ou áreas culturais específicas, e destaca que diferentes sociedades e culturas possuem formas distintas de interpretar eventos traumáticos semelhantes e de reagir aos mesmos. O manual de diagnósticos (APA 2002) discute cinco elementos de formulação cultural: a identidade cultural do indivíduo; explicações culturais sobre a doença do indivíduo; a influência do ambiente psicossocial do paciente e o seu papel dentro dele; elementos culturais na relação profissional do paciente; o uso de avaliação cultural para decidir os cuidados e o diagnóstico.

Para o nosso propósito, é importante lembrar que as pessoas podem julgar moralmente doenças mentais. Elas podem rotular as doenças como resultado de falta de caráter e não reconhecer que são consequências do trauma. Talvez possam ser, ainda, associadas à vergonha e levar à exclusão.

Portanto, é importante adotar uma abordagem sensível aos sobreviventes de trauma severo, porque diferentes contextos culturais podem necessitar abordagens distintas. Ao mesmo tempo, nunca se deve tirar conclusões precipitadas baseadas nos conhecimentos de uma determinada cultura, é importante manter a mente aberta a diferentes sentidos e princípios.

Esse manual será usado em diferentes partes do mundo, então é importante lembrar-se que os aspectos culturais variam, e que diferenças culturais podem influenciar reações e comportamentos dos sobreviventes, assim como o ambiente social em que vivem. Ao mesmo tempo, queremos destacar que muitas respostas ao perigo, tanto físicas quanto psicológicas, são compartilhadas por todos os seres humanos.



2. Respeito aos direitos humanos

Objetivo. Fortalecer o entendimento dos princípios de direitos humanos. Particularmente os direitos femininos, e as consequências da transgressão dos mesmos.

Direitos humanos são direitos aos quais todos têm acesso. Tratados internacionais de direitos humanos afirmam que todo indivíduo deve possuir dignidade e direitos inalienáveis. A declaração universal dos direitos humanos (1948) da ONU afirma que o reconhecimento desses direitos é a fundação da liberdade, paz e justiça.

'Direitos humanos' se referem tanto a direitos substanciais, definidos e codificados em tratados internacionais, declarações e alianças, quanto a mecanismos e instituições que fazem valer esses direitos, por exemplo, investigando reclamações de que direitos foram violados, esclarecendo a aplicação e os contextos dos princípios de direitos humanos, e garantindo que o Estado cumpra com as obrigações assumidas ao se assinar o acordo de direitos humanos.

Direitos humanos afirmam a dignidade e integridade física de todos, e o direito de não sofrer violações à dignidade e à integridade física. Em particular, eles proíbem toda forma de tratamento cruel, desumano e degradante. Ameaças a vida e a outros direitos causam problemas sérios nas vidas das pessoas, ferindo e destruindo o bem estar. É por isso que o respeito aos direitos é a base do nosso serviço com mulheres (e também com homens e crianças), e nossas análises e abordagens são feitas com base nisso.

Este treinamento se apoia nos direitos humanos. Identificar direitos e violações de direitos é também importante em serviços psicossociais práticos. Entender as experiências dos participantes e sobreviventes em termos de direitos e suas violações pode ser inovador e trazer novas percepções, como também pode apresentar recursos valiosos aos ajudantes e aos sobreviventes. O entendimento acerca dos direitos humanos e sua grande importância para todos pode ser um recurso valioso no tratamento de pessoas cujos direitos foram brutalmente desrespeitados. Os princípios dos direitos humanos podem nos ajudar a compreender o sofrimento pelo qual passamos, e a achar maneiras de responder a isso de forma prática e respeitosa.



3. Violência contra mulheres

Objetivo. Esclarecer o que significa violência à base de gênero (VG) e enfatizar que a violência contra mulheres em suas várias formas, incluindo violência sexual, é uma séria violação dos direitos humanos.

Em 1993, a declaração da ONU sobre a eliminação da violência contra a mulher propôs a primeira definição oficial de VG: “Qualquer ato de violência à base de gênero que resulta em, ou pode resultar em danos psicológicos, físicos, sexuais, ou sofrimento de mulheres, incluindo ameaças de tais atos, coerção ou privação arbitrária de liberdade, seja na vida pública ou privada”.

Numa perspectiva de poder, é óbvio que a mais fraca das duas partes é sempre a mais vulnerável e corre um risco maior de dano. Desigualdade sexual pode, então, ser associada a atos de VG. No entanto, isso é considerado, algumas vezes, uma abordagem com valores ocidentais. Há quem argumente que a militância para prevenir VG não é sempre uma questão de proteção ou preservação dos direitos humanos, mas uma forma de impor princípios ocidentais. Nós acreditamos que a cultura não pode ser usada como desculpa para justificar VG. O trauma, medo e vulnerabilidade que as mulheres sentem quando sofrem violência promove e reforça relações de poder culturais tradicionais que consolidam condições e relações que permitem a persistência de VG. Isso pode causar, por exemplo, um aumento da frequência de presunções de que a mulher é a culpada se ela for estuprada (Yuksel, 2012).

Os direitos humanos das mulheres são violados com frequência em muitos lugares. Kofi Annan (1999) diz: “Violência contra a mulher é talvez a forma mais vergonhosa de violação dos direitos humanos. E talvez seja também a mais disseminada. Ela não se limita a fronteiras geográficas, culturais ou financeiras. Enquanto essa violência persistir, não podemos dizer que estamos fazendo progresso no caminho para igualdade, desenvolvimento e paz.” ‘Violência contra mulheres’ se refere a inúmeros atos que violam os direitos humanos da mulher, incluindo danos físicos, psicológicos e sexuais, ou ameaças. Ela ocorre em famílias e na comunidade; frequentemente ocorre no lar, envolvendo indivíduos com os quais a mulher tem relações próximas; mas é também cometida em público, na rua. Em ambos os casos, os responsáveis frequentemente conseguem sair impunes dos atos praticados com mulheres, mesmo com seus atos tendo sérias consequências para as vítimas e famílias das vítimas.

Em anos recentes, a Organização das Nações Unidas e um número crescente de governos tomaram um importante passo à frente no reconhecimento da violência contra a mulher como uma questão de direitos humanos – um mecanismo social no qual as mulheres são forçadas a posições inferiores a homens e, frequentemente, marginalizadas e isoladas. Proteger mulheres contra essa forma de violência se tornou uma prioridade internacional. Isso não é mais visto como uma mera questão particular: o Estado tem o dever de prevenir a violência, punir os responsáveis, e providenciar compensação para aqueles que sofreram danos.



4. Violência de gênero em conflitos e guerras

Objetivo. Esclarecer a ligação entre violência de gênero (VG) e violência de gênero sexual (VGS) na guerra, o porquê de tais atos serem descritos como ‘armas de guerra’, e como isso afeta os indivíduos e a sociedade.

O termo ‘violência de gênero’ se refere à violência que prejudica indivíduos ou grupos com base no gênero. Violência sexual é uma forma de violência de gênero que inclui abuso sexual ou estupro. Ela se refere a qualquer ato, tentativa ou ameaça de natureza sexual que resulta, ou provavelmente resulta, em danos físicos, psicológicos e emocionais. Sempre que nos referimos à VG nesse manual nós focamos na violência de gênero sexual.

Violência de gênero na guerra pode parecer imprevisível, mas ela é usada como arma na guerra para derrotar e humilhar oponentes. Ela é um desdobramento histórico de guerras e conflitos, e no contexto atual, ela é associada com limpeza étnica, genocídio, escravidão sexual, prostituição forçada, tráfico, sequestros (a maioria de meninas jovens), etc. O estupro é usado frequentemente como arma de guerra para intimidar e humilhar famílias e comunidades, e desumanizar aqueles considerados inimigos. Mulheres muitas vezes são forçadas a fornecerem favores sexuais para combatentes.

Em Junho de 2008 o conselho de segurança da ONU adotou unanimemente a Resolução 1820 (RCS 1820), que aborda violência sexual em situações de conflito e pós-conflito. Em 2009, o Conselho de Segurança adotou a Resolução 1888, que incitou os Estados participantes a tomarem medidas efetivas para impedir o uso de violência sexual como uma tática de guerra. A Resolução 1888 contemplou a implementação prática de algumas das recomendações na RCS 1820. Por meio dessas resoluções, a comunidade internacional afirmou claramente que violência sexual é usada como recurso em guerras e que tal conduta é proibida. O estupro na guerra agora é considerado um crime de guerra.

O estupro é descrito como uma ‘arma de guerra’ por ser usado para destruir comunidades internamente. Mulheres em muitas sociedades são as responsáveis por cuidar tanto dos jovens quanto dos idosos, e em tempos de guerra elas também se responsabilizam pela renda familiar. A humilhação às mulheres também humilha aos homens, que não puderam protegê-las. O estupro destrói a confiança e prejudica os relacionamentos sociais. Após o estupro, muitas mulheres são marginalizadas, estigmatizadas e isoladas. O estupro na guerra e gravidezes forçadas também são usados para fins de limpeza étnica, para demonstrar poder e destruir o inimigo. A VG na guerra apresenta consequências bem sérias. Psicologicamente, ela representa um grande trauma, e frequentemente ela causa sérias dores psicológicas e medo. A transmissão de doenças também é frequente, especialmente em situações onde mulheres tem pouca segurança e pouco acesso à saúde e outras formas de apoio. É, portanto, essencial fornecer assistência para sobreviventes, de modo a restaurar a dignidade e a autoestima delas e criar condições nas quais elas se sintam protegidas e pertencentes à comunidade.



5. Uma breve introdução ao 'trauma'

Objetivo. Explicar 'trauma' e 'eventos traumáticos' e seus efeitos nas pessoas.

'Trauma' significa ferida. Na medicina e na psicologia, se refere a graves ferimentos físicos ou mentais, incluindo ameaças à vida e à integridade física. Como Judith Herman (1992, p. 33) disse, um trauma é "um encontro pessoal com a morte e violência".

Um 'evento traumático' é aquele que tem capacidade de causar trauma físico ou mental. Confrontando tal evento, a resposta imediata do corpo e da mente é a de lutar pela sobrevivência. Tal comportamento é expresso pelas respostas de 'luta, fuga ou paralisação', submissão ou 'se fingir de morto'.

Um evento traumático grave frequentemente muda a forma como os sobreviventes compreendem o mundo a sua volta. Eles podem perder a sensação de segurança, e podem se sentir vulneráveis e indefesos. Se o evento envolve atos de violência e intenção de ferir, a confiança em outras pessoas pode ser perdida e a capacidade de se relacionar do sobrevivente pode ficar seriamente perturbada. Encontros pessoais com violência humana são considerados os tipos mais impactantes de trauma, havendo alta probabilidade de surtirem efeitos duradouros.

A perda de segurança, autocontrole e confiança tipicamente leva à depressão (tristeza profunda, perda da vontade de viver, etc.) ou ansiedade. Um encontro pessoal com violência e morte pode também atormentar o sobrevivente, que pode revisitar os eventos em sonhos ou no dia-a-dia de forma agonizante (um fenômeno conhecido como intrusão). A intrusão é frequentemente acionada por alertas, que podem levar o sobrevivente a tentar evitar tudo que possa trazer o evento à mente (chama-se isso de rejeição). Neste manual, chamamos esses lembretes que causam intrusão de 'gatilhos'. Sobreviventes podem sentir-se desconectados de seus sentidos como se estivessem dormentes, ou podem se tornar incapazes de recordar lembranças traumáticas. Um estado de hipertensão também é comum. Sobreviventes podem estar paranoicos a todo momento, ficar em estado constante de alerta, dormir mal, ficar irritáveis, ou apresentar problemas de memória e concentração (o que é chamado de hiper-estimulação).

Se houver falta de apoio e ajuda para os sobreviventes, essas reações podem durar por meses ou até anos. Psiquiatras chamam esse estado mental de 'transtorno de estresse pós-traumático' (TEPT).

Há três tipos de sintomas que são típicos de desordens relativas ao trauma:

- Intrusão: memórias intrusivas, *flashbacks* e pesadelos.
- Evasão: afastamento de situações que lembram a catástrofe.
- Mudanças súbitas de energia (altos ou baixos): a pessoa é facilmente assustada, tensa e tem surtos raivosos, ou é dormente ou deprimida.

Indivíduos que foram expostos a trauma podem, portanto, vivenciar fortes sensações de ansiedade e tristeza, bem como sensações de desespero e inutilidade. Nosso trabalho tem como objetivo restaurar a sensação de autocontrole deles, e dar a eles as habilidades necessárias para a reconstrução de seus relacionamentos e de sua confiança.

6. Trauma resultante da violência de gênero

Objetivo. Entender como a violência de gênero e a violência sexual afetam sobreviventes, a importância de respeitar a necessidade dos sobreviventes de proteção e sigilo, e por que é difícil se falar de VG.

Violência sexual é qualquer ato sexual que é cometido contra a vontade de alguém. Ela engloba diversas ofensas, incluindo atos sexuais não-consensuais completos (como no caso de estupro), tentativas de atos sexuais não consensuais, contatos sexuais abusivos (por exemplo, toques indesejados), e abusos sexuais sem contato (Basile e Saltzman 2009, p. 9). VG é o termo geral aplicado para qualquer dano infligido a um indivíduo que resulta em desequilíbrios de poder baseados no papel dos sexos. Em muitos países, o estigma de ser estupro pode levar à punições pela comunidade, como expulsão ou até homicídio de honra. É por isso que, como ajudantes, precisamos ser extremamente sensíveis à necessidade do sobrevivente por proteção e sigilo.

VG é uma forma de trauma distinta devido à violação envolvida ser extremamente invasiva, além de proporcionar sentimentos de vergonha e culpa. Quando somados ao medo de ferimentos e morte, a VG é traumatizante em quase todos os casos.

Após o estupro, os sintomas são geralmente os mesmos descritos por outras desordens traumáticas graves. A reação de choque inicial pode durar por horas, dias, e, às vezes, até semanas. Reações de choque extremas incluem agitação, pânico e confusão, ou um estado de paralisia. Subsequentemente, se a sobrevivente estiver ferida, ela pode começar a sentir dor nos seus ferimentos. Sentir-se suja é outra reação frequente, o que leva a banhos compulsivos. O medo de ferimentos, doenças sexualmente transmissíveis e gravidez também está entre os primeiros sintomas a aparecer.

Sintomas pós-traumáticos aparecem mais gradualmente. Intrusão intensa de retornos ao trauma original são características, e são associadas com esforços simultâneos para evitar lembretes do que aconteceu. A sobrevivente também tem probabilidade mais alta de despertar mais facilmente do sono, e pode sofrer de dificuldade de dormir, hiper vigilância, ou respostas exageradas a alarmes. Para alguns indivíduos, as reações são mais intensas no primeiro mês, e depois elas amenizam lentamente, mesmo sem tratamento.

Não existem pessoas iguais, e respostas a eventos traumáticos como a VG podem variar. Muitas mulheres e meninas que viveram situações difíceis são resistentes. Tal resistência, juntamente à capacidade delas de se unirem e apoiarem umas às outras, são recursos importantes para serem usados como base. (Para mais informações sobre resistência, consulte a Parte III, página 128.)

É importante lembrar que o estigma social e cultural, juntamente com o trauma psicológico, frequentemente impede meninas e mulheres de procurarem ajuda ao sofrerem VG.



7. As relações entre terapia, trabalho psicossocial, e apoio em situações de crise

Objetivo. Esclarecer a relação entre diferentes métodos de trabalho e descrever o apoio psicossocial.

Intervenção psicossocial

- Uma intervenção psicossocial é uma intervenção terapêutica que usa técnicas cognitivas e comportamentais para aliviar a dor. Os métodos incluem educação do paciente, intervenções para ajudar no relaxamento, e apoio estrutural de colegas.
- Ela é comumente usada junto a intervenções psicopedagógicas e psicofarmacológicas, e busca soluções para indivíduos com dificuldade de interação em ambientes sociais.
- 'Psicossocial' se refere ao relacionamento próximo entre o indivíduo e aspectos coletivos de qualquer entidade social. Eles se influenciam mutuamente. A intervenção psicossocial procura lidar com efeitos 'psicológicos' causados por experiências que afetam as emoções, comportamento, pensamentos, memória e a capacidade de aprendizado de um indivíduo. Em grande parte, efeitos psicológicos dependem da forma que esses eventos são percebidos e sentidos pelo indivíduo.
- 'Efeitos sociais' são as experiências compartilhadas de eventos perturbadores que afetam as relações entre pessoas – não apenas como resultado dos eventos, mas também da morte, separação e sensação de perda. Eles possuem uma dimensão político-econômica, já que muitas pessoas sofrem consequências resultantes de desastres e conflitos armados.
- É uma abordagem que visa melhorar o bem-estar pessoal.
- O bem-estar psicológico de uma pessoa que vivenciou eventos perturbadores graves está fortemente ligado ao conhecimento e às habilidades que ela possui, bem como ao apoio social disponível, a cultura em que está inserida e os valores que influenciam na sua experiência.

Apoio Psicossocial

- Apoio psicossocial é um suporte às vítimas de violência e desastres naturais que promove a superação tanto da comunidade quanto dos indivíduos. Ele procura facilitar o resumo da normalidade e prevenir consequências patológicas de situações potencialmente traumáticas.

Intervenções psicoterapêuticas

- Psicoterapia se refere a intervenções psicológicas ou psiquiátricas baseadas no contato entre um profissional treinado e um cliente, paciente, família, casal, ou grupo.
- A psicoterapia abarca a análise e exploração das necessidades, pensamentos e sentimentos, com o objetivo de compreender um problema, estabelecer uma relação terapêutica de aliança e definir formas de lidar com o problema apresentado. Terapeutas podem empregar variadas abordagens e métodos, dependendo do treinamento, do problema em questão e da situação da pessoa que está pedindo ajuda. A terapia geralmente se dá ao longo de um determinado período de tempo, é avaliada pelos envolvidos durante o processo e concluída por consenso.

8. Uso de símbolos e metáforas

Objetivo. Entender por que e como o treinamento utiliza metáforas.

Metáforas terapêuticas são histórias ou imagens que transmitem algo que possa impressionar, inspirar, ou abrir a mente. Metáforas podem ser ferramentas simples e efetivas para ensinar e aprender. Elas são mais do que apenas uma forma de relatar uma experiência. Elas podem descrever nossa experiência; e elas podem ser lentes através das quais podemos entender e extrair sentido do mundo. Elas podem nos ajudar a trocar conhecimentos e experiências. Uma metáfora é carregada de significado, é um mapa mental que pode nos mostrar como as coisas são e como podem ser entendidas, e nos ajudam a enxergar o que ainda não enxergamos.

Na terapia, pode ser bem útil lidar com um problema metaforicamente. Porque uma metáfora é distanciada da experiência que preocupa a sobrevivente, e pode relaxar a consciência. Ao usar metáforas na terapia nós externamos algo; nós extraímos uma visão geral do que estamos discutindo. Podemos examinar e tornar as ideias mais visíveis e compreensíveis, com menos risco e à distância.

Ao mesmo tempo, deve sempre ficar claro que metáforas são uma ferramenta forte que pode desencadear respostas emocionais intensas. Um (a) ajudante deve, então, saber como avaliar se uma sobrevivente está pronta para usar essa ferramenta, e deve estar pronto para lidar com uma forte resposta emocional e possível re-traumatização. É importante ressaltar que esse método não deve ser usado em uma única sessão e que o (a) ajudante deve estar disponível para contato individual extra se a sobrevivente assim desejar.

Metáforas fornecem uma ferramenta forte que ajudantes podem usar com sobreviventes. Usando metáforas, você e a sobrevivente podem avaliar como ela está se sentindo, o que ela espera do treinamento, e o que ela pode conseguir com o tratamento terapêutico. Ao passo que ela compreende a metáfora, ela pode começar a entender o seu poder transformativo. Se ela aprender a usar metáforas por conta própria, o treinamento pode continuar a ser útil a ela por muito tempo. Guias com imagens e histórias são eficientes, especialmente com sobreviventes de trauma que possuem dificuldade em trabalhar diretamente com suas experiências, pois elas acionam memórias traumáticas e induzem a ansiedade. Histórias e metáforas podem possibilitar que uma sobrevivente reflita sobre suas experiências sem revivê-las. Ela pode manter uma certa distância e adquirir perspectiva para considerar a própria situação de uma posição de relativa segurança.

Nesse treinamento, nós usamos uma única narrativa metafórica para descrever a experiência e as consequências de VG. Nós explicamos o curso que o trauma percorre em termos genéricos através da história da Mulher Borboleta. Ela é apenas uma história, mas ao mesmo tempo possui precisão clínica.

Outras metáforas que podem ser utilizadas são: Pense em uma árvore com folhas verdes vívidas e raízes profundas no subterrâneo; então uma tempestade ocorre e um raio quebra o tronco. Ou: pense em um pombo, que é mais forte que uma borboleta. Ou: pense em uma casa, que é resistente e bem construída; então vem a guerra e destrói partes dela. Você pode usar a sua imaginação para achar metáforas que ressoam com as sobreviventes.

Deve sempre ser lembrado, é claro, que metáforas estão abertas a múltiplas interpretações. Certifique-se de que as pessoas com as quais você está trabalhando possuem o mesmo entendimento. Não há interpretações certas ou erradas, mas fique atento, pois metáforas são ricas e ambíguas. Certifique-se de que elas cumpram um papel construtivo e terapêutico no contexto em que sejam empregadas.

9. Uso da Mulher Borboleta como metáfora

Objetivo. Entender como a metáfora da Mulher Borboleta pode criar percepções novas e ajudar no processo de recuperação.

Na última seção, nós explicamos como podemos usar metáforas para ajudar a lidar com trauma. Nesta seção, nós explicaremos como surgiu a metáfora da Mulher Borboleta e como podemos usar essa história para nosso trabalho.

A borboleta que não conseguia voar. Observação de um terapeuta.

“Uma mulher traumatizada entrou em meu consultório. Durante a terapia ela falou em voz baixa: ‘Quando eu olho para o passado, vejo apenas as coisas terríveis que aconteceram comigo. Dia e noite, isso me visita. Quando eu olho para o meu futuro, só vejo preocupações e problemas. Eu não vejo esperança. Minha vida se tornou um lugar tenebroso. Meu corpo está dormente. Estou sozinha e não encontro descanso. Estou ficando insana?’

Quando ela se foi, eu me perguntei: ‘Como eu, enquanto ajudante, posso explicar a cura de traumas para essa mulher? Como eu posso mostrar a ela que suas reações são respostas normais a experiências anormais? Que ela é uma sobrevivente? Como eu posso trazer esperança e dignidade à vida tenebrosa dela?’

Eu desenhei o que ela me disse em uma folha de papel. As lembranças traumáticas estavam de um lado e ela estava espremida entre o passado e os grandes problemas do futuro. Eu desenhei uma borboleta! Lá estava ela, a Mulher Borboleta que não conseguia voar! Eu usei essa metáfora para explicar o processo de recuperação da mulher.

Essa metáfora deu à mulher a distância que ela precisava para falar sobre seus sintomas sem despertar o trauma. A Mulher Borboleta tornou possível falar sobre o impossível. Conseguimos compartilhar experiências, e eu pude mostrar a ela o caminho adiante.

Conversamos e praticamos meios de restaurar as asas, se fortalecer e se conectar ao corpo, aos pensamentos, às sensações, e ao coração dela. Esse manual fala sobre esse caminho para a recuperação.

Borboletas são feitas para voar livremente, à vontade. Da mesma forma que mulheres devem ser livres para viver em paz e com dignidade.”

Com base nesse incidente, nós desenvolvemos a metáfora da Mulher Borboleta como ferramenta para tratar de indivíduos traumatizados por violência grave. A metáfora permite que se converse sobre temas difíceis de uma forma diferente; ela cria espaço para pensamentos e reflexões novos e às vezes pode simbolizar esperança. Quando nós desenhamos a borboleta, as asas simbolizam o passado e o futuro. Entre as asas está o espaço estreito representando o ‘aqui e agora’. Através da ajuda recebida, a Mulher Borboleta gradualmente sente que ela pode estar mais no ‘aqui e agora’, com um controle maior sobre sua vida. Ela pode, também, gradualmente se reconectar com os próprios recursos, simbolizados pelas suas ‘antenas’, as quais ela estica para alcançar boas lembranças do passado e as esperanças para o futuro. Passo a passo, ela pode restaurar suas asas e criar condições nas quais ela eventualmente poderá voar de novo.

10. Exercícios de estabilização

Objetivo. Entender a importância das técnicas estabilizadoras, exercícios de estabilização, e prática de repetição.

Quando se começa a trabalhar com uma pessoa exposta ao trauma, a estabilização é uma abordagem que ajuda a pessoa a lidar com reações relacionadas ao trauma. Fundamentação é um método de estabilização para lidar com fortes emoções de medo e *flashbacks*, quando uma recordação 'domina' e é revivida no presente. Fundamentação é uma forma de reduzir reações ou sintomas de ansiedade ou pânico que ameaçam sobrecarregar uma sobrevivente. Lembre-se sempre de convidar a sobrevivente a participar de um exercício de estabilização. Faça um convite aberto. Se ela não se sentir pronta para participar do exercício, respeite a vontade dela.

Exemplos de exercícios de estabilização estão distribuídos ao longo do treinamento. É importante praticar esses exercícios várias vezes, até que se tornem automáticos e possam ser repetidos à vontade por uma pessoa traumatizada num momento de angústia. Fundamentação retira a pessoa do momento traumático do qual ela está se recordando e a leva para um espaço mais seguro e controlável.

Exercícios de estabilização ajudam uma sobrevivente a se reconectar:

- Com o momento presente
- Com o 'aqui e agora'
- Com o seu corpo, reafirmando o controle pessoal.
- Com o contexto seguro da sala em que se encontra.

Os exercícios:

- Estabilizam a pessoa, ancorando o corpo, dando-lhe o controle da realidade.
- Focam em respiração, aumentando a atenção no 'aqui e agora'.
- Relaxam, trazendo a calma.
- Fortalecem o corpo e o despertam da dormência e fraqueza.

Um treinador guia uma sobrevivente de volta para a situação presente, passando com ela por cada exercício de estabilização. É importante lembrar que os exercícios devem ser praticados, inicialmente, em um ambiente calmo. Assim, sobreviventes podem praticá-los sem se sentirem sobrecarregadas e sem controle.

Os exercícios focam nos cinco sentidos que nos ancoram aos nossos corpos e ao ambiente que nos cerca. Ao usá-los, a sobrevivente pode reorientar sua atenção, focando no presente ao invés do passado. Permita que a sobrevivente decida onde você (o ajudante) pode sentar, e quão próximos vocês devem ficar. Estabeleça uma rota de fuga para ela sugerindo que, se ela preferir, vocês podem continuar mais tarde.

Explique à sobrevivente que, ao praticar os exercícios de estabilização, ela deve certificar-se de:

- Escolher um momento seguro e pacífico.
- Estar calma e pronta para aprender algo novo.
- Praticar todos os dias por algum tempo.

Uma sobrevivente que seguir os princípios acima eventualmente poderá fazer exercícios que ajudem a acalmá-la mesmo quando estiver estressada ou estiver vivenciando *flashbacks*. Quando aprendidos, os exercícios são ferramentas eficientes que podem ser utilizadas em situações onde há pouco apoio terapêutico disponível.

(Os exercícios de estabilização estão disponibilizados no Apêndice 2.)

11. Quem são os participantes desse treinamento?

11. Quem são os participantes desse treinamento?

Objetivo. Conhecer um ao outro, compartilhar e validar experiências, discutir desafios e opções, desenvolver o que aprendemos, e explorar novas possibilidades de ação. Elaborar acerca dos elementos que constituem um bom diálogo de introdução para o treinamento.

Explicamos anteriormente o objetivo do treinamento e a quem ele é destinado. Mas para se conduzir um bom e confiável diálogo, é essencial que os participantes se conheçam. Os participantes e treinadores nesse grupo tem muito em comum. Todos trazem seus próprios conhecimentos e experiências. Você pode ter compartilhado alguns desses conhecimentos com outros, mas é possível que nunca tenha mencionado alguns deles. Quando discutimos e refletimos sobre o apoio, nós o oferecemos às pessoas cujos direitos foram seriamente violados. Por isso, é importante compartilhar o que sabemos – sobre sofrimento, ou sobrevivência, e as formas que as pessoas encontram de lidar com tudo isso. Você pode validar o que você fez e aprender com o trabalho em grupo. Achamos que esse processo de intercâmbio fornece uma base para o respeito mútuo e a compreensão, e cria muitas opções para ação e discussão. Para todos terem uma boa experiência no treinamento, é importante criar um ambiente em que todos os membros do grupo se sintam seguros, levando em consideração a situação em que nos encontramos.

Apresentando os treinadores

- Quem são os treinadores?
- De onde nós viemos?
- Que experiências gostaríamos de compartilhar?
- Como entramos nesse campo e que esperanças e ambições nós temos?
- O que nós pensamos sobre os direitos humanos e o abuso de tais direitos? Quais são os nossos recursos e que problemas devem ser encarados frente às violações?

Apresentando os participantes

- Quais são suas motivações e ambições?
- Quais são as suas expectativas para o treinamento?
- Que lições você aprendeu?
- Que problemas ou desafios existem em sua comunidade?
- Com que violações de direitos humanos você já se deparou e como elas são compreendidas?
- Que desafios e problemas enfrentam os indivíduos ou grupos com os quais você trabalha?
- Que tipo de apoio ou serviços eles necessitam?
- Quais serviços e formas de apoio são fornecidos? O que deve ser fornecido?
- Quais histórias e experiências vocês podem compartilhar enquanto ajudantes?
- Que boas práticas vocês recomendam?
- Onde os problemas realmente começam?

12. Habilidades de comunicação

Objetivo. Estabelecer elementos de comunicação que podem criar um ambiente confiável para o aprendiz.

Sobreviventes da VG geralmente hesitam em falar sobre suas experiências. Contudo, pessoas frequentemente sentem-se melhores quando têm a oportunidade de falar e serem ouvidas. Tentar reprimir os sentimentos ou manter-se em silêncio, ou evitar, ignorar e negar tristeza emocional e dor pode causar muito estresse e até desconforto físico. Antes de tudo, um ambiente confiável que promove relações respeitadas entre o (a) ajudante e a sobrevivente é essencial. O ajudante deve tomar a iniciativa de tratar a todos, incluindo as sobreviventes, com respeito e igualdade. Ajudantes não são bem-vindos por se chamarem ajudantes: Você deve adquirir a confiança da sobrevivente pela sua conduta. Ela deve se sentir confortável o bastante para tomar o risco de ser honesta. Em primeira instância, as pessoas falam de seus problemas apenas de uma forma superficial.

É importante certificar-se de que, mesmo em treinamento, tudo que for dito é estritamente confidencial para membros do grupo e não deve sair do recinto.

Ao trabalhar com uma sobrevivente ou grupo de sobreviventes

- Uma boa forma de começar é explicar por que você escolheu trabalhar nessa área e sua origem cultural. Descreva como sua cultura enxerga e reage a VG.
- Seja empático: comunique que você deseja compreender a situação da sobrevivente.
- Faça contato visual, quando lhe parecer apropriado, e dê plena atenção à sobrevivente. Não se deixe distrair.
- Faça perguntas abertas: elas estimulam a comunicação terapêutica, pois a sobrevivente deve articular em palavras o que ela deseja falar.
- Respeite as ideias e o espaço pessoal da sobrevivente; se ela não desejar compartilhar, não insista.
- Certifique-se de que ela esteja confortável com o espaço físico entre vocês. Pergunte a ela como você deve se posicionar na sala.
- Se você achá-la difícil de compreender, chame um facilitador cultural que possa identificar os desentendimentos causados por diferenças culturais ou tradução.
- A todo momento, seja bastante sensível para que a sobrevivente sinta-se o mais confortável e segura possível.
- Certifique-se de que os acordos feitos com o grupo ou indivíduo foram compreendidos. Se necessário, repita-os de formas diferentes para garantir que todos entenderam; dê a outra pessoa a chance de lhe corrigir caso você não a tenha entendido.

Sobre a escuta

Escute o que a outra pessoa está dizendo; use também comunicação não verbal. Peça ao seu facilitador dicas sobre as diferenças culturais, depois escute cuidadosamente como a interlocutora usa palavras quando ela descreve a situação e seus problemas, e use as palavras dela ao invés de termos técnicos. 'Escute' em diferentes níveis: as palavras dela; o som da sua voz; sua postura e linguagem corporal; o que ela não diz; seus silêncios. Absorva o que ela diz, 'ouça' os sentimentos dela. Apesar de você escutar com empatia e compaixão, nunca presuma que sabe o que o outro sente.

13. Cuidando de si mesmo como ajudante

Objetivo. Aprender como o trauma dos outros pode lhe afetar. Identificar sinais de perigo e as consequências de ser um ajudante empático. Aprender a lidar.

Falar com sobreviventes sobre trauma também afeta o ajudante. Para todos os ajudantes, empatia é um aspecto essencial para o bom auxílio. Mas também é uma fonte de fadiga de compaixão, traumatização vicária, ou estresse traumático secundário (STS). Como ajudantes cuidam do próprio estresse? Identificação prévia e atenção são esforços essenciais para prevenir fadiga emocional.

Ademais, profissionais que atuam em áreas de conflito e emergências são suscetíveis a apresentarem queda de performance sob esse tipo de estresse. Até grandes organizações às vezes falham em cuidar suficientemente do seu pessoal, porque gerentes não são treinados adequadamente para detectar sintomas, são despreparados para prevenção, não são capacitados para ajudar, ou fazem uso de procedimentos fracos. Esses problemas são bem mais agudos para ajudantes locais, que geralmente possuem poucos recursos e muito pouco apoio. Todos os ajudantes que trabalham próximos a pessoas traumatizadas devem dispor de tempo para ficarem cientes do próprio estado emocional, e do que precisam fazer para protegerem-se de exaustão enquanto continuam trabalhando profissionalmente e com compaixão.

Vivenciar eventos traumáticos vicariamente, por exemplo, ao escutar testemunhas de catástrofes, pode gerar a mesma reação de trauma que ocorreria se você estivesse envolvido em um sério acidente. Você pode ter dificuldade em controlar suas emoções, ter problemas no seu relacionamento, ter dificuldade em tomar decisões, ter problemas físicos (dores no corpo e doenças), sentir desespero, pensar que sua vida não tem sentido, ou ter um colapso de autoestima.

É importante, então, desenvolver estratégias para lidar com situações que possam causar reações traumáticas vicárias. O que ajuda você a tirar da cabeça seu trabalho e os pensamentos suscitados por ele? Como você pode descansar seu corpo junto com sua mente? Alguma atividade inspira você ou te deixa de bom humor? Se você achar útil, você também pode usar as técnicas de estabilização que você ensina às sobreviventes.

Ajudantes que foram pessoalmente expostos a VG possuem mais motivos para se estressar. Ao mesmo tempo, as suas experiências podem conferir-lhes um entendimento especial das dificuldades e vulnerabilidades das sobreviventes, e isso deve ser reconhecido e valorizado.

Assim como as sobreviventes, ajudantes precisam de grupos de ajuda. Se possível, faça encontros regulares com outros ajudantes para discutir suas experiências e sentimentos, ou fazer coisas juntos. Se há poucos ajudantes em sua área para criar um grupo de ajuda, encontre amigos ou outras pessoas de confiança com quem você possa partilhar seus sentimentos sem quebrar a confidencialidade das sobreviventes que você está ajudando.

(Para mais informações, veja a página 139.)

14. Avaliação e aprendizado

Objetivo. Destacar a importância de avaliar o treinamento. Ele atendeu às suas expectativas? Ele deu recursos úteis que você necessita?

É importante avaliar o treinamento. Avaliações podem ajudar a identificar fraquezas ou omissões nos materiais de treinamento. Elas podem revelar se os participantes estão satisfeitos, se o treinamento é relevante para a sua região ou cultura, e o que precisa ser modificado. Por esse motivo, por favor reserve alguns minutos antes de começar o treinamento para pensar em suas próprias experiências como ajudante. Quando você teve sucesso? Que boas soluções você encontrou que funcionam no seu ambiente? Pense também sobre as características específicas, situação e cultura do seu país, e sobre o que os ajudantes precisam para fornecer ajuda efetiva.

Aqui estão algumas questões a se considerar antes do início do treinamento

- Como você sabe se a ajuda que você deu foi útil?
- Você pode medir os esforços do seu trabalho? Como?
- Que indicadores ajudariam a medir os efeitos do seu trabalho?
- Que conhecimento seria útil no seu trabalho futuro com sobreviventes? Você precisa saber mais sobre algum problema específico?
- Que qualificações um bom ajudante deve ter?
- Que boas soluções você já emprega? Que boas práticas você desenvolveu?

Aqui estão algumas questões para considerar no final do treinamento

- Nomeie duas coisas que você aprendeu nesse treinamento que são especificamente úteis. Por que elas são úteis?
- Que metáforas ou histórias você usaria no seu contexto? Que metáforas e histórias auxiliam no seu serviço, ou ajudam as sobreviventes a compreender e gerenciar suas experiências e sofrimentos?
- Que qualificações um bom ajudante deve ter?
- O que é especialmente desafiador em seu trabalho?
- Sobre o que você gostaria de saber mais? Qual seria o melhor método para tornar essa informação mais acessível a você?

Para nos ajudar a avaliar sua experiência e melhorar futuros treinamentos, o (a) treinador(a) irá convidar você para preencher um questionário ao final desse seminário. Ver Apêndice 5.



15. Resumo de ideias e princípios básicos

Objetivo. Resumir as mensagens a serem levadas para casa.

Abaixo estão alguns dos princípios básicos que norteiam o treinamento. Pode ser útil mantê-los em mente quando se trabalha com sobreviventes de trauma.

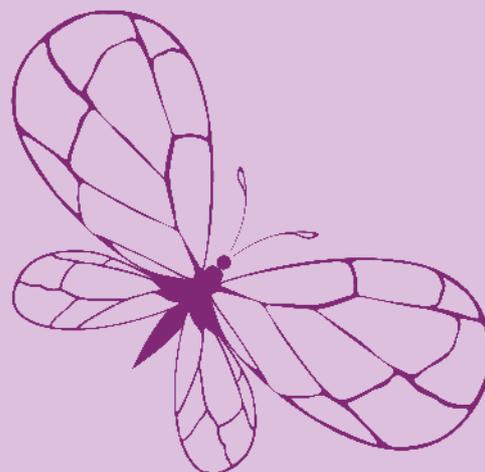
- Violência sexual é uma violação dos direitos humanos e deve ser compreendida nesse contexto.
- Eventos traumáticos causam muita angústia e sofrimento, caracterizados por lembranças traumáticas fortes e a incapacidade de se controlá-las.
- Memórias intrusivas afetam o presente tanto quanto o futuro.
- Reações em resposta a eventos traumáticos devem ser entendidas como um mecanismo de sobrevivência.
- Reações ao trauma podem ser reconhecidas e identificadas quando se tem um entendimento básico do trauma.
- Reconheça que, quando se trabalha com sobreviventes, seu próprio conhecimento e suas experiências são valiosos.

Quando se aproximar de uma pessoa cuja vida foi alterada pelo trauma, alguns passos são vitais. Pratique exercitar o seguinte:

- Crie condições em que a pessoa traumatizada aceite a presença de um ajudante.
- Nunca seja intrusivo e sempre mantenha uma distância respeitosa.
- Fale com a sobrevivente com muito cuidado: Fale em termos gerais sobre o problema ou conte uma história sobre algo semelhante.
- Sempre certifique-se de que a sobrevivente segue aceitando a sua presença.
- Comunique a sua perspectiva e, quando possível, explique com cuidado os possíveis motivos das reações dela.
- Pergunte se ela aceita a ajuda e diga que ela pode decidir se ela quer ou não falar.
- Ajude-a, se possível, fornecendo assistência prática e específica.
- Certifique-se de que a assistência médica necessária está sendo providenciada.
- Ajude a sobrevivente a respirar da forma mais calma possível e, quando possível, pratique os exercícios do manual.
- Se possível, mantenha o contato e aplique os conhecimentos aprendidos.

Sempre manter em mente:

- Às vezes será importante relatar incidentes violentos a entidades apropriadas. Sempre o faça com consentimento da sobrevivente, e em colaboração com ela. Consulte o conselho do Manual sobre relatos (páginas 102-105 e Seção 8 da Parte III) e apoie a sobrevivente durante o processo.
- Sempre leve em conta os riscos envolvidos ao se fazer denúncias. Denunciar pode criar perigo para a sobrevivente ou para outros e, quando existe essa possibilidade, alternativas devem ser consideradas.
- A sobrevivente deve estar no comando da história e da vida dela. Trabalhe com esse princípio e não contra ele.
- Lembre-se que o nosso objetivo principal é habilitar uma sobrevivente a recuperar a vida e a dignidade dela.
- Dê prioridade máxima, sempre, a formas de ajudá-la a retornar à sua comunidade, família, círculo social e vida cotidiana.



Parte II

O treinamento

A Parte II abrange o treinamento, que normalmente dura três dias. Ela contém 16 seções e inclui exercícios e instruções para o treinador e os participantes.

Instruções para o Treinador estão na página da esquerda. Informações para todo o grupo estão na página da direita.

O treinamento emprega uma única história central e cria uma narrativa. Para levar em conta o contexto local, ou o contexto em que os participantes trabalham, treinadores podem optar por enfeitar ou modificar a história principal. Eles também podem preferir usar uma história diferente ou contar um conjunto de histórias. Para ajudar os treinadores a alinhar suas histórias com os focos de treinamento e exercícios do seminário, estes estão claramente sinalizados em cada página da esquerda.

Conteúdo da Parte II

Primeiro dia. Bem-vindo. O treinamento e seu propósito.	28
A relevância dos direitos humanos	30
Sobre o seminário	32
O (A) bom (boa) ajudante	34
O que é trauma? O que torna uma experiência traumática?	36
O que são reações traumáticas?	38
A Mulher Borboleta e sua boa vida.	40
Segundo dia. A vida está virada ao avesso	46
O trauma agudo	54
Praticando a história	56
Gatilhos (recordações do trauma) e <i>flashbacks</i>	58
Memórias gatilho	64
Acabando com memórias-gatilho	68
Estabilização. Introduzindo os recursos.	70
A janela de tolerância	72
Terceiro dia. Analisando o (a) bom (boa) Ajudante	74
Introduzindo técnicas para recuperação	76
Administrando memórias traumáticas	78
Criando um local seguro	80
Recursos para prática e exercícios	82
Habilidades de recuperação 1	84
Habilidades de recuperação 2	86
Resumindo a caixa de recursos	96
Quando uma sobrevivente contar a você a história dela	98
Estabilizando e protegendo uma sobrevivente que quer denunciar o que ocorreu com ela	100
Protegendo uma sobrevivente quando ela denunciar o que aconteceu com ela	102
Lidando com pesadelos e falta de sono	108
Preparando-se para retornar à comunidade	110
Preparando uma sobrevivente para se reunir com sua família e círculo social	112
Finalizando a história	114
Explorando diferentes finais para a história	116
Levando o que foi aprendido para futuros trabalhos do participante	118

Lista de exercícios

Exercícios

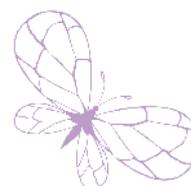
Exercício 1. Apresentações	32-33
Exercício 2. Descreva a sua situação	32-33
Exercício 3. Descreva as qualidades de um bom ajudante	34-35
Exercício 4. O que torna um evento traumático?	36-37
Exercício 5. Identificando reações traumáticas	48-49
Exercício 6. Explorando diferentes reações traumáticas	52-53
Exercício 7. As qualidades de um (a) ajudante em sua sociedade	76-77
Exercício 8. Finalizando a história	114-115

Exercícios de interpretação

Encenação 1. O primeiro encontro entre uma sobrevivente e um (a) ajudante	34-35
Encenação 2. Recontando a história	56-57
Encenação 3. Acalmando uma sobrevivente que foi provocada	60-61
Encenação 4. Recontando a história e entendendo gatilhos	64-65
Encenação 5. Acalmando sobreviventes transtornadas, estimulando sobreviventes sub-ativas	94-95
Encenação 6. Como apoiar uma sobrevivente quando ela conta a história dela	106-107

Exercícios de estabilização

Exercício de estabilização 1. Aterror o corpo	44-45
Exercício de estabilização 2. O Abraço	68-69
Exercício de estabilização 3. Alívio gradual de tensões musculares	74-75
Exercício de estabilização 4. Criando um local seguro	80-81
Exercício de estabilização 5. Reorientação com o presente	86-87
Exercício de estabilização 6. 'Abraço espremido'	88-89
Exercício de estabilização 7. Sentindo o peso do corpo	90-91
Exercício de estabilização 8. Endireitando a coluna	92-93



Lembrete

O treinamento contém orientações e exercícios para o treinador e para os participantes.

As páginas da direita e da esquerda devem ser lidas conjuntamente. A página da esquerda contém conselhos e informações contextuais, geralmente destinadas ao Treinador(a). A página da direita descreve o que o treinador diz aos participantes e o que os participantes farão.

Como participante, explore as páginas da esquerda durante o treinamento. Você as usará quando começar a atuar como treinador(a).

Símbolos

AOS TREINADORES

Esquerda da página

Instruções aos treinadores



Exercícios em plenário ou em grupos pequenos.



Encenação para duplas.



Pontos principais a serem lembrados (por exemplo, "A história mostra que...".)

Era uma vez...

A história da Mulher Borboleta.

ENUNCIADO

Direita da página

Tudo que deve ser enunciado



Exercícios de estabilização: para ajudar sobreviventes que estão em pânico ou sem energia.



Discussões em plenário ou pequenos grupos.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO

Orientação de instrução: conselhos pedagógicos aos Treinadores.



AOS TREINADORES

Primeiro dia. Bem-vindo. O treinamento e seu propósito.

Objetivo. Estabelecer uma relação funcional entre o treinador e o grupo, e desenvolver um entendimento conjunto dos objetivos do treinamento. Enfatizar para os participantes que tragam seus próprios conhecimentos e experiências para o grupo.

Comece o treinamento de forma acolhedora. Agradeça os participantes pelo interesse e compromisso, o comprometimento com os direitos humanos, e a disposição deles para trabalhar contra a violência, especialmente violência contra mulheres. Se apresente de forma respeitosa e humilde.

Apresente o treinamento e o seu propósito.

Comente sobre a natureza do grupo. Diga de onde viemos, e note que cada membro do grupo lida de várias maneiras com trauma. Se os membros do grupo trabalham com VG de formas diferentes, destaque a importância do respeito à contribuição de todos e mostre esperança de que os participantes irão se inspirar durante o treino a identificar o que eles compartilham uns com os outros.

Apresente-se e descreva seu contexto.

Se você usa tradutores, apresente-os pois deve ficar bem claro para o grupo a razão deles estarem ali, e que eles não representam, por exemplo, o governo ou a polícia.

É uma boa ideia conversar antes com alguém que conheça a sociedade local, para descobrir como as pessoas estão acostumadas a se encontrarem em grupo. Pode ser útil fazer as seguintes perguntas:

- Como os professores se apresentam em sua cultura? Ao que eles dão ênfase?
- Há algum código de vestimenta?
- O que é considerado educado e falta de educação de se fazer ou falar?
- Como os participantes geralmente esperam compartilhar informações e experiências em situações assim?

Apresente os objetivos gerais do treinamento, certificando-se de que os participantes entendam os objetivos e os resultados esperados. Comece uma breve discussão sobre suas expectativas e as expectativas dos participantes. Diga aos participantes que algumas das expectativas deles serão atendidas; porém algumas expectativas não podem ser atingidas.

Faça com que o treinamento seja baseado em experiências e conhecimentos já possuídos pelos participantes. Nós vamos explorar juntos e aprender uns com os outros. Essa é uma atividade central no grupo. Especificamente, você pode discutir sobre:

A gravidade da violência contra a mulher. Esse problema é geralmente negligenciado, e mulheres corajosas lutaram muito, algumas com sucesso, em organizações internacionais, governos e suas comunidades, para serem reconhecidas. A luta delas defende os direitos humanos de todos nós.

Direitos humanos. Adotar uma perspectiva de direitos humanos dá ao nosso trabalho orientação e esperança. Cada um de nós, em nosso dia-a-dia, em nossos contatos com mulheres que foram atacadas ou vitimadas, pode fazer pequenas, porém vitais, contribuições para acabar com a violência contra a mulher.

Primeiro dia. Bem-vindo. O treinamento e seu propósito.

ENUNCIADO

Primeiro dia. Bem-vindo. O treinamento e seu propósito.

Objetivo. Estabelecer uma relação funcional entre o treinador e o grupo, e desenvolver um entendimento conjunto dos objetivos do treinamento. Enfatizar para os participantes que tragam seus próprios conhecimentos e experiências para o grupo.

O treinador(a) diz:

Sejam bem-vindos e bem-vindas. Obrigado (a) por nos convidar para vir aqui e por tornar possível que nós fiquemos juntos durante esses três dias para desenvolver sua habilidade de ser um bom ajudante a mulheres que foram expostas a violência e injustiça, e que sofrem em seus corpos e suas mentes.

Eu tenho algum conhecimento sobre trauma e reações a ele que eu vou compartilhar com vocês. Mas eu quero ressaltar desde o início que vou depender muito da sua participação, e dos conhecimentos que vocês podem trazer para nossa reflexão, usando a experiência eo conhecimento que vocês já têm.

Você fará contribuições essenciais para esse seminário, pois você já conhece sua situação e seu contexto, você conhece sua comunidade e aqueles que vivem nela, e você tem pensamentos e idéias sobre o que pode ser feito diferente e melhor.

Antes de começarmos, eu gostaria de me apresentar como o (a) treinador(a), e dar a você algumas informações práticas sobre o seminário. Depois, vou falar um pouco sobre as ideias em que acreditamos. Em particular, eu gostaria de falar sobre direitos humanos e como podemos entender muito do nosso trabalho e engajamento em termos de direitos humanos.

Durante esses três dias, nós vamos focar na violência cometida contra mulheres, no sofrimento das mulheres, e na força das mulheres. Por muito tempo, a violência contra mulheres não foi levada a sério na sociedade ou na esfera política. Era aceito que ela ocorria em ambientes privados – no lar – ou que sempre fora parte de guerra e conflito, algo quase inevitável, uma forma de ‘dano colateral’. Eu acredito que essa perspectiva esteja mudando – felizmente. Violência contra a mulher é agora algo visto como crime e também como uma séria violação dos direitos humanos, algo que deve ser combatido, prevenido e resolvido de toda forma possível, na guerra ou na paz, em casa ou em áreas públicas.



A relevância dos direitos humanos

Objetivo. Introduzir os direitos humanos e seus princípios para aqueles trabalhando com trauma.

Explique a perspectiva dos direitos humanos. Explique por que é importante recriar um senso de dignidade e autocontrole. Ideias chave incluem: responsabilidade, justiça, reparação e o direito à saúde. Explique por que uma abordagem baseada nos direitos humanos é relevante para o serviço com trauma e VG, e como pode tornar nosso trabalho mais eficiente.

Introduza a noção de direitos humanos, levando em conta a experiência do grupo. Você pode usar uma das abordagens abaixo:

1. Se o grupo tem bom conhecimento dos direitos humanos, vá para as seções na Parte I sobre *Respeito pelos direitos humanos e violência contra a mulher* (páginas 10-12), e para a Seção 8 da Parte III sobre Denúncias.
2. Se o grupo possui menos conhecimento, explique as seções na Parte I sobre *Respeito aos direitos humanos e violência contra a mulher* (páginas 10-12), e a Seção 8 da Parte III sobre Denúncias.
3. Alternativamente, direcione os participantes para as mesma páginas, diga que eles terão a oportunidade, mais à frente no treinamento, de discutir os valores e princípios dos direitos humanos, e destacar os direitos que afirmam que:
 - Mulheres que sofrem de violência tem o direito a reivindicar reparação e proteção.
 - Homens e mulheres que cometem atos violentos contra mulheres são responsáveis pelos seus atos.
 - Governos possuem o dever de protegerem a mulher da violência, tomarem medidas para punir os responsáveis, e criarem condições políticas e sociais nas quais violência contra a mulher não vá ocorrer.

Nós também vamos discutir sobre como ajudantes podem auxiliar sobreviventes de forma construtiva e apropriada quando essas sobreviventes resolverem relatar o abuso ou registrar uma reclamação, de modo a obter justiça, reparação e proteção de abusos futuros.

Você pode usar o **discurso abaixo**. Ele cita três mulheres ganhadoras do Prêmio Nobel da Paz em 2011 por combaterem a violência contra a mulher. Outra opção é escrever algo que aborde a situação específica do seu grupo.

“Vocês são todas heroínas. Nós sabemos que vocês algumas vezes arriscam as próprias vidas salvando outras e que vocês são todas mulheres corajosas cumprindo um papel importante, são um motivo de orgulho. Feitos como os seus fazem o mundo progredir. Pouco a pouco. Pode parecer desesperador às vezes, porque a violência não para, mas é através do esforço do dia-a-dia que importantes metas são alcançadas.

Em 2011 o prêmio Nobel da Paz... foi dado a três mulheres... Uma é a presidente da Libéria, Ellen Johnson-Sirleaf. As outras duas são ativistas contra a violência e trabalham com trauma como você: Leymah Gbowee e Tawakkol Karman. Elas dedicaram o prêmio a todas as mulheres no mundo que lutam por paz, saúde, justiça, educação para todos e direitos iguais para homens e mulheres. Gbowee falou sobre a sua própria luta e disse: “Nós fomos a consciência daqueles que perderam toda a consciência na busca por poder. Nós usamos nossos corpos destruídos e nossos sentimentos feridos para confrontar toda a injustiça e terror em nossa terra. E nós sabíamos que seria justamente através da nãoviolência que poderíamos pôr um fim a essa guerra. Porque nós vimos que o uso de violência levou a nós e a nosso amado país dor, morte e destruição.” Em seu discurso, ela também disse que as mulheres que ela conheceu explicaram que estupro e abuso são resultados de um problema maior: o fato que mulheres não estão presentes onde são tomadas as decisões. Vamos agradecer a Deus pela irmandade e rezar para que Ele apoie o nosso trabalho nesses dias em que estamos juntos. Faça com que o seminário inspire a todos nós e nos dê forças para continuar.”

ENUNCIADO

A relevância dos direitos humanos

Objetivo. Introduzir os direitos humanos e seus princípios para aqueles trabalhando com trauma.

Nesse treinamento, vamos examinar o que acontece com mulheres sobreviventes de violência, incluindo violência sexual, os efeitos da violência nas mulheres, e como nós podemos ajudar mulheres sobreviventes a recuperarem as suas forças, esperanças e autoestima.

Direitos humanos para mulheres são um importante ponto de partida. Adotar uma abordagem baseada nos direitos humanos requer de nós muita atenção à dignidade e humanidade de todos. Eles tratam de sempre demonstrar respeito a outros e sobre a necessidade de restaurar o respeito a si própria após as violações ou a humilhação. Trata-se de recuperar o controle sobre a própria vida depois das violações. Os Direitos Humanos implicam a resistência a todas as formas de abuso e violações, e todas as formas de desrespeito e humilhação, de acordo com os princípios da justiça. Eles significam fazer todo o possível para prevenir abusos e proteger e ajudar sobreviventes contra violações dos direitos humanos.

Uma abordagem baseada nos direitos humanos leva em conta plenamente os direitos humanos internacionais, obedecendo-os a todo momento, e respeita os direitos em tudo que é feito. Um dos seus objetivos é possibilitar que pessoas compreendam e reivindiquem seus direitos, e ajam de formas que assegurem que os direitos estejam sendo exercidos. Além disso, os que adotam uma abordagem baseada nos direitos humanos denunciam o abuso e as violações, militam a proibição de abuso grave dos direitos humanos, e enfatizam que os indivíduos devem ser protegidos contra violações de seus direitos e têm direito a reparações caso elas ocorram. Responsabilidade e justiça são muito importantes. Uma abordagem com base em direitos humanos procura tornar os perpetradores de violações dos direitos responsáveis por suas ações. Vários princípios são de suma importância quando se põe em prática uma abordagem baseada nos direitos humanos.

- **Participação.** Participação. Todos têm o direito de participarem nas decisões que afetem as suas próprias vidas e direitos humanos.
- **Responsabilidade.** Governos e instituições públicas devem ter seus funcionários responsabilizados pelas próprias ações, de acordo com suas obrigações referentes a direitos humanos. Indivíduos que estejam procurando ajuda, ou que procurem denunciar má conduta de funcionários devem ter as informações necessárias claramente disponíveis para eles.
- **Não-discriminação e igualdade.** Discriminação é proibida sob todas as circunstâncias. Todas as formas de discriminação com respeito à defesa dos direitos humanos devem ser prevenidas e sancionadas.
- **Empoderamento.** A lei dos direitos humanos não afirma que empoderamento é um direito. Ela afirma que indivíduos e comunidades têm o direito de conhecer e compreender seus direitos e como acessá-los. A lei ainda diz que indivíduos e grupos possuem o direito de se engajarem e participarem na criação de políticas e práticas que afetem suas vidas, e que o governo tem o dever de assegurar esse direito.
- **Obrigações legais em respeitar os direitos humanos.** Todas as pessoas devem entender e reconhecer que os seus direitos são aplicados através do sistema nacional e internacional de direitos humanos aprovado pelos estados mundiais.

Escreva esses princípios e coloque-os na parede para que todos se lembrem.

Sobre o seminário

Objetivo. Apresentar os participantes uns aos outros. Assegurar que cada participante sinta-se um membro importante do grupo e reconheça que seus colegas podem contribuir com informações e conhecimentos. Ouvir de cada participante o que ele espera receber do treinamento.

Certifique-se de que cada participante se apresente e descreva a experiência dele com o trabalho.

Peça para que cada participante:

- Diga seu nome, de onde vem, e onde trabalha.
- Resuma suas experiências e atividades profissionais.
- Descreva suas expectativas com o treinamento.

EXERCÍCIO



Exercício 1. Apresentações.

Para fazer as apresentações, você pode optar por usar um 'graveto da fala' (um graveto que cada participante segura enquanto se apresenta, que então passa para o próximo participante).

Se você quiser aprender rapidamente os nomes dos participantes, tente alguns jogos. (Tente "meu navio está cheio de..." ou "Meu nome é Christina e eu gosto de nadar..." e pedir a todos para que repitam seu nome e do que gostam...) Ou o primeiro participante diz o seu nome, o segundo repete e diz o seu próprio nome, o terceiro fala os primeiros dois nomes e depois o dele, etc. Escreva as expectativas dos participantes em um caderninho; isso vai ajudar-lhe a fazer o planejamento e será útil na avaliação do treinamento.

EXERCÍCIO



Exercício 2. Descreva a sua situação.

Esse exercício dá a você e aos participantes informações essenciais sobre o contexto em que os participantes trabalham; o ambiente social deles, fatores culturais, abordagens e metodologias, ameaças políticas, econômicas ou militares, etc. As perguntas listadas na próxima página podem ajudar nesse mapeamento.

Peça aos participantes para discutirem primeiro em pequenos grupos de 4-6 pessoas. Depois peça aos grupos para compartilharem suas descobertas. Tome nota dos principais assuntos e desafios dos participantes em um caderninho.



ENUNCIADO

Sobre o seminário

Objetivo. Apresentar os participantes. Assegurar que cada participante sinta-se um membro importante do grupo e reconheça que seus colegas podem contribuir com informações e conhecimentos. Compartilhar o que você espera extrair desse treinamento, e assim, ajudar o treinador a atender as expectativas do grupo.

Treinador(a). Este é um seminário de três dias. Ele visa equipar vocês com um conhecimento básico sobre trauma, os efeitos dele em mulheres que sofrem de violência baseada em gênero, e como lidar com esses efeitos quando você encontra sobreviventes. Nós também vamos mostrar a vocês vários exercícios, que vocês irão praticar. Eu vou convidar vocês a usarem metáforas para comunicar esses entendimentos e ajudar outras sobreviventes.

Eu sei que vocês já estão fazendo um bom trabalho aqui, e que vocês sabem bastante sobre sua cultura e sua comunidade. É sempre importante adaptar novos conhecimentos que se encaixem à situação. Vocês devem, então, sentirem-se livres para adaptar o que fazemos aqui às necessidades do seu ambiente. Seus próprios conhecimentos vão influenciar na maneira que realizaremos esse treinamento. À medida que procedemos, nós iremos parar para discutir como se faz as coisas e o quão relevantes são nossas discussões para o seu contexto.

O treinamento irá incluir trabalhos práticos na forma de exercícios como dramatizações e *brainstorming*. Esses exercícios vão ajudá-lo a integrar o que aprendeu.

Muita experiência profissional foi coletada de serviços com reações traumáticas após graves violações de direitos humanos. Eu conheci mulheres que passaram por experiências graves e brutais. Muitas mulheres que sofreram após tais eventos conseguiram se reerguer, e algumas ainda conseguem ajudar a outras.

Agora nós gostaríamos de saber mais sobre sua situação e sua comunidade, e em particular como você consegue confrontar os desafios descritos.

Exercício 1. Apresentações.

(Em plenário. Cada participante é convidado a falar por 1 ou 2 minutos.)

Por favor, façam suas apresentações. Por favor diga o seu nome e fale mais sobre sua experiência de trabalho, onde você trabalha agora e suas expectativas para com o treinamento.

EXERCÍCIO



Exercício 2. Descreva a sua situação.

(15 minutos em grupo e 15 minutos em plenário.)

Por favor descreva a situação em que você trabalha. Resuma ou descreva os problemas que você enfrenta. Explore essas questões com o grupo:

1. Que desafios e problemas a comunidade enfrenta em relação aos problemas discutidos?
2. De que tipo de ajuda ou serviços as mulheres precisam?
3. Que ajuda e serviços são fornecidos? Que ajuda e serviços deveriam ser fornecidos?
4. Qual o estado dos direitos humanos na sua comunidade? Que desafios uma sobrevivente irá encontrar?

EXERCÍCIO



AOS TREINADORES

O (A) bom (boa) ajudante

Objetivo. Ajudar o (a) treinador(a) e o grupo a entenderem, em seus próprios termos, o que significa ser um 'ajudante', e que tipos de 'apoio' podem ser incluídos. Adicionalmente, identificar seus próprios recursos, e de que habilidades adicionais eles podem precisar.

EXERCÍCIO



Exercício 3. Descreva as qualidades de um bom ajudante.

Desenhe o (a) ajudante no bloco de notas (Figura 1: as qualidades de um bom ajudante na sua sociedade e contexto). Deixe um espaço para escrever comentários.

- Quais as diferenças entre ajudantes homens e ajudantes mulheres?
- Use a lista de perguntas na página oposta para explorar os problemas.
- Escreva os comentários dos participantes e conclusões no caderninho.

DINÂMICA EM DUPLA



Encenação 1. O primeiro encontro entre um (a) ajudante e uma sobrevivente.

Mostre aos participantes como fazer interpretações, demonstrando a abordagem de uma sobrevivente sobrecarregada emocionalmente. Peça a outro treinador ou participante para que vista um cachecol e que faça o papel de sobrevivente. Depois convide os participantes a praticarem juntos ou em duplas com os cachecóis, usando as perguntas. Mostre a eles como sair fisicamente de seus personagens e voltar a serem eles próprios assim que a interpretação terminar. Certifique-se de que todos façam isso ao final do exercício. Um exemplo de interpretação pode ser encontrado na [Seção 9 da Parte III](#).

Resumen de las experiencias hasta ahora

Para terminar essa seção, reitere os maiores desafios que foram abordados. Valorize as coisas boas que os participantes já estão fazendo. Preste atenção especial às estratégias de apoio que levam em conta a cultura local.

Certifique-se de que os participantes levem para casa algum *feedback* positivo sobre suas experiências e suas forças. É essencial que eles iniciem o treinamento reconhecendo as próprias capacidades. O treinamento existe para complementar e enriquecer os dons e experiências que os ajudantes já possuem.

Esse exercício e a interpretação, juntos, devem:

- Ajudar o grupo a entender mais plenamente o que constitui um bom ajudante.
- Desvendar: as experiências pessoais e habilidades profissionais dele; o caráter; como ele se relaciona com os outros; como ele enfrenta problemas que encontra em seu trabalho diariamente.
- Demonstrar, na prática, como os ajudantes ajudam na vida real, como eles calibram distância e proximidade, como eles compreendem...
- Ajudar o grupo a entender como uma abordagem com base nos direitos humanos pode ajudá-los no trabalho.

A seção introdutória deve dar ao grupo a oportunidade de refletir sobre o que ocorre no começo de uma relação de apoio.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

Após o exercício, faça uma pequena pausa. Deixe os participantes alongarem seus corpos e dar uma volta. Antes de começar a próxima seção, passe um tempo fazendo exercícios de estabilização e respiração, para colocar o grupo de volta nos trilhos.

O (A) bom (boa) ajudante

ENUNCIADO

O (A) bom (boa) ajudante

Objetivo. Ajudar o (a) treinador(a) e o grupo a entenderem, em seus próprios termos, o que significa ser um ‘ajudante’, e que tipos de ‘apoio’ podem ser incluídos. Adicionalmente, identificar seus próprios recursos, e de que habilidades adicionais eles podem precisar.

Treinador(a). Agora nós sabemos um pouco mais sobre sua comunidade e sobre os problemas que vocês têm enfrentado e os desafios que vocês encontram.

Agora, eu gostaria de saber mais sobre como vocês tentam encarar esses desafios. Quais foram suas experiências, onde vocês obtiveram sucesso, e onde vocês precisam de mais apoio ou ajuda? Por favor compartilhem seus pensamentos sobre ser um ajudante. Nos diga o que vocês acham que são as qualidades de um bom ajudante. Depois nos diga o que você faz em seu próprio trabalho. Mostre-nos como você faz.

Exercício 3. Descreva as qualidades de um bom ajudante.

(15 minutos em plenário.)

O (A) treinador(a) vai sortear um ajudante no quadro da parede e pedir que enumere as qualidades necessárias para ser um (a) bom (boa) ajudante. Ele vai escrever seus pensamentos no desenho.

Considere as seguintes questões:

- Quais são as qualidades de um bom ajudante aqui em ...?
- Homens e mulheres ajudam de formas diferentes?
- O que você pode dizer sobre si mesmo enquanto ajudante?
- O que você faz quando você conhece uma sobrevivente sobrecarregada de emoções – de tristeza, vergonha, raiva, ansiedade ou dormência?
- Você já teve ou tem uma experiência na qual foi difícil ajudar uma sobrevivente? O que tornou (ou torna) o apoio difícil?
- Você pode citar um exemplo no qual que você aplicou a abordagem baseada em direitos humanos em seu trabalho como ajudante?
- Dê exemplos de seu trabalho com sobreviventes onde você não aplicou uma abordagem baseada nos direitos humanos. Como esse trabalho pode ser feito diferentemente se você adotar uma abordagem baseada nos direitos humanos?

EXERCÍCIO



Encenação 1. O primeiro encontro entre um (a) ajudante e uma sobrevivente. (10-15 minutos.)

O treinador e o participante vão demonstrar a interpretação. Você pode então se dividir em duplas e praticar. Um de vocês será o (a) ajudante, o outro, a sobrevivente. Use as perguntas para demonstrar como você aborda uma sobrevivente sobrecarregada por suas emoções e pelo que aconteceu com ela. Lembre-se de usar a abordagem baseada nos direitos humanos quando você se encontrar com uma sobrevivente. No final, tire o cachecol se você é a sobrevivente, desfaça-se do seu papel como ajudante ou sobrevivente. Arraste as mãos pelo corpo num movimento de limpeza como quem bate a poeira e diga em voz alta “Agora eu sou (meu nome)”.

DINÂMICA EM DUPLA



Resumindo (5-10 minutos.)

O(A) treinador(a) vai resumir a discussão até agora e pedir para que você comente e reaja à discussão com o grupo e à interpretação.

INTERVALO 15-20 MINUTOS.

AOS TREINADORES

O que é trauma? O que torna uma experiência traumática?

Objetivo. Explicar o trauma e as respostas associadas a ele e compartilhar o entendimento delas.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

A Seção 5 da Parte I (Uma breve introdução a 'trauma', página 13) pode ser usada para apresentar o conceito de trauma. Leia em voz alta ou coloque como informação de fundo.

Diga ao grupo que, para comunicar o que é trauma, e o significado psicológico de trauma e reações traumáticas, nós vamos contar histórias utilizando metáforas. Em particular, a história e metáfora da Mulher Borboleta exercerá um papel importante no treinamento. Ela também pode ser usada por ajudantes para explicar o trauma e reações traumáticas aos sobreviventes.

Quando você contar a história, faça-o da forma mais vívida possível. Encoraje os participantes a se identificarem com as metáforas.

Certifique-se de destacar os seguintes aspectos sobre trauma:

- Sobreviventes de trauma podem ter o comportamento bastante alterado após o evento.
- Eventos associados com trauma são frequentemente intensos, graves e destrutivos.
- As reações que sobreviventes demonstram inicialmente são reações de sobrevivência.
- Eventos traumáticos afetam pessoas de formas diferentes a longo prazo.

Manter em mente que histórias são metáforas.

EXERCÍCIO



Exercício 4. O que torna um evento traumático?

Esse exercício é feito para esclarecer:

- O que torna um evento traumático especial.
- Se o trauma pode ser associado a reações culturais específicas.
- Os efeitos do trauma.

Explique que um evento traumático é tão intenso que a pessoa perde o controle. Ela se sente indefesa e vive um medo extremo. Algumas irão fugir; outras não conseguirão se mover. É um evento extremo que gera respostas extremas. Encoraje os participantes a refletirem sobre sua descrição de trauma, usando suas experiências pessoais. Pergunte a eles se as reações descritas são familiares a eles, e se eles conseguem descrever outras reações específicas da cultura local.

O que é trauma? O que torna uma experiência traumática?

ENUNCIADO

O que é trauma? O que torna uma experiência traumática?

Objetivo. Explicar o trauma e as respostas associadas a ele e compartilhar o entendimento delas.

Treinador(a). Agora nós vamos falar sobre trauma e por que tais eventos nos afetam fortemente e de formas diferentes.

Podemos falar que um evento é traumático quando ele é insuportável, inescapável e muito assustador; envolve perda de controle que vai além do que nós normalmente estamos preparados para lidar. Podemos dizer que um evento é traumático quando ele fere tanto alguém que a vítima não acredita que possa continuar funcional ou seguir normalmente com a vida.

Eventos dramáticos podem nos traumatizar. Seres humanos terão fortes reações depois de experiências devastadoras. Estupro é uma dessas experiências. Todos nós compartilhamos de certas reações após eventos ameaçadores. Mas algumas pessoas são mais vulneráveis que outras e muitos fatores influenciam a vulnerabilidade. Pessoas jovens podem ser mais vulneráveis que as mais velhas. Mas esse nem sempre é o caso. Além de fatores biológicos, a vulnerabilidade de um sobrevivente é influenciada pela segurança ou insegurança, o apoio disponível para ele, e o treinamento e educação antes e depois do trauma. Quando uma pessoa é exposta a um trauma pesado, como o estupro, podemos dizer que isso cria uma 'doença traumática' – isto é, uma reação séria e dolorosa ao estresse. Mas nós precisamos estar preparados para lidar com diversos tipos de reações e sintomas, mesmo entre indivíduos expostos a eventos semelhantes.

Exercício 4. O que torna um evento traumático? (15 minutos em plenário.)

Reflitam juntos.

- Na sua sociedade, o que é considerado um evento traumático?
- Como os sobreviventes que você encontra são afetados pelo que acontece com eles?
- Quais reações são as mesmas? Quais são diferentes?
- Como as mulheres falam sobre suas reações?
- O que você acha do seu contexto específico?

EXERCÍCIO



O que são reações traumáticas?

Objetivo. Explicar e entender como pessoas reagem em situações traumáticas.

Mecanismos biológicos

Essa sessão foca em como as pessoas respondem a reações traumáticas. Comece explicando a noção de “reações de sobrevivência” automáticas, pois as formas como reagimos a situações perigosas ou extremas podem ser entendidas como ‘estratégias’ designadas para nos ajudar a sobreviver. A principal reação ou ‘estratégia’ de sobrevivência que humanos começam a exibir quando deparados com eventos que ameaçam a vida são:

- Luta.
- Fuga.
- Paralisia.
- ‘Se fingir de morto’/submissão.

Quando um evento traumático ocorre e ameaça a vida, nós paramos de processar eventos da forma comum. Nós não registramos mais nossas emoções, sentimentos e percepções da situação em nosso cérebro de forma normal, mas começamos a processálos em um nível mais ‘profundo’. Isso pode produzir os mecanismos de defesa ‘primais’ mencionados acima.

Explique para o grupo o significado desses conceitos. Tente demonstrar as reações, mostrando que todos esses processos se dão na “parte intermediária do cérebro” (a parte roxa do cérebro).

Luta	Você sente uma reação física forte sem planejamento mental.
Fuga	Você sente menos contato com o chão; seu corpo se mobiliza e corre o mais rápido possível, sem pensamento ou planejamento.
Paralisia	Luta e fuga são impossíveis, os níveis de energia estão intensos mas o corpo está imobilizado. Algumas partes do sistema de defesa funcionam usando imobilização como estratégia: congelando (por exemplo, tônus muscular rígido e analgesia, imobilidade tônica).
‘Se fingir de morto’	Quando não há outras opções disponíveis, submissão ou ‘se fingir de morto’ pode ser a estratégia final de sobrevivência.

Nós não exibimos essas respostas de defesa conscientemente, o que melhora nosso tempo de reação (e, conseqüentemente, nossas chances de sobrevivência). Como relatamos, nossas reações após um trauma também são bem distintas.

O desenho mostra diferentes padrões de reação no cérebro. Ele ilustra as atividades de diferentes partes do cérebro, esquematicamente.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

Destaque o seguinte:

- O corpo se lembra.
- O corpo reage como se o evento estivesse acontecendo novamente.
- Estamos falando de reações que a pessoa não consegue controlar.

O que são reações traumáticas?

ENUNCIADO

O que são reações traumáticas?

Objetivo. Explicar e entender como pessoas reagem em situações traumáticas.

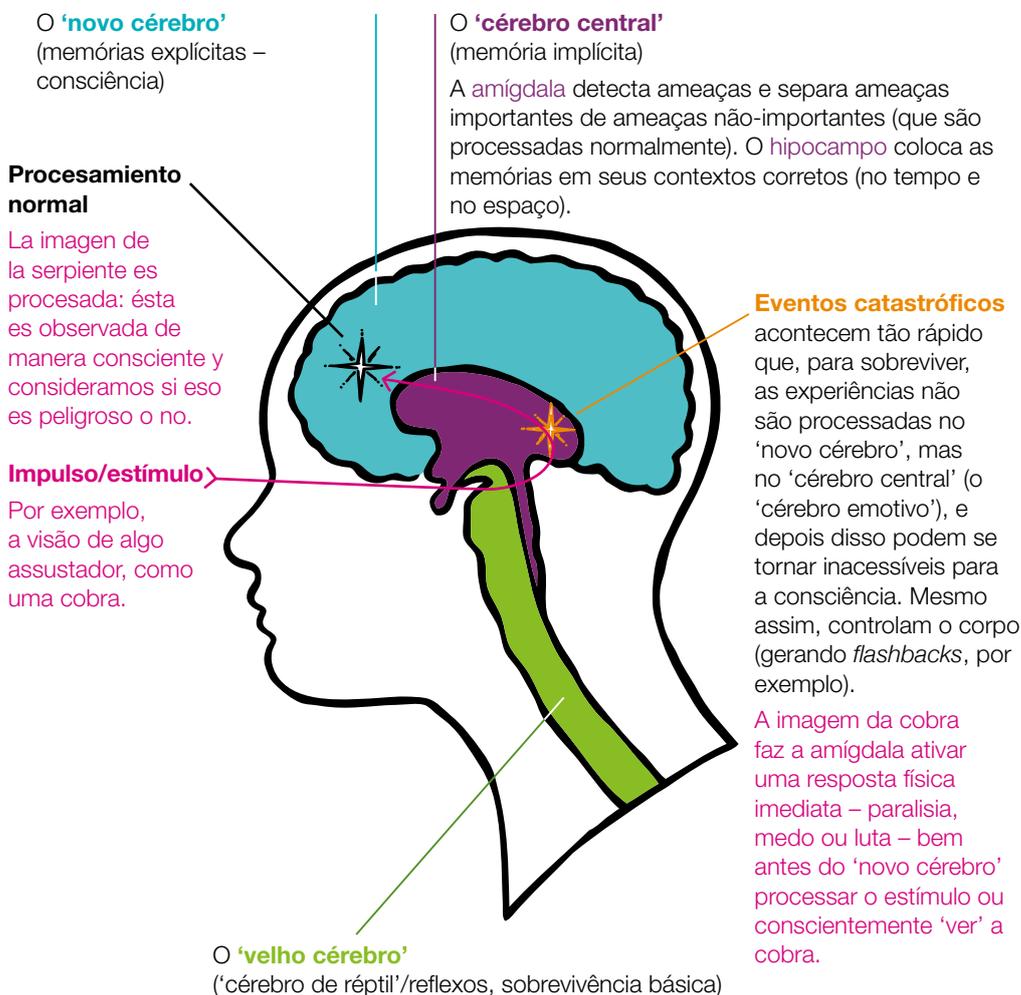
Treinador(a). Seres humanos (e animais) desenvolveram bem cedo um sistema de alarme que os ajudou a sobreviver. Esses princípios básicos que respondem ao perigo ocorrem no subconsciente e são controlados por uma parte ancestral de nosso cérebro chamada amígdala. Ela permite que o corpo reaja ao perigo antes de você sequer pensar no que está acontecendo. A resposta pode ser tão rápida quanto 1/100 de segundo.

Essas respostas físicas, que também podemos chamar de estratégias de sobrevivência, são:

- Luta.
- Fuga.
- Paralisia.
- 'Se fingir de morto'/submissão.

(O (A) Treinador(a) então coloca o desenho abaixo no quadro.)

Você reconhece essas reações ou já as observou em outros?



AOS TREINADORES

A Mulher Borboleta e sua boa vida

Objetivo. Fazer uma introdução à história da Mulher Borboleta e às cinco áreas de foco.

Essa será a primeira menção da Mulher Borboleta. Ressalte que essa história terá um papel importante de narrativa no treinamento. Convide os participantes a se engajarem na história.

Adicionalmente, chame atenção para as cinco áreas focais – **os pensamentos dela, os sentimentos dela, a respiração dela, o corpo dela e o coração dela** – pois essas são ressaltadas não apenas na história, mas também em muitos exercícios e discussões durante o treinamento. Elas são o ‘ponto de entrada’ para problemas e reações que emergem frequentemente na vida de pessoas traumatizadas.

Coloque as cinco áreas de foco na parede onde elas possam ser facilmente vistas, e deixe-as lá durante o seminário. Isso vai ajudar você a usar o bloco de notas para fazer desenhos à medida que a história se desenvolve.

Enfatize que a história é uma metáfora. Ela pode ser entendida como uma descrição do percurso do trauma. Ela mostra o que geralmente acontece com uma pessoa depois de ser submetida a estresse extremo. Depois de descrever a vida dela após o evento, a história narra as reações de sobrevivência quando aparece o trauma e as reações físicas e mentais a médio e longo prazo. Essas reações serão descritas mais formalmente na [Parte III](#).

Destaque o fato de que as pessoas podem reagir de formas diferentes: A história nos dá as descrições de padrões frequentes de reações traumáticas. Similarmente, as intervenções descritas são exemplos de possíveis abordagens e ferramentas para ajudar as sobreviventes a recuperarem o controle e, após um tempo, algum senso de dignidade.

É importante, ao longo do processo, enfatizar que a história é usada figurativamente, para ilustrar o que acontece após graves violações.

Comece com a boa vida que a Mulher Borboleta leva, porque é importante mostrar que ela tem boas lembranças com as quais ela pode se reconectar.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

As características da Mulher Borboleta presentes no manual podem não necessariamente combinar com as expectativas de aparência ou comportamento na região onde ocorre o treinamento. Se isso acontecer, encontre descrições localmente apropriadas. Suas ouvintes vão querer que a história seja sobre a vida real, ‘sobre nós’. Para motivar e inspirar, a história deve ecoar a cultura e as normas sociais e comportamento daqueles que estão ouvindo. Modifique a história da forma que achar apropriada, para que faça sentido para sua plateia.



ENUNCIADO

A Mulher Borboleta e sua boa vida

Objetivo. Fazer uma introdução à história da Mulher Borboleta e às cinco áreas de foco.

Treinador(a). Eu agora vou contar para vocês uma história que servirá como um fio condutor do treinamento. É sobre a Mulher Borboleta. Ouça – e perceba o que acontece com os **pensamentos**, os **sentimentos**, a **respiração**, o **coração** e o **corpo** da Mulher Borboleta.

A história é uma metáfora

Lembre-se que a história da Mulher Borboleta é uma metáfora. Usando-a, nós podemos falar sobre as vítimas do trauma e sobre a sobrevivência delas de uma forma que nos distancia das experiências terríveis descritas. Esse distanciamento nos permite olhar mais calmamente para o sofrimento de mulheres e suas reações, e entender que elas reagem de forma compreensível à violência a qual elas são expostas. Isso nos permite explicar como o trauma afeta a vida de uma pessoa – nos pensamentos, sentimentos, respiração, corpo e coração dela.

Em muitas culturas, contar histórias é uma forma comum de passar adiante conhecimentos. Tais histórias são construídas de forma que permita ao narrador que compartilhe conteúdos complexos e sensíveis. A Mulher Borboleta sofre grandes dificuldades. Nós entendemos a psicologia do trauma dela sem falar disso diretamente. Isso também é importante quando estupro é considerado um tabu cultural. Durante a história, mulheres podem indiretamente se identificar, refletir ou falar sobre suas próprias experiências. Dessa forma, a história pode ser restauradora.

Durante o seminário, lembre-se que a história é usada figurativamente para ilustrar o que ocorre.

Vamos iniciar pelo começo, quando a vida é boa para a Mulher Borboleta e ela está saudável e segura, porque queremos entender o que é tirado dela, e o que muda quando ela é agredida. É também importante saber que ela possui boas lembranças com as quais ela pode se reconectar depois.



AOS TREINADORES

Objetivo. Iniciar a história da Mulher Borboleta, começando com quando a vida dela era boa, passando pelo trauma até a cura.

PONTO PRINCIPAL

**A história ilustra**

- A boa vida que a Mulher Borboleta levava.

Desenhe a Mulher Borboleta no bloco de notas e preencha-o com os pontos positivos da vida dela.

- Ela está satisfeita e contente.
- Ela guarda todas as suas boas lembranças.
- Ela sonha com o futuro.
- Ela detém controle sobre sua vida.

Figura 2. A Mulher Borboleta

No começo, competente e com boa saúde.



A Mulher Borboleta e sua boa vida (*continuação*)

ENUNCIADO

Objetivo. Começar a história da Mulher Borboleta, quando a vida dela era boa.

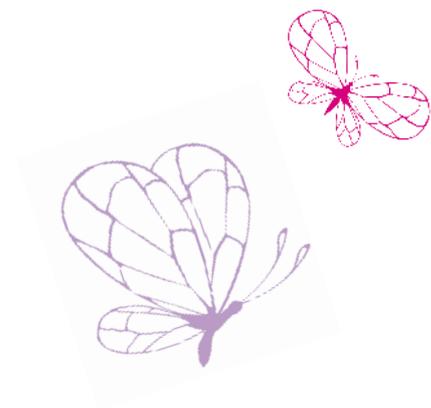
O (A) Treinador(a) desenha a Figura 2, a Mulher Borboleta no começo, competente e com boa saúde, e começa a história.

Era uma vez uma Mulher Borboleta que vivia em um pequeno vilarejo cercado de morros verdes. Ela adorava sentar perto do rio que passava por ali. Ela vivia numa casa bem construída com suas crianças e seu marido. Eles tinham bons e não tão bons vizinhos e dormiam em paz à noite, acordando no dia seguinte com gratidão no coração. O país era calmo e as pessoas tinham o que comer e beber.

*A Mulher tinha um **bom coração** e um **corpo forte**. Os seus pés percorriam longas distâncias e suas mãos eram habilidosas. Ela cantava com frequência, e você podia vê-la lavando roupas no rio, caminhando com um balanço nos quadris, ou brincando com as suas crianças. Seu marido era uma boa pessoa. Ela sentia-se satisfeita e orgulhosa. Ela confiava na própria vida e nas pessoas ao seu redor, na maioria das vezes. Quando ela lamentava algo, ela chorava um pouco, e depois dizia a si mesma que tudo ia ficar bem. Ela queria se tornar uma mulher sábia, à qual as pessoas viessem pedir conselhos em tempos difíceis.*

*Os dias passavam. Na asa esquerda dela estava todas as **boas lembranças da vida** – como os morros verdes, o som do rio que ela amava, e a fragrância de suas flores prediletas. Pensar nas árvores e nos animais a acalmava. Olhar para sua casa a fazia se sentir segura. Memórias das suas crianças, crescendo a cada ano, davam-lhe orgulho. Ela lembrava do sorriso de sua mãe e do vestido bonito que sua amiga havia lhe dado. Ela tinha lembranças tristes também, lembranças de dar adeus à sua amiga que foi morar em outra parte do país, lembranças da doença e morte de sua mãe. Todas essas lembranças estavam armazenadas na asa dela. Elas a faziam se sentir segura o suficiente para pensar, sentir e viver a sua vida.*

*Em sua asa esquerda, ela mantinha **seus sonhos do futuro** e **algumas preocupações** também, mas elas não eram fortes ao ponto de não se poder lidar com elas. Às vezes ela sonhava com um novo vestido, e um bom par de sapatos à prova d'água. Mas seu maior sonho era a educação de suas crianças. Todo mês ela tentava guardar algum dinheiro para a educação delas. Ela mantinha todos os sonhos, preocupações, planos e desejos nessa asa. Eles faziam ela se sentir viva **com suficiente controle** de sua vida. Toda manhã, ela respirava fundo quando acordava, pronta para começar um novo dia. Toda noite, antes de dormir, ela descansava seu rosto por um momento nas palmas de suas mãos, rezando e mostrando gratidão por sua boa vida.*



AOS TREINADORES

Adicione asas na Figura 2 da Mulher Borboleta e faça ligações entre elas e os indicadores de uma boa vida, incluindo indicadores sugeridos pelos participantes.

DISCUSSÃO

**Discussão. Indicadores de uma boa vida.**

Certifique-se de que os participantes escolham exemplos de suas experiências próprias que sejam relevantes ao contexto trabalhado atualmente.

Resuma os recursos e qualidades que representam uma boa vida na sociedade. De que maneira os direitos humanos exercem um papel nisso? A Mulher Borboleta tem o direito de tomar decisões relativas à sua vida? Dê atenção às formas que a boa vida afeta nossos pensamentos, sentimentos, corpos, corações e mentes. Discuta sobre a qualidade de vida da Mulher Borboleta e como isso lhe dá aspirações e metas a serem perseguidas. Agradeça aos participantes pelas contribuições.

A próxima seção irá conter o trauma. Avise ao grupo que a história tomará um rumo para o pior, mas que isso é trabalho só para amanhã.

Termine o primeiro dia com um exercício de estabilização.

EXERCÍCIO DE ESTABILIZAÇÃO

**Exercício de estabilização 1. Aterrar o corpo.**

Exemplos de exercícios de estabilização estão espalhados pelo treinamento. É importante praticá-los repetidas vezes até se tornarem automáticos para que possam ser utilizados até em momentos de crise.

As técnicas podem ser usadas para prevenir um hiper-despertar se o indivíduo se retraumatizar. Elas também podem ser usadas para estimular um grupo que está com energia baixa.

Esse exercício também é útil se você perceber que o grupo está com energia baixa. Faça esse exercício de estabilização junto com o seu grupo, enquanto explica as instruções.

FIM DO PRIMEIRO DIA.



ENUNCIADO

Treinador(a). O que representaria aqui uma boa vida? O que torna uma mulher saudável? O que lhe dá orgulho em seu coração? O que a torna contente e tranquila em seu corpo?

Discussão. Indicadores de uma boa vida. (10 minutos em plenário.)

Discuta como a Mulher Borboleta valoriza a vida dela. Como os direitos humanos, dignidade e respeito estão presentes na vida dela? Que tipo de sentimentos ela expressa? Que tipo de pensamentos ela tem? O que ocorre no coração dela? Como ela sente o próprio corpo?

O que representa a boa vida na sua cultura? Pense em exemplos.



Treinador(a). A próxima parte da história vai descrever o que aconteceu com a Mulher Borboleta. Ela contém a história dela relativa a violência e estupro. Isso será trabalhado amanhã.

Para terminar por hoje, eu lhes convido para um exercício que poderá ajudar durante a sessão. Ele nos lembrará que estamos aqui agora, e que estamos juntos e seguros.

Exercício de estabilização 1. Estabilizando o corpo. (10-15 minutos.)
(Opcional.)

Sente-se confortavelmente, sinta seus pés encostando no chão. Pise com o seu pé esquerdo no chão, depois com o seu pé direito. Faça isso lentamente – esquerdo, direito, esquerdo. Faça isso várias vezes. E pare. Sinta suas coxas e nádegas em contato com a sua cadeira (5 segundos). Perceba se suas pernas e nádegas estão mais presentes ou menos presentes agora do que quando começamos a focar em nossas pernas. Agora troque o foco para sua coluna. Sinta sua coluna como sua linha média. Estique lentamente a sua coluna e perceba que isso afeta a sua respiração (10 segundos). Troque o seu foco para as suas mãos e braços. Coloque suas mãos juntas. Faça isso de forma confortável. Empurre suas mãos uma contra a outra e sinta sua força e sua temperatura. Solte-as e faça uma pausa, depois empurre suas mãos uma contra a outra de novo. Solte e relaxe os seus braços. Agora troque o seu foco para os olhos. Olhe em volta da sala. Encontre algo que diz que você está (aqui em ...). Lembre-se que você está AQUI, AGORA (DATA), e que você está segura. Perceba como esse exercício afeta sua respiração, sua presença, seu humor e sua força.



FIM DO PRIMEIRO DIA.



AOS TREINADORES

Segundo dia. A vida está virada ao avesso

Objetivo. Assegurar que os participantes estejam aterrados quando a história continuar. Familiarizar os participantes com os exercícios de estabilização.

Após os cumprimentos, lembre os participantes de que a próxima seção da história contém descrições de violência sexual e estupro. Lembre-se que os participantes, assim como as mulheres que eles ajudam, podem ter tido encontros com violência sexual, e que a história pode levar a reações dolorosas e possível re-traumatização. Avise aos participantes que, se sentirem vontade a qualquer momento, podem se retirar da sala.

Antes de você recomeçar a história, faça um exercício de estabilização para certificar-se de que os participantes permanecem aterrados. Um exercício de estabilização deve sempre ser incluído a partir desse ponto.

Explique o valor de exercícios de estabilização, o papel deles no treinamento e como eles funcionam.



Exercício de estabilização 1. Estabilizando o corpo.

Esse exercício é explicado na página 45. Ele é útil se você notar que falta energia no grupo. Faça o exercício junto com o grupo, dando-lhes instruções.

O **exercício de estabilização 7 – Sentindo o peso do seu corpo** é uma alternativa.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO. EXERCÍCIOS DE ESTABILIZAÇÃO.

Exemplos de exercícios de estabilização estão espalhados pelo treinamento. É importante praticá-los repetidas vezes até a habilidade se tornar automática e poder ser utilizada em momentos de crise. Lembre-se sempre de convidar as sobreviventes para participarem dos exercícios de estabilização. Elas devem se sentir à vontade para aceitar ou não; o convite deve ser aberto.

Os exercícios são essenciais para ajudar as pessoas a se manterem focadas no presente. Se as sobreviventes se re-traumatizarem, eles podem ser usados para diminuir a tensão.

Obs. Todos os exercícios de estabilização podem ser encontrados no Apêndice 2.



ENUNCIADO

Segundo dia. A vida está virada ao avesso

Objetivo. Assegurar que os participantes estejam aterrados quando a história continuar. Familiarizar os participantes com os exercícios de estabilização.

Treinador(a). A próxima parte da história descreve o que aconteceu com a Mulher Borboleta. Essa parte contém a experiência dela com violência e estupro. Antes de começarmos, faremos um exercício que pode ajudar durante essa sessão. Ele nos lembra que estamos aqui, agora, e que estamos juntos e seguros.

Exercício de estabilização 1. Estabilizando o corpo. (10-15 minutos.)

Esse exercício nos ajuda a manter a calma e o equilíbrio. Ele pode ajudar sobreviventes a se 'acalmarem' quando estiverem hipertensas ou terem foco quando estiverem 'paralisadas'.

O exercício de estabilização 1 está descrito na seção anterior (Primeiro dia) e no [Apêndice 2](#).

ou

Exercício de estabilização 7. Sentindo o peso do seu corpo. (5 minutos.)

Esse exercício ajuda as sobreviventes que estão 'congeladas' ou dormentes a focar no presente. Ele ativa músculos no dorso e nas pernas, o que dá uma sensação de estrutura física. Quando nós estamos sobrecarregados, nossos músculos frequentemente mudam de tensão extrema para o colapso; eles mudam de um estado de defesa ativa (luta e fuga) para submissão, e se tornam mais relaxados do que o normal (hipotônico). Quando estamos em contato com nossa estrutura, é mais fácil suportar os sentimentos. Podemos conter nossas experiências e gerenciar melhor os sentimentos de fragmentação (de estar sobrecarregada).

- Sinta seus pés no chão. Pause por 5 segundos.
- Sinta o peso das suas pernas. Segure por cinco segundos.
- Tente pisar seus pés lenta e cuidadosamente da esquerda para a direita, esquerda, direita, esquerda, direita. Sinta suas nádegas e coxas encostando na sua cadeira. Segure por cinco segundos.
- Sinta as suas costas na parte de trás da cadeira.
- Permaneça assim e perceba se você sente alguma diferença.



Treinador(a). Se estamos conectados com os nossos sentidos, ao que nós vemos, cheiramos e tocamos, nós estabelecemos no momento presente. Nós estamos ancorados no presente. Usar os nossos sentidos dessa forma pode nos acalmar quando houver sensação de sobrecarga de sentimentos; e pode também nos re-energizar quando sentirmos cansaço. O princípio estrutural é redirecionar nossa atenção para os nossos sentidos e nossa segurança no momento presente. Isso acalma nosso sistema nervoso quando ele está super-estimulado e o acorda quando ele está sub-ativo. Através dos nossos sentidos, nosso corpo e nossa mente entram novamente em foco, aqui, agora; e, quando estamos verdadeiramente no presente, nossas lembranças ficam no passado.



AOS TREINADORES

Objetivo. Avançar a história, certificando-se de que os participantes entendam a metáfora juntamente ao contador de histórias.

PONTO PRINCIPAL

**Essa seção da história**

- Conta novamente o ponto de virada da história.
- Ilustra reações traumáticas.
- Identifica as reações em 5 áreas focais.

Continue a história.

Pergunte aos participantes se eles reconhecem o que acontece na comunidade quando conflito e instabilidade aparecem, mesmo antes das mulheres serem afetadas diretamente. Faça com que a discussão seja breve. O propósito dela é certificar que os participantes entenderam o que está acontecendo na história. Depois continue.

EXERCÍCIO

**Exercício 5. Identificando reações traumáticas.**

A história descreve as principais reações ou estratégias de sobrevivência que humanos demonstram quando se deparam com eventos que ameaçam a vida. Todas as principais são mencionadas na história.

Encoraje os participantes a identificarem cada uma das reações e escreva o nome de cada uma quando for mencionada:

- Luta.
- Fuga.
- Paralisia.
- 'Se fingir de morto'/submissão.

Esse exercício ilustra as reações e emoções que pessoas demonstram quando elas estão em situações que ameaçam suas vidas. Certifique-se de que os participantes conseguem identificar cada reação à medida que elas ocorrem na história.

Valide as informações dos participantes quando eles demonstrarem que entendem as reações traumáticas.

(Para mais informações nos sintomas, consulte a [Seção 1 da Parte III.](#))

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

Ao final desse exercício, peça para todos que respirem fundo.



Segundo dia. A vida está virada ao avesso (*continuação*)

ENUNCIADO

Objetivo. Avançar a história, certificando-se que os participantes entendam a metáfora juntamente ao contador de histórias.

Treinador(a). Agora, vou continuar a história. Lembrem-se de prestar atenção ao que acontece com os pensamentos, sentimentos, respiração, corpo e coração da Mulher Borboleta!

*E daí, aconteceu algo que virou sua vida ao avesso. Não foi um terremoto, um furacão, ou um incêndio. O país entrou em guerra e colocou os aldeões e as comunidades em situação de **medo** e caos. Pessoas foram mortas, muitos fugiram. Ela ouviu falar que mulheres velhas e jovens, até crianças, foram estupradas. A vida se tornou **imprevisível** e difícil de lidar. Ela tentava **não pensar** muito. Ela **não sorria** ou ria mais com tanta frequência. O marido dela se tornou mais agressivo. Ela **não dormia** bem e rezava pela paz.*

Você consegue reconhecer suas próprias reações quando escuta sobre as mudanças de comportamento da Mulher Borboleta?

Uma manhã, ela desceu ao rio. Alguns soldados a acharam lá. Eles estavam enchendo algumas garrafas com água. Depois daquele dia, tudo mudou.

*Primeiro ela **tentou fugir**, mas não conseguia escapar. Os soldados riram quando a pegaram e a jogaram na terra da margem do rio.*

*Depois ela **tentou lutar** com eles. O **coração dela disparou**, seu **rosto ficou quente**, seus braços ficaram mais **fortes** do que jamais haviam ficado. Mas eles eram quatro homens grandes e ficaram ainda mais brutos quando ela **tentou revidar** fisicamente – batendo, chutando, arranhando e gritando por ajuda. O som das risadas deles ressoava nos ouvidos. O **cheiro** dos corpos deles **assustou** a Mulher e deixou seu **coração em silêncio**.*

*As pernas dela ficaram como se ela estivesse **morta, as mãos e braços também**. Seu rosto ficou **pálido** e foi como se ela tivesse perdido todo seu espírito. Ela escutava o som do rio abaixo e a respiração dos soldados. **Ela perdeu os sentidos por um momento**. Foi como se ela **tivesse deixado o corpo** ou estivesse **escondida no seu coração**, olhando para os soldados à distância, vendo-os fazerem coisas ruins a ela. Ela assistiu tudo como uma cena de filme, **ela não sentiu nada**. Foi como se os homens estivessem machucando uma estranha, mesmo ela sabendo que ela era a pessoa sendo ferida.*

Exercício 5. Identificando reações traumáticas. (10 minutos.)

Quando os soldados atacaram a Mulher Borboleta, o que aconteceu com os pensamentos dela? Com o coração dela? Com os sentimentos dela? Com a respiração e o corpo dela? Como ela reagiu para sobreviver?

Nomeie as diferentes reações da Mulher Borboleta.

Você já percebeu alguma reação ou sentimento semelhante em outras sobreviventes? Que outras reações você já viu ou ouviu falar de mulheres e crianças com as quais você conversou que foram vítimas de estupro e outros eventos traumáticos?

EXERCÍCIO



Treinador(a). Obrigado. Agora respirem fundo!



AOS TREINADORES

Objetivo. Esclarecer como o trauma se expressa.



A história mostra

- Como o corpo reage a eventos traumáticos.
- Reações nas cinco áreas focais.

Respostas à ameaça

Quando nos deparamos com o perigo, temos uma hierarquia de defesas que usamos para nos proteger. Elas são biológicas e automáticas. Animais respondem ao perigo da mesma forma. Nossa primeira reação é ativamente nos defender: fugir ou lutar. Nosso sistema nervoso se torna superativo. Os músculos se enchem de sangue e são mobilizados para a ação; a respiração encurta e se concentra na parte superior do corpo.

Se não podemos fugir ou lutar em nossa situação, adotamos formas passivas de defesa. Nós congelamos e nos submetemos.

Quando um evento traumático é muito forte e a pessoa se encontra presa, sem ajuda e sentindo um medo intenso, é comum ela ficar transtornada. Isso ocorre porque a experiência é tão devastadora que ela anula nossa capacidade de integrar o evento na nossa mente.

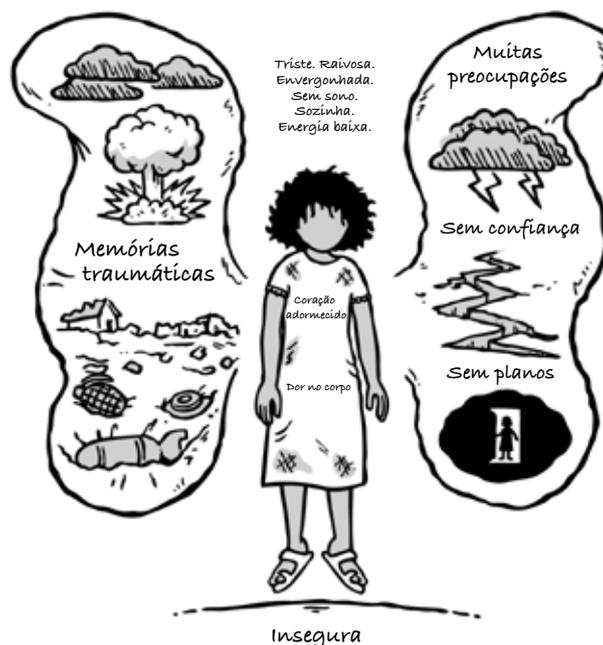
ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

É importante compreender as reações traumáticas que a maioria das pessoas podem sentir depois de eventos perigosos ou que ameaçam a vida. Essas reações não são sinais de insanidade, mas de qualquer forma são sentidas e percebidas como muito vergonhosas. Elas são respostas naturais, comuns e previsíveis à violência extrema.

Quando mulheres sentem que elas não controlam mais o que acontece com elas, não controlam mais suas vidas e não podem se defender, isso também é uma resposta de sobrevivência, uma reação normal e esperada de autodefesa.

Figura 3. A Mulher Borboleta

Imediatamente após o trauma.



Segundo dia. A vida está virada ao avesso (*continuação*)

ENUNCIADO

Objetivo. Esclarecer a natureza e as expressões do trauma.

Treinador(a). A história continua.

Algumas horas se passaram, até que dois homens do vilarejo acharam a Mulher Borboleta ferida à margem do rio. A areia estava vermelha com o sangue dela e a Mulher olhou para eles com olhos machucados, sem conseguir falar nada. Em vez de ajudá-la a voltar pra casa, os homens ficaram tão assustados com o que viram que decidiram correr.

*A Mulher **sentiu-se extremamente fraca**. Ela perguntou a si mesma: “Eu já estou morta?” Ela notou o sangue cobrindo o vestido amarelo dela, e que o vestido havia sido rasgado e despedaçado. Ela notou o som do rio e se perguntou se estava em algum lugar desconhecido. O rio lhe **soava hostil**. O **coração dela batia rapidamente**. Os soldados voltariam? O **corpo dela ficou dormente**. Ela não tinha forças para se mover. Os braços e pernas estavam como carne morta. O corpo dela doía e ainda assim ela **não sentia mais nada**.*

O treinador mostra a Figura 3: A Mulher Borboleta imediatamente após o trauma.

Naquela noite a mulher foi abandonada. O marido dela pediu para ela ir embora! Os líderes do vilarejo disseram que ela não deveria voltar! As crianças choravam. Ela tinha que ir embora.

*Ela partiu, rumo à floresta, afastando-se do rio. Em torno dela, as árvores tornaram-se escuras e hostis. Ela **se sentia frágil, fraca**, como uma morta-viva. Os pés dela mal conseguiam a suportar. Eles estavam dormentes. As mãos dela eram como as mãos de um estranho. Nenhum sorriso em seu coração, somente escuridão. O corpo dela sentia-se frio e silencioso, como se ela não estivesse mais vivendo nele, ou como se a alma dela estivesse escondida no canto de seu coração.*

*Ela não conseguia descansar. Ela **via** os olhos dos soldados, **ouvia** as risadas deles, além da respiração e das palavras deles. O **odor** deles ainda estava presente. Ela estava **suando**, chorando de raiva e desespero. Ela não conseguia encontrar abrigo e procurava a toda hora por soldados. Todos os sonhos e desejos dela evaporaram. A mente dela foi invadida por **preocupação** e ela tinha pensamentos difíceis e estranhos sobre si mesma. Ela estava ficando **louca**? Ela sentiu **vergonha** e **raiva** e **tristeza profunda** ao mesmo tempo.*

Treinador(a). A história da Mulher Borboleta pode ajudar uma sobrevivente a entender o próprio comportamento, pois suas experiências estão refletidas na história. Isso pode lhe dar força e reduzir sua vergonha. Em muitas culturas, é um grande tabu quando uma mulher diz que foi estuprada. Quando uma sobrevivente fala sobre a Mulher Borboleta, ela não é obrigada a falar sobre si própria e pode comunicar suas experiências indiretamente. A história da Mulher Borboleta torna-se a metáfora através da qual ela pode se comunicar, algo que carrega o grande peso do estupro da sobrevivente sob uma forma segura e digna. A história confere ao ajudante e à sobrevivente um senso de distanciamento e alguma liberdade, possibilitando que eles conversem sobre assuntos devastadores ou proibidos.



AOS TREINADORES

PONTO PRINCIPAL

**A história nos mostra**

- Como a Mulher Borboleta tenta se distanciar.
- A evasão dela e as reações de medo após o evento traumático.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

Explique aos participantes que quando eles contarem essa história para sobreviventes, eles nunca devem incluir detalhes horríveis do evento traumático. Isso deve ser evitado porque os detalhes de estupro podem despertar memórias traumáticas. Se isso ocorrer, uma mulher vitimada pode ser incapaz de escutar mais. Ela vai rememorar sua própria experiência e perder a sensação de segurança que ela tinha quando estava sentada com você. Neste manual nós incluímos os detalhes horríveis do evento traumático para ilustrar como esses eventos afetam sobreviventes. Ajudantes precisam saber desses detalhes enquanto ajudantes, mas sobreviventes podem se estressar com tanta facilidade que precisam ser protegidas de tais detalhes.

Ajudantes devem, então, falar sobre estupro em termos indiretos, ou usar um termo que a sobrevivente concorda que será tolerável para ela.

Sendo assim, a sobrevivente se sentirá mais segura, confiará no ajudante, e se sentirá mais forte, pois entenderá que suas próprias reações e sintomas são esperados. Mulheres sentem-se assim quando coisas terríveis acontecem com elas. Ela pode chegar à conclusão que as respostas dela foram normais e naturais. O que foi feito com ela é que foi insano e anormal.

EXERCÍCIO

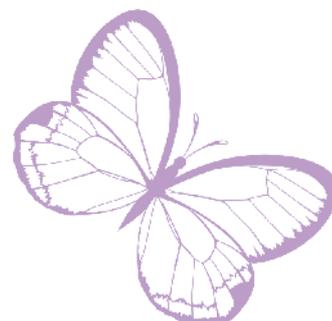
**Exercício 6. Explorando diferentes reações traumáticas.**

Explique que as diferentes formas de reagir a traumas são naturais e são reações psicológicas automáticas. Explique que essas reações podem ser entendidas como o seu corpo lhe falando como sobreviver. Neste exercício, encoraje os participantes a sentirem os diferentes tipos de reação, para terem uma sensação de como são os diferentes 'estados'. Demonstre as reações também, da melhor forma que conseguir.

Compartilhe essas ideias e as discuta com os participantes antes de iniciar o próximo exercício, em que os ajudantes irão se familiarizar com a história da Mulher Borboleta, ensaiando-a uns com os outros.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

Após o exercício, faça um breve intervalo. Deixe os participantes se alongarem e darem uma volta. Antes da sessão começar novamente, inicie um exercício de estabilização ou respiração, para colocar o grupo de volta nos trilhos.

INTERVALO 15-20 MINUTOS.

Segundo dia. A vida está virada ao avesso (*continuação*)

ENUNCIADO

Treinador(a). A história continua...

*Antes, ela carregava as lembranças mais importantes nas asas. Agora, as lembranças assustavam muito ela. Ela **tentou se distanciar** das memórias. Ela usava toda sua energia para **não pensar e não sentir**. As palavras de seu marido ecoavam no ouvido esquerdo. “Você não pode ficar, você é uma pessoa doente e louca – suja e perigosa para mim. Eu não quero você aqui. Vá embora!” Ela vagou para longe do rio, tropeçando e caindo. Ela andava **como se estivesse dormindo**, deixando as suas crianças para trás. Ela não tinha mais lágrimas. A dor em seu útero era intensa, mas ela mal a sentia.*

Treinador(a). Essa é a história até agora. Ela inclui o estupro horrível que a Mulher Borboleta vivenciou. Antes de continuarmos, faremos um breve intervalo, para relaxar e alongar. Depois, voltaremos para fazer alguns exercícios e ver o que acontece depois, pois a história se tornará uma história de cura.

Mas antes disso, preciso ressaltar que, quando você contar essa história para sobreviventes, nunca inclua os detalhes mais pesados do evento traumático. Os detalhes de estupro podem despertar memórias traumáticas da sobrevivente. Se isso ocorrer, uma mulher vitimada não será mais capaz de ouvir. Ela vai reviver a própria experiência e perder a sensação de segurança que ela tinha quando sentou com você.

Ao invés disso, você pode dizer algo como: “Coisas terríveis aconteceram com a Mulher Borboleta, que mudaram sua vida”. Ou “Coisas aconteceram à margem do rio que assombraram a sua vida”, etc. A mulher entenderá o que o Ajudante está querendo dizer e se sentirá segura. Ela irá confiar em você quando perceber que você não a assusta. Ela poderá pensar claramente e entender o que a história está descrevendo, e entenderá que você está contando a história (que é a própria história dela) de forma segura. Você também pode perguntar a uma sobrevivente como estupro pode ser chamado de maneira que seja tolerável para ela.

Exercício 6. Explorando diferentes reações traumáticas.

(15 minutos.)

Tente sentir as diferentes formas de reação.

- Entre em “modo paralisia”. Tencione todos os músculos. Fique parado e sinta a tensão em seu corpo.
- Entre em “modo luta”. Deixe o seu corpo preparado para lutar. Aperte todos os músculos e ative a sua agressão.

Sinta a diferença entre esses dois estados.

Tente também ter sentimentos opostos e diferentes. Fique feliz e triste, deprimido e eufórico, bravo e calmo, etc.

Copie o Treinador e use suas próprias ideias. Tente demonstrar seu estado mental com o seu corpo.

Esse exercício ajudará você a observar tais reações em um sobrevivente.



INTERVALO 15-20 MINUTOS.

O trauma agudo

Objetivo. Aprender sobre reações iniciais a eventos traumáticos e como responder a tais reações com respeito e paciência.

Nesta seção, nós acompanhamos as primeiras reações da Mulher Borboleta após ela sofrer o estupro, e os primeiros passos dados pelo ajudante para estabelecer contato e ajudar. Sentimentos caóticos e medo dos outros são forças poderosas nesse estágio, e ajudantes precisam se certificar de que sejam respeitosos, que deem tempo à sobrevivente, e que se aproximem com cuidado ao chegarem perto dela.

PONTO PRINCIPAL



A história mostra que

- Quando uma pessoa está traumatizada, os sentimentos dela são intensos e caóticos.
- Medo e vergonha podem fazer com que uma sobrevivente evite contato social.
- O trauma faz a confiança que a sobrevivente tem nos outros sumir.
- É importante agir, mas, ao mesmo tempo, ajudantes devem deixar as sobreviventes decidirem que nível de contato elas estão dispostas a estabelecer.
- Para ajudantes, é essencial ter paciência e respeitar o medo e a reclusão da sobrevivente.
- Aceitar abertamente essas reações é muito importante.

Certifique-se de que os participantes compreendam as fortes reações da Mulher Borboleta, seus sentimentos caóticos, e sua sensação de estar sobrecarregada.



ENUNCIADO

O trauma agudo

Objetivo. Aprender sobre reações iniciais a eventos traumáticos e como responder a tais reações com respeito e paciência.

Treinador(a). Vou continuar a história. Eu quero que você observe as reações imediatas da Mulher Borboleta cuidadosamente e pense sobre o que assusta ela. O que perturba os pensamentos, sentimentos, corpo, coração e respiração dela? Como ela pode ser abordada? Há alguma forma de se aproximar dela? As coisas que a assustam têm algo em comum? O que ajuda a mulher borboleta?

*A Mulher Borboleta estava se escondendo em arbustos. Vagando por vários dias, ela percebeu que não tinha para onde ir e estava completamente sozinha. Ela **sentiu a solidão se espalhando** friamente para todos os membros dela. Ela deitou, imóvel, parecendo morta. O vestido amarelo dela havia sido rasgado em pedaços.*

*Quando funcionários no centro de saúde foram informados que uma mulher havia sido estuprada, eles decidiram procurar por ela. Depois de procurar por algum tempo, uma ajudante viu algo se mexendo atrás de um arbusto e uma mulher gritou "Vá embora!" Ela se moveu lenta e pausadamente para que a mulher pudesse vê-la à distância. Não querendo assustá-la, a ajudante sentou em silêncio, esperou por algum tempo, e disse à Mulher Borboleta que ela já havia ajudado mulheres nessa situação. Inicialmente, a Mulher Borboleta simplesmente gritou "Vá embora!" de novo. Sua voz estava cheia de **desespero, raiva e medo**. A ajudante continuou sentada, e repetiu que ela estava ali para ajudar.*

*Depois de algum tempo, a Mulher Borboleta começou a escutar a ajudante. **Ela podia sentir parte do gelo interior dela começar a derreter** e conseguiu mover seus braços e pernas novamente. Ela **ainda não conseguia falar**, mas sentiu gradualmente que a mulher queria ajudar ela. Essa sensação inicial de confiança enfraqueceu os seus **sentimentos de medo e vergonha**.*

Ela conseguiu se sentar. Depois, ousou erguer seus olhos para olhar diretamente nos olhos da ajudante. Ela conseguiu ver que a expressão da ajudante era livre de desprezo e que seu olhar era acolhedor. Enfim, a Mulher Borboleta disse: "Pode vir". A ajudante se aproximou lentamente e se sentou ao lado da Mulher Borboleta. Elas ficaram em silêncio por um tempo. O dia começou a virar noite. Naquele momento, a Mulher Borboleta sentiu o quão cansada ela estava, e se inclinou sobre a ajudante e descansou sua cabeça no ombro dela.

Treinador(a). Vamos parar por um momento aqui. Eu não espero que vocês saibam a história de cor, mas eu gostaria de pedir para vocês fazerem um exercício.



Praticando a história

Objetivo. Mostrar que uma história pode curar quando ela nos ajuda a entender as nossas reações.

Explique porque dizemos que essa história é uma história de cura.



Encenação 2. Recontando a história.

Peça aos participantes para recontarem a história em duplas. Se houver tempo, permita que as duplas troquem os papéis para que cada participante possa ter a experiência de ser um orador e um ouvinte. Dê à pessoa que interpreta a sobrevivente um cachecol, para identificar o papel que ela está interpretando.

Após cada encenação, certifique-se de que os participantes saiam de seus papéis. Peça para que eles “se limpem” de seus papéis e depois digam: “Agora eu não sou mais a Sobrevivente (ou o (a) Ajudante). Eu sou eu mesmo”. Eles devem dizer seus nomes em voz alta.

Depois da encenação, peça aos ajudantes para falarem o que eles aprenderam contando a história para a sobrevivente; e para as sobreviventes o que elas sentiram quando escutaram a história.

Preste atenção às respostas dos participantes. Se algum deles é um sobrevivente da VG, ele talvez precise estabilizar-se durante esse exercício.



Discussão. Uso de metáforas.

Reflita junto aos participantes. Pergunte se eles acham a metáfora da história útil. Se eles não acharem, procure a fraqueza na metáfora. Os detalhes do ambiente deveriam ser diferentes? As reações da Mulher Borboleta foram convincentes?

Discuta como os participantes poderiam melhorar a história, se eles fossem a usar como ajudantes.

Convide-os a encontrarem maneiras efetivas de se discutir as características dos traumas que eles enfrentam em seus próprios trabalhos, e identifique os problemas que poderiam ocorrer se eles usassem essa história em seus contextos de trabalho.

É importante certificar-se de que todos entendam que as pessoas reagem naturalmente de formas diferentes quando lidam com experiências traumáticas.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

Após a discussão, faça um intervalo para o almoço. Deixe os participantes se alongarem e darem uma volta. Antes da sessão recomeçar, estimule um exercício de estabilização ou respiração, para colocar o grupo de volta nos trilhos.



ENUNCIADO

Praticando a história

Objetivo. Mostrar como a história auxilia na recuperação quando ela nos ajuda a entender as nossas reações.

Treinador(a). Eu disse, antes do intervalo, que a história que estamos contando pode ser uma história de cura. Uma história se torna curativa quando ela nos leva a entender nossas reações e emoções e o porquê das pessoas reagirem como reagem. Dessa forma, ela restaura esperança e sentido. Esse é o momento em que ela começa a nos ajudar.

Eu quero que vocês recontem a história uns para os outros. Lembrem-se de usar termos gerais, e não incluam nenhum detalhe traumático.

Encenação 2. Recontando a história. (20 minutos.)

Formem duplas para esse exercício de encenação. Um de vocês será o ajudante e o outro será a sobrevivente. Evite descrever uma situação muito complexa ou complicada. O objetivo é aprender uma nova técnica. Um exemplo complexo pode ser perturbador ou pode dificultar o aprendizado.

Sentem-se olhando um para o outro em cadeiras ou no chão. Diga para a sobrevivente que você quer que ela escute com cuidado enquanto você conta a história da Mulher Borboleta. Conte a história com suas próprias palavras.

Antes de começar, consulte a [Figura 2](#) na parede (A Mulher Borboleta, capaz e em boa saúde) para lhe ajudar a se lembrar da história. Certifique-se de incluir “a boa vida da Mulher Borboleta” no começo. Estimule a sobrevivente a lhe escutar. Convença-a de que você tem algo importante para dizer. A história deve acalmá-la, e não fazê-la se sentir mal (Ver [Seção 9 da Parte III](#) para exemplos de Encenação).

Ao final, o treinador vai lhe falar como você deve sair do seu papel. Fique de pé, pare de ser a sobrevivente ou o ajudante, tire o cachecol (se estiver usando um), “limpe-se” de seu papel, e diga em voz alta: “Eu sou (meu nome)”.



Discussão. Uso de metáforas. (15 minutos.)

Discuta o que você sentiu quando contou a história. O que você sentiu quando você escutou? O que aconteceu?

Discuta o que aconteceu mentalmente e fisicamente com a Mulher Borboleta. O que desapareceu depois do trauma dela e o que de novo apareceu? O que aconteceu com o corpo, coração, respiração e pensamentos dela? O que aconteceu com as esperanças dela sobre o futuro? Ela consegue resgatar boas memórias do passado?

A metáfora da Mulher Borboleta funciona? Você acha que uma sobrevivente reconheceria suas próprias reações nas da Mulher Borboleta? Ela entenderia que não está sozinha?

Você concorda que outras mulheres reagem e se sentem da mesma forma que a Mulher Borboleta, e que as reações dela são naturais e frequentemente ocorrem depois de tais experiências?



Treinador(a). Nós observamos diferentes reações traumáticas. Nós vimos como a Mulher Borboleta tentou fugir, quis lutar, e sentiu paralisia e dormência. Vimos como ela tentou fingir-se de morta e se submeter, e como essas respostas são formas de sobrevivência. Pessoas e animais respondem ao medo de formas semelhantes. Essas são respostas automáticas a ameaças. Nossos corpos fazem uso inteligente de diferentes respostas para a sobrevivência.

AOS TREINADORES

Gatilhos (recordações do trauma) e *flashbacks*

Objetivo. Esclarecer a natureza de gatilhos (recordações do trauma) e como sobreviventes compreendem seus próprios estados mentais.

Recordações do trauma

Gatilhos, ou recordações do trauma, são eventos ou situações que lembram pessoas vitimadas de suas experiências e memórias dolorosas. Tais recordações podem provocar reações traumáticas repetidas vezes. Chamaremos elas de 'gatilhos'. Elas podem ser extremamente angustiantes e podem criar tamanha ansiedade a ponto das pessoas terem medo de sair de casa, ver outras pessoas, ouvir certos sons ou fazer várias coisas no dia-a-dia.

Flashbacks são rememorações repentinas, frequentemente fortes e incontroláveis de eventos traumáticos ou elementos desses eventos.

A história destaca o medo que muitas mulheres traumatizadas sentem. Elas não confiam em ninguém que se aproxima delas. Tudo que elas veem e ouvem lhes soa ameaçador. Em particular, eventos antes inofensivos podem ocasionar recordações do trauma – inspirando medo, reações traumáticas repetidas e uma sensação de se perder, não estar no controle. Algumas mulheres sentem que o evento traumático está acontecendo de novo.

A seção seguinte da história destaca como reações traumáticas continuam a recorrer por muito tempo depois do evento traumático original.

Para uma sobrevivente, é importante aprender que as reações dela a esse evento tão doloroso e sério são normais.

PONTO PRINCIPAL



A história mostra que

- Sofrimento pode ser reconhecido nos **pensamentos, sentimentos, respiração, coração e corpo.**
- As respostas são naturais para uma experiência extremamente séria e dolorosa.



ENUNCIADO

Gatilhos (recordações do trauma) e *flashbacks*

Objetivo. Esclarecer a natureza de gatilhos (recordações de trauma) e como sobreviventes compreendem seus próprios estados mentais.

Treinador(a). Nesta sessão, vamos falar sobre

- Gatilhos, que são eventos, objetos ou situações que revivem as memórias traumáticas.
- *Flashbacks*, experiências fortes e repentinas de rememoração de um evento traumatizante passado.

Nós vamos explorar como evitar gatilhos, e como regular e controlá-los quando aparecerem. Falaremos sobre como a Mulher Borboleta pode ser acalmada ou despertada quando sensações traumáticas revisitarem o corpo e a mente dela. Você também vai contar essa história para sobreviventes, para mostrar a elas que há ajuda disponível e para dar a elas esperanças para o futuro. Vou continuar a história.

A ajudante começou a falar para a Mulher Borboleta sobre o centro de saúde. Ela explicou para ela como era o local, e lhe disse que muitas mulheres estupradas vão para lá.

Convidando a Mulher Borboleta para ficar no centro médico, a ajudante pegou algumas roupas limpas e as deu para ela.

A Mulher Borboleta limpou-se e colocou algumas roupas limpas.

A Mulher Borboleta foi recebida pelas outras mulheres e ajudantes. Ela sentiu-se bemvinda. Lhe foi providenciada uma cama limpa num dormitório que ela dividiria com outras mulheres. Pela primeira vez após os eventos terríveis, ela conseguiu descansar.

No centro de saúde, a Mulher Borboleta se isolou. Era óbvio que ela estava sofrendo. A ajudante lhe ofereceu consolo e perguntou sobre o seu sofrimento.

A Mulher Borboleta disse que ela estava condenada e destruída. A ajudante perguntou quanto há tempo ela se sentia assim, e ela respondeu que tudo aconteceu depois do terrível incidente. Ela também disse que perdeu sua família por causa disso. A ajudante pediu para ela dizer como o sofrimento afetava os pensamentos, sentimentos, respiração, coração e corpo dela. A Mulher Borboleta respondeu que pensamentos ruins lhe vinham à cabeça. Ela pensava que era uma mulher ruim que havia perdido a dignidade e que logo ficaria louca. Ela até admitiu que já se sentia bem louca e descreveu sensações caóticas de vergonha, raiva e medo. Ela disse que o corpo dela estava tenso e fraco ao mesmo tempo. Ela disse que havia perdido todas as forças e sentia-se condenada a ter essa doença para sempre. Ela também acreditava que estava sendo visitada por espíritos malignos.

A Ajudante explicou que isso era uma reação bem natural à experiência bem anormal que ela havia sofrido. Ela disse à Mulher Borboleta que todas as outras mulheres no centro confirmavam isso. Ela também convidou a Mulher Borboleta para um grupo onde outras mulheres discutiam suas reações e tentavam achar maneiras de lidar com a dor que elas sentiam.

Após essa conversa, a Mulher Borboleta imediatamente se sentiu um pouco melhor, menos louca, menos sozinha. Lhe confortou saber que outras mulheres sentiam a mesma coisa.

AOS TREINADORES

Objetivo. Entender como memórias traumáticas, recordações de trauma ou gatilhos desregulam as sobreviventes.

Uma sobrevivente pode ficar ‘desregulada’. Isso significa que ela pode entrar em um estado de hipertensão ou hipotensão. Em outras palavras, ela pode ter fortes reações e emoções sobrecarregadas, ou sentir retração e dormência. Ambos os estados a fazem sentir confusão e angústia. Ela também pode ficar desorientada pelas recordações do trauma dela. Nessa situação, ajudantes podem agir como reguladores externos, ajudando sobreviventes a se orientarem. Por exemplo, um ajudante pode trazer a sobrevivente de volta para o presente ao chamá-la por seu nome, lembrando-a de quem ela é, lhe falando as horas, e assegurando que ela está segura. Tais ações podem ajudar uma sobrevivente a se reorientar com o presente, estimulando os sentidos dela ativamente.

PONTO PRINCIPAL

**A história mostra que**

- Situações inesperadas podem subitamente ativar reações traumáticas.
- É possível se preparar contra elas, estimulando os sentidos para sentir-se mais presente.

Como já notamos, um gatilho é um evento ou situação que lembra um evento traumático e abruptamente desperta memórias dele. É como uma faísca que acende uma chama. Uma pequena faísca pode causar sensações imensas.

Flashbacks são memórias fortes de eventos passados. Elas invadem e dominam o presente e forçam a sobrevivente a voltar no tempo. Ela pode sentir que o evento no passado está acontecendo de novo. Após um evento traumático, muitas pessoas vivenciam *flashbacks*. (Eles são frequentemente chamados de intrusões ou memórias intrusivas, refletindo o fato que são lembranças repentinas e involuntárias.)

Flashbacks são memórias ativadas por sensações – cheiros, imagens, sons, toque. Sentidos são passagens que ativam memórias. Os sentidos também podem ser usados para habilitar sobreviventes a administrarem melhor suas memórias engatilhadas. Sobreviventes podem ser treinadas para usar exercícios de estabilização como forma de lidar com os *flashbacks*, usando seus sentidos. Esses exercícios funcionam de modo a reconectar a sobrevivente ao presente, ao aqui e agora. Objetos físicos, como pedras ou bolas de gude, podem a lembrar que ela está segura.

DINÂMICA EM DUPLA

**Encenação 3. Acalmando uma sobrevivente que foi provocada.**

(5-10 minutos.)

Peça para que os participantes se organizem em duplas. Um interpretará um ajudante, o outro uma sobrevivente. Peça para que o ajudante treine o exercício de acalmar uma sobrevivente. Depois de alguns minutos, peça para que eles troquem os papéis.

Não se esqueça de se certificar de que os participantes se limpem de seus papéis quando eles trocarem e quando terminarem.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO. EXERCÍCIO DE ESTABILIZAÇÃO.

Exemplos de exercícios de estabilização estão distribuídos pelo treinamento. É importante praticá-los repetidas vezes, até se tornar algo automático que pode ser usado até em momentos de desespero.

ENUNCIADO

Objetivo. Entender como memórias traumáticas, recordações de trauma ou gatilhos afetam as sobreviventes.

Treinador(a). Vou continuar a história.

Pouco depois de chegar ao centro de saúde, a Mulher Borboleta foi para um hospital, pois ela havia sofrido ferimentos durante o estupro. Ela sabia que as enfermeiras e doutores queriam curar ela, mas assim que ela teve que deitar na cama e abrir suas pernas para ser examinada, memórias terríveis de estupro retornaram. De repente, ela pensou que o médico fosse o soldado que estuprou ela. Ela tentou fugir. As lembranças invadiram o seu corpo e seus pensamentos e ela não conseguia separá-las do que estava acontecendo agora no hospital. Uma enfermeira sábia chamou o nome da Mulher Borboleta repetidas vezes, em uma voz calma e firme. Ela disse: “Você está no hospital agora”, “Você está segura agora”, hoje é (dia, mês, ano)”, “Estamos aqui para ajudar você”. O tom de voz dela e o que ela disse ajudou a Mulher Borboleta a retornar para o presente. Ela percebeu que ela estava no hospital recebendo ajuda e conseguiu se acalmar.

A sábia enfermeira entendeu que as memórias do estupro da Mulher Borboleta estavam bem vívidas, e poderiam ser lembradas durante o tratamento que ela recebia e os exames que faria. A enfermeira decidiu preparar a Mulher Borboleta para o que iria acontecer e explicou a ela que memórias do estupro podem ser facilmente geradas por episódios que suscitem recordação do evento. Elas falaram sobre a reação da Mulher durante os exames médicos do dia anterior. A enfermeira sugeriu exercícios que a Mulher poderia fazer para impedir que velhas lembranças tomassem conta de sua cabeça. Ela ensinou a Mulher Borboleta a usar os olhos para ver as coisas em torno dela, e para dizer para si mesma em voz alta o que ela estava vendo. Quando ela fazia isso, a Mulher Borboleta notava que ela se sentia mais presente, mais no aqui e agora. A sábia enfermeira disse: “Quando você foca no presente, o passado fica no passado”. A Mulher Borboleta também aprendeu a estabilizar-se usando o seu tato. Ela segurou uma pedra que se encaixava direitinho em sua mão e sentiu o seu peso, sua frieza, sua forma. As duas mulheres praticaram esses exercícios juntas e a enfermeira pediu à Mulher Borboleta que repetisse os exercícios sempre que sentisse as memórias voltando. A enfermeira também disse que ela estaria presente durante a operação, para dar confiança à Mulher Borboleta e lembrá-la que o hospital era seguro.

Encenação 3. Acalmando uma sobrevivente que foi provocada. (5-10 minutos.)

Formem duplas. Um de vocês será o ajudante, o outro a sobrevivente. Treine maneiras possíveis de acalmar uma sobrevivente sofrendo de *flashbacks*. Assim como a sábia enfermeira, você pode dizer coisas como:

- Você está na sala (ou onde vocês estiverem no momento) agora.
- Você está segura nesta sala.
- Você está aqui agora e não onde aconteceu o evento traumático.
- Você é forte e corajosa.
- Lembre-se de respirar.
- Olhe em volta, tente estar presente aqui e agora.

Você pode dar à sobrevivente uma pedra, ou qualquer coisa que ela possa segurar na mão para manter-se no presente.

Após alguns minutos, troque os papéis. Ao final, lembre-se de “se limpar” do seu papel e voltar a ser você mesmo.



AOS TREINADORES

Objetivo. Entender o comportamento exagerado e de pânico dos (as) sobreviventes de trauma que vivenciam *flashbacks*.

Leve o tempo necessário para explicar os mecanismos de trauma.

Se cada participante quiser, discuta com eles como a história ilustra gatilhos e *flashbacks*. Talvez os próprios participantes possam dar exemplos disso se baseando em suas experiências.

PONTO PRINCIPAL



A história nos mostra

- O que acontece quando memórias traumáticas são ativadas.
- Boas formas de trazer uma pessoa de volta ao momento presente.
- Como se preparar para ajudar sobreviventes a administrarem situações que podem ativar suas memórias traumáticas.

INTERVALO 15-20 MINUTOS.



ENUNCIADO

Objetivo. Entender o comportamento de pânico exagerado das (os) sobreviventes de trauma que vivenciam *flashbacks*.

Treinador(a). Seguem algumas palavras introdutórias antes de seguirmos adiante com a história. Nossos mecanismos de sobrevivência asseguram que nós só precisamos ter uma experiência perigosa uma vez para aprender que passamos por algo perigoso. Nós temos respostas evoluídas que nos fazem ficar alertas rapidamente quando defrontados com objetos ou situações que lembram experiências perigosas que nós tivemos. Uma parte anciã de nosso cérebro (a amígdala) nos alerta de qualquer coisa que lembre um perigo ou trauma passado. Isso significa que nossos corpos reagem ou ficam alarmados quando nos aproximamos de algo perigoso ou algo que lembra uma pessoa, objeto, ou experiência que foi perigosa para nós no passado. Nós operamos de modo a generalizar aquilo que vivenciamos. Então, se uma mulher é ferida por um homem de olhos azuis, todos os homens de olhos azuis, ou até mesmo todos os homens, podem subsequentemente despertar medo e ansiedade nessa mulher.

Quando nossos mecanismos de sobrevivência são ativados, as áreas do cérebro que lidam com o pensamento, planejamento e reflexão são 'desligadas'. Já que só uma parte limitada está processando o que está acontecendo, podemos reagir quase automaticamente a uma ameaça. E quando memórias traumáticas são ativadas, o cérebro entra em modo de emergência, até se não correremos perigo de fato. Isso explica o comportamento de pânico exagerado de sobreviventes de trauma que estão vivenciando *flashbacks*. Note como a Mulher Borboleta reage quando suas memórias traumáticas são ativadas.

Em seus exames e tratamentos médicos, a Mulher Borboleta sentiu-se mais preparada. Quando memórias do estupro entravam em sua mente, ela olhava em volta e dizia para si mesma o que estava vendo. Ela segurava firmemente a pedra que se encaixava em sua mão. E a enfermeira vinha dizendo gentilmente: "Você está segura aqui no hospital. Você está recebendo ajuda. Você é uma mulher forte. Você está se saindo muito bem. Você está realmente fazendo o que praticamos juntas. Eu estou orgulhosa de você. Você pode ficar orgulhosa de si mesma também". A Mulher Borboleta sentiu que ela podia ter um pouco de orgulho.

Depois disso, ela voltou ao centro de reabilitação. Ela se sentiu calma depois de passar algum tempo lá. Seus braços, pernas e costas sentiam-se mais fortes, e seu coração sentia-se mais leve. Ela sorria e conseguia pensar com mais clareza. Isso a deixou bem aliviada.

Um dia, quando ela sentiu o seu coração leve, ela foi ao mercado. Mas chegando lá, ela avistou alguns soldados, e, como se um raio a tivesse atingido, ela entrou em pânico e fugiu para o centro médico. Ela sentiu como se tudo estivesse acontecendo de novo, como se um filme estivesse passando em sua cabeça. Sempre que ela via um soldado, ela sentia a mesma coisa, as memórias invadiam sua cabeça, e ela perdia o controle. Depois de algum tempo ela ficou com medo de quase todos os homens. A reação dela era fugir (Sintomas de hipertensão e ansiedade). Alguns dias depois, ela esbarrou acidentalmente em um homem que andava atrás dela. Ela sentiu-se presa porque o caminho era estreito e, antes dela perceber, tinha esbarrado com força nele. O som dos passos dele a lembraram dos estupradores. Ela não conseguia pensar, apenas reagir.

Quando ela voltou ao centro de saúde, ela estava com medo e pânico e, de repente, perdeu toda a sua energia. Ela se sentiu como um zumbi e tentou dormir. Ela perdeu a força em seus braços e pernas e não conseguia pensar claramente. Ela não conseguia sorrir. Ela sentiu tristeza e confusão. Ela estava com medo de enlouquecer. Passaram-se alguns dias até que ela ficasse melhor a ponto de participar novamente de qualquer atividade.

INTERVALO 15-20 MINUTOS.

Memórias gatilho

Objetivo. Aprofundar o conhecimento do grupo sobre como reações traumáticas são ativadas.

Antes de pedir aos participantes para dramatizarem, o treinador deve demonstrar como explicar para sobreviventes a natureza de gatilhos e recordações de trauma. Mostre aos participantes como proceder antes deles tentarem fazê-lo.

A encenação é uma boa oportunidade para demonstrar que é possível falar sobre gatilhos sem entrar em detalhes sobre um evento traumático. Você também pode mostrar que é possível explicar a reação em pouco tempo.

Após a demonstração, escreva gatilhos nas asas da Figura 4 (A Mulher Borboleta sofre de gatilhos e *flashbacks*). Complete o desenho antes de começar o quarto exercício de encenação.

DINÂMICA EM DUPLA



Encenação 4. Recontando a história e entendendo gatilhos.

Contar a história da Mulher Borboleta pode ajudar uma sobrevivente a entender suas próprias reações e como suas próprias memórias são ativadas.

A história insere a reação dela em um contexto relevante. Ela dá à sobreviventes informações para entender suas próprias recordações de trauma. Isso pode dar-lhe força e diminuir sua vergonha. Em muitas culturas pode ser um grande tabu falar sobre ter fortes reações emotivas. Quando ela usa a metáfora da Mulher Borboleta, uma sobrevivente não é forçada a descrever seus próprios sentimentos e reações. Ela pode comunicá-los indiretamente. Através da história, tanto o ajudante quanto a sobrevivente encontram espaço e liberdade, o que permite que eles falem entre si sobre o indizível.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

Volte um pouco. Explique novamente o que é um gatilho e o que é um *flashback*. Lembre aos participantes que, após o trauma, nós ficamos sensíveis a recordações de ameaças passadas. Explique como eventos traumáticos são armazenados diferentemente de memórias comuns. Use essas explicações para aprofundar o entendimento de como as respostas da Mulher Borboleta são ativadas.



ENUNCIADO

Memórias gatilho

Objetivo. Aprofundar o conhecimento do grupo sobre como reações traumáticas são ativadas.

Treinador(a). Vamos continuar a história. Essa seção nos ajuda a entender sobre memórias engatilhadas do trauma. Um gatilho desperta a memória do trauma. Como uma faísca que acende uma chama, um gatilho desperta o trauma. Quando trabalhamos com traumas, nós nos esforçamos bastante para compreender e tirar o poder de gatilhos. Como você ouviu, a Mulher Borboleta foi sobrecarregada com memórias do passado. Qualquer coisa que a lembrava do trauma trazia as memórias de volta e ativava seus instintos de sobrevivência e defesa que foram ativados durante o evento traumático original. Dependendo da situação, ela reagia lutando, fugindo, submetendo-se ou congelando. O sistema nervoso dela se tornou muito ativo ou completamente desligado. Nossos sentidos tornam-se portas para recordações de traumas. Quando algo aparenta ser um trauma, soa, cheira ou se sente como um trauma, a resposta física original é reativada.

Após um trauma, nós ficamos especialmente sensíveis ao perigo, para nos protegermos de ameaças recorrentes. Isso é apropriado quando existe o perigo, mas se torna um problema quando estamos seguros. Se uma pessoa antecipa perigo a toda hora, o corpo dela estará excessivamente alerta. Isso é exatamente a situação estressante da Mulher Borboleta. Ela se sentia preocupada e brava, presa entre a luta e a fuga. Ela tinha dificuldade em dormir e se concentrar. Por conta do corpo dela estar usando toda a sua energia para antecipar e escapar do perigo, ela estava exausta. Sem ajuda, ela acabaria entrando em um estado de colapso, sem nenhuma energia, sentindo-se envergonhada e sem valor.

A memória de trauma é diferente da memória comum. Ela está ligada aos nossos sentidos, emoções e movimentos. Logo, a experiência de memórias traumáticas é bem vívida. Na maior parte das vezes, uma memória de trauma é uma memória do corpo. Isso significa que nós a vivenciamos com reações corporais, e a natureza do evento original, bem como a ordem em que ele se deu, podem ser fragmentados ou parcialmente esquecidos.

Agora, vamos demonstrar para vocês, através de Encenação, como gatilhos afetam pessoas. Pode ser útil manter esse exercício em mente quando você falar com uma sobrevivente que quer entender a si mesma e suas reações.

Encenação 4. Recontando a história e entendendo gatilhos. (20 minutos.)

Formem duplas e treinem uns com os outros. Um de vocês é o ajudante e o outro a sobrevivente. Sentem de frente um para o outro em cadeiras ou no chão. A sobrevivente pode usar um cachecol para indicar seu papel. Se você é um ajudante, comece falando à sobrevivente que você quer que ela ouça com cuidado quando você lhe contar como recordações de trauma ativam a memória do trauma na Mulher Borboleta. Antes de começar, olhe para a [Figura 4](#) na parede para lhe ajudar a se lembrar. Depois, conte a ela sobre a vida da Mulher Borboleta, sobre como algo terrível aconteceu e como recordações de trauma despertaram as memórias traumáticas dela. Use suas próprias palavras. Lembre-se, não dê detalhes do trauma. Ajude a sobrevivente a entender que ficar transtornada é uma reação natural após o trauma e que ela pode buscar ajuda para reduzir a intensidade e frequência dos *flashbacks*.



Lembrem-se de sair de seus papéis. Se você é uma sobrevivente, tire o cachecol. Fisicamente limpe-se de seu papel e diga: "Agora eu não sou o Ajudante ou a Sobrevivente, eu sou (meu nome)".

AOS TREINADORES

Objetivo. Confirmar que o grupo entende sobre gatilhos de reações traumáticas e o que ativa eles.

Anote elementos que suscitem recordações de trauma e identifique gatilhos ou eventos ativadores em um bloco de notas. (Para mais informações, consulte a [Seção 1 da Parte III](#) (especialmente as páginas 128-130) sobre estímulos relacionados ao trauma.)

Use a [Figura 4](#) (a Mulher Borboleta vivencia gatilhos e *flashbacks* algum tempo após o trauma) para mostrar como objetos e estímulos que lembrem o trauma ativaram as reações dela durante o evento original. Por exemplo, desenhe algo (um soldado) que desencadeou um *flashback* na Mulher Borboleta. Depois, desenhe uma linha do elemento que suscitou a recordação (o soldado) até a orelha esquerda dela, perpassando uma memória traumática, e depois para dentro do corpo, cabeça, coração, braços e pernas dela. Explique como a memória afeta os pensamentos, os sentimentos e as sensações físicas dela.

DISCUSSÃO

**Discussão. Descreva sua experiência trabalhando com sobreviventes.**

Peça aos participantes para que reflitam sobre o que ativou reações traumáticas na Mulher Borboleta. Peça para que eles elucidem seus pensamentos desenhando suas próprias experiências.

- O que ativa memórias ruins?
- Por que memórias ruins são ativadas?
- O que ajuda uma sobrevivente a lidar com o trauma?

Peça aos participantes para que falem sobre suas próprias experiências trabalhando com sobreviventes da VG, usando as perguntas acima.

Adicione ao bloco de notas novos elementos que evoquem o trauma ou eventos ativadores que os participantes mencionarem.

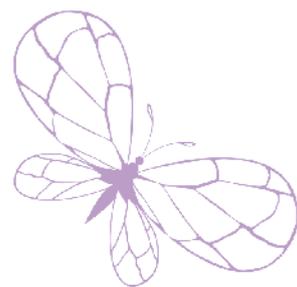
(Para mais informações, consulte [Ajudando os ajudantes](#), na [Seção 5 da Parte III](#).)

Discuta a lista com os participantes.

PONTO PRINCIPAL

**A história e a discussão mostram que**

- Muitos incidentes na sua vida podem ser gatilhos ou incitadores de recordação do trauma que resgatam memórias ruins.
- *Flashbacks* podem ocorrer repentinamente ou inesperadamente.



ENUNCIADO

Objetivo. Confirmar que você entende o que leva a reações traumáticas.

Discussão. Descreva a sua experiência trabalhando com sobreviventes.

(20 minutos em plenário.)

Falem sobre suas próprias experiências trabalhando com sobreviventes, e tentem relacionar as suas experiências com a história da Mulher Borboleta.

- O que ativa memórias ruins?
- Por que memórias ruins são ativadas?
- O que ajuda uma sobrevivente a lidar com isso tudo?

Em sua experiência, que reações as sobreviventes demonstram? Que reações fazem elas se sentirem loucas ou envergonhadas? Você já viu mulheres se aliviarem de seus traumas? Você sabe o que ativou os *flashbacks*?



Treinador(a). Vou continuar a história.

Muitos objetos e situações podem **evocar memórias** do estupro. Alguns estados naturais no corpo da Mulher Borboleta traziam a memória de volta. Quando ela menstruava, por exemplo, a dor de estômago e o sangue visível lembravam-a do estupro. Um pano amarelo (ela usava um vestido amarelo quando foi estuprada) instantaneamente resgatou a memória dela ensanguentada em seu vestido amarelo.

Uma certa iluminação da tarde antes do sol se pôr, ou o **som de um rio** a lembravam do estupro também, pois ele ocorreu às margens do rio logo antes do pôr do sol. Outras coisas que a lembravam do trauma eram **vozes raivosas** e **respiração ofegante**.

No centro médico, a Mulher Borboleta se sentia calma a maior parte do tempo. Após ficar no centro por dois meses, ela estava se sentindo bem melhor. Ela se juntou ao coral onde as mulheres cantavam e dançavam. O coral fez ressurgir nela alguma alegria e vitalidade. Estar junta de mulheres que passaram pelo que ela passou fez com que ela se sentisse menos estrangulada. Elas podiam apoiar umas às outras. A Mulher Borboleta era boa com as mãos e conseguiu se juntar a uma classe de costura onde ela aprendeu a fazer roupas. Lá, ela ouviu que algumas mulheres foram rejeitadas por suas famílias e comunidades por terem sido estupradas. Mas com a venda do que confeccionavam na classe de costura, conseguiam se sustentar.



Acabando com memórias-gatilho

Objetivo. Estabelecer uma ligação entre gatilhos e *flashbacks* e as próximas seções, que falam de ferramentas que podem ser utilizadas para lidar com tudo isso.

DISCUSSÃO



Discussão. Acabando com memórias-gatilho.

Essa seção examina a natureza dos elementos que suscitam recordações de trauma. Essa discussão de encerramento será relevante para o próximo dia, que irá focar em ferramentas para lidar com eles e recursos que podem ajudar sobreviventes da VG.

Peça para que os participantes identifiquem o que ajudou a Mulher Borboleta a ficar mais calma e viver no presente quando ela estava perturbada por memórias traumáticas. Escreva as respostas em um bloco de notas. Peça aos participantes para que digam que tipo de estratégias eles usam para acalmar sobreviventes da VG. Pergunte a eles o que eles fazem quando falta energia à sobrevivente. Deixe que reflitam sobre a seção do próximo dia. Por fim, termine o dia de forma positiva com o exercício “Abraço”.



Exercício de estabilização 2. O Abraço.

Este exercício aprofunda e fixa mensagens e sentimentos positivos. Ele origina de um método de tratamento de trauma chamado Eye Movement Desensitization Reprocessing (EMDR: Shapiro 1989). Esse método de processamento de trauma combina estímulos físicos bilaterais, nesse caso toques suaves, com mensagens positivas, o que aprofunda e fixa sentimentos positivos. As mensagens também podem ser transmitidas silenciosamente.

Após ficar traumatizada, uma pessoa frequentemente diz coisas horríveis para si mesma. Esse exercício nos permite transformar tais pensamentos negativos em positivos, e sentir o impacto positivo deles em nosso corpo, mente, respiração, sentimentos e coração.

Peça aos participantes para que proponham frases que eles achem confortáveis, e que experimentem elas.

Algumas frases que você pode sugerir: “Eu tenho valor”, “Eu sobrevivi”, “Deus me ama”, “Eu faço o melhor que eu posso”.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

Frases diferentes podem ser preferidas por culturas coletivistas ou individualistas. Frases podem também ter diferentes atrativos. Por exemplo:

Individual *Ela me vê. Eu estou viva. Deus me conhece. Eu estou segura agora. Deus me ouve.*

Coletiva *Eles me conhecem. Eu pertencço a eles.*

Apoio *Eles irão me apoiar. Precisamos uns dos outros. Nós pertencemos uns aos outros. Deus está nos protegendo.*

ENUNCIADO

Acabando com memórias-gatilho

Objetivo. Estabelecer uma ligação entre gatilhos e *flashbacks* e as próximas seções, que falam de ferramentas que podem ser utilizadas para lidar com tudo isso.

Discussão. Acabando com memórias-gatilho. (10 minutos em plenário.)

Discuta as questões abaixo, se baseando em sua própria experiência trabalhando com sobreviventes.

- O que ajuda a Mulher Borboleta a ficar mais calma e viver no presente quando ela está perturbada por memórias traumáticas?
- Que estratégias você emprega para acalmar sobreviventes da VG?
- O que você faz quando a mulher com a qual você trabalha se sente sem energia?



Treinador(a). Nesta sessão, nós consideramos a natureza de elementos que suscitam recordações traumáticas. Obrigado a todos por suas contribuições. Agora, vamos trabalhar com recursos para lidar com as dificuldades.

Vamos terminar essa sessão com um abraço.

Exercício de estabilização 2. O Abraço. (5-8 minutos.)

Esse exercício ajuda a acalmar uma pessoa que se sente agitada.

Coloque sua mão direita com a palma virada para baixo em seu ombro esquerdo. Coloque sua mão esquerda com a palma virada para baixo em seu ombro direito. Escolha uma frase que te fortalece. Por exemplo, diga: "Eu sou um ajudante capaz" ou "eu me sinto calmo". Diga a frase em voz alta primeiro e toque sua mão direita em seu ombro esquerdo, depois sua mão esquerda em seu ombro direito. Alterne os toques.

Faça dez toques alternados no total, cada vez repetindo sua frase em voz alta.



Treinador(a). Nós escutamos e discutimos sobre a história da Mulher Borboleta. Ela é uma ferramenta útil para trabalhar com sobreviventes. Vamos agora olhar para outras ferramentas e, em particular, maneiras de lidar com elementos que ocasionem recordações de trauma e fortes reações emotivas.



AOS TREINADORES

Estabilização. Introduzindo os recursos.

Objetivo. Ensinar aos participantes algumas técnicas de recuperação e estabilização que vão fortalecer e estabilizar sobreviventes de trauma.

'Estabilização' se refere a uma série de técnicas utilizadas para lidar com reações relacionadas ao trauma. O termo se refere tanto a maneiras de animar quanto a maneiras de acalmar uma sobrevivente.

Resuma as qualidades dos ajudantes, usando a [Figura 1](#) e consultando o Exercício 3 nas páginas 34-35. Lembre os participantes de que todos eles possuem recursos, e que – com as próprias habilidades e qualidades – eles são os melhores recursos. Desenhe uma caixa de recursos no quadro e destaque que a história da Mulher Borboleta é um dos recursos nessa caixa. Enfatize que os participantes possuem muitas outras habilidades que eles adquiriram ao longo de suas vidas, através de trabalho e experiência. Essa seção vai focar em pôr em prática recursos adicionais e técnicas que podem servir como recursos.

Explique novamente o quão importante são os sentidos. O medo é ativado pelos sentidos, mas os sentidos também podem ser usados para controlá-lo.

Se você quiser, e se sentir confortável, volte para o desenho do cérebro nas páginas 38-39 (O que são reações traumáticas?) para mostrar que nosso cérebro pode ser dividido em três partes. Tente explicar as diferenças principais.

- O 'novo cérebro' – 'o cérebro pensador'.
- O centro do cérebro (memória implícita) – 'O cérebro emotivo'.
- O velho cérebro ('réptil') – reflexos.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO. TÓPICOS PARA SE LEMBRAR QUANDO FOR PRATICAR EXERCÍCIOS E TÉCNICAS PARA ESTABILIZAÇÃO DE SOBREVIVENTES.

- Escolha uma hora e lugar tranquilos e seguros.
- Certifique-se de que você está calmo e apto a aprender algo novo.
- Pratique repetidas vezes todos os dias, por algum tempo.
- Uma sobrevivente que seguir esses princípios vai, com o tempo, poder usar os exercícios para acalmar a si mesma, mesmo quando ela estiver estressada e vivenciando *flashbacks*.



ENUNCIADO

Estabilização. Introduzindo os recursos.

Objetivo. Ensinar aos participantes algumas técnicas de recuperação e estabilização que vão fortalecer e estabilizar sobreviventes de trauma.

Treinador(a). Ontem, nós discutimos sobre algumas das coisas importantes que ajudantes dizem e fazem quando eles conhecem sobreviventes de trauma. Nós falamos sobre as qualidades das quais precisamos para sermos bons ajudantes. Antes de voltarmos a isso, eu quero compartilhar com vocês a ideia de uma caixa de recursos. (O Treinador desenha uma caixa de recursos.)

Todos nós utilizamos recursos quando trabalhamos. A História da Mulher Borboleta é agora um desses recursos, mas vocês já possuem muitos outros, adquiridos com os trabalhos de vocês. Com o seu conhecimento e experiência, você é, de fato, o recurso mais importante. Nessas sessões, vamos praticar recursos e habilidades adicionais para que eles estejam disponíveis quando vocês precisarem deles.

Resgatando a história da Mulher Borboleta e usando a própria experiência, você vai me ajudar a preencher a caixa de recursos.

Empoderar uma sobrevivente é uma técnica. A história da Mulher Borboleta pode ser usada para empoderar, e muitas outras técnicas que exploraremos podem ajudar a estabilizar sobreviventes como a Mulher Borboleta e ajuda-las a se sentirem mais sob controle e com menos medo.

Para tal, precisamos ajudar as sobreviventes a se conectarem com os seus sentidos. Estar consciente de seus sentidos ajuda uma sobrevivente a controlar o perigo e o medo.

Nós revisamos mais cedo uma foto do cérebro humano (O que são reações traumáticas? Na página 39). Saber como o cérebro funciona e porque nós reagimos da forma que reagimos em eventos traumáticos pode ser útil e até constituir um recurso. Que outros recursos nós temos até agora?



A janela de tolerância

Objetivo. Introduzir um modelo para entender as nossas reações ao estresse e ao trauma.

A janela de tolerância é uma metáfora terapêutica que nós podemos usar para explicar reações traumáticas.

Ele se baseia no conceito de que todo mundo tem uma 'janela de tolerância', um montante de tensão ou sentimentos que a pessoa pode tolerar ou administrar.

O manual e a informação de treinamento dão informações através das quais sobreviventes podem compreender suas reações traumáticas. Ele também nos fornece recursos e técnicas de estabilização que podem ajudar as sobreviventes a se manterem uma janela, ou retornar a ele quando perderem controle.

A metáfora é bem simples. A parte entre as duas linhas mostra o nível de ativação. Todas as pessoas têm uma zona ou alguma janela em que elas estão perfeitamente equilibradas – onde a pessoa está em um estado mental em que ela é capaz de permanecer presente na situação, e consegue se concentrar e aprender.

Se você está acima da janela de tolerância, acima do limite superior, dizemos que você está hiperativado. Isso quer dizer que sua energia está muito alta. Se você está abaixo da janela de tolerância, sob a linha inferior, dizemos que você está hipoativo. Isso quer dizer que você está subativo; sua energia está muito baixa.

Memórias traumáticas podem ativar uma resposta de fuga/luta. Isso é uma reação hiperativa, em que a energia está extremamente alta e o corpo está pronto para fugir ou combater ameaças.

Se estamos com medo de algo, o corpo reage automaticamente, desligando certas atividades e reforçando outras. Nós podemos, por exemplo, perceber se o coração está batendo mais alto e mais forte e quando respiramos mais rapidamente. O corpo alimenta sangue ao cérebro, braços e pernas. Músculos se preparam para lutar ou correr, enquanto as atividades no cérebro migram das partes que nos ajudam a pensar sobre problemas complexos para as partes que nos ajudam a responder a situações de vida ou morte.

Se não é possível lutar ou fugir, por exemplo, se você é uma criança pequena e desprotegida, você depende no instinto de sobrevivência mais básico que nós temos – congelar. Esse é o mesmo mecanismo que nós observamos em muitos animais pequenos que se tornam completamente inativos quando são atacados. Isso constitui uma reação de hipoatividade, em que a energia de ativação cai ao mínimo; você se desliga, tornando-se o que chamamos de imobilizado.

A maioria das pessoas se encontram ocasionalmente acima ou abaixo da janela de tolerância. Quando isso acontece, nós frequentemente temos estratégias que nos permitem regular nosso corpo de volta a janela de tolerância, antes que o desconforto se torne insuportável.

Baseado no vídeo de Dag Nordanger sobre a janela de tolerância: <https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmskWc> (em norueguês).

DISCUSSÃO



Discussão. Aplicando a janela de tolerância.

Em plenário ou em duplas, peça aos participantes para que discutam como eles podem usar a janela de tolerância para entender a superativação ou subativação, e aplique isso como recurso para ajudar uma sobrevivente a ficar em sua zona de energia ideal.

FIM DO SEGUNDO DIA.

ENUNCIADO

A janela de tolerância

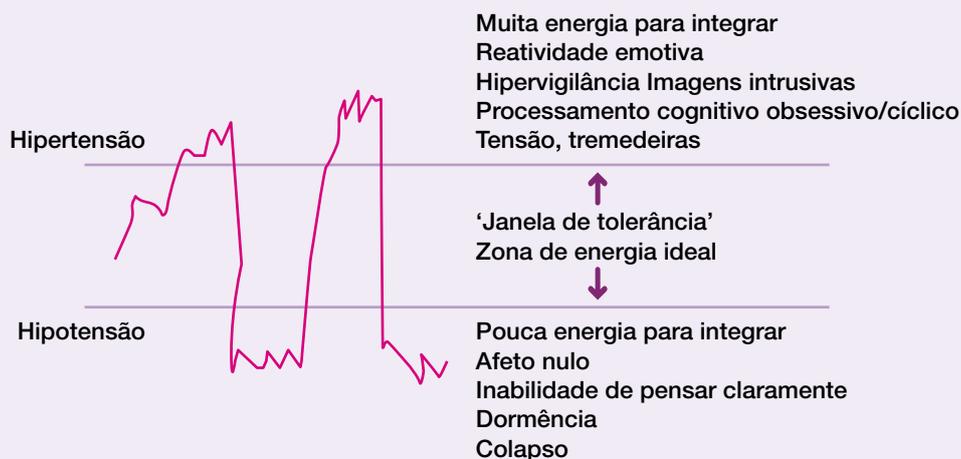
Objetivo. Introduzir um modelo para entender as nossas reações ao estresse e ao trauma.

Treinador(a) (desenha a janela de tolerância). Esse é um modelo para compreendermos reações ao estresse e trauma.

Estar dentro desse janela indica que nós estamos em um estado ideal de resposta emocional. Nesse estado, nós podemos absorver e responder a informações eficientemente. Acima desse janela, nós sentimos hipertensão (frequentemente associada com as respostas de 'luta ou fuga'). Abaixo desse janela, sentimos hipotensão (associada com as respostas de 'paralisa', 'se fingir de morto', submissão e dissociação).

Sobreviventes traumatizadas possuem curtos janelas de tolerância. Por isso, elas podem alternar facilmente entre hipertensão e hipotensão.

A 'janela de tolerância': Mantendo a energia ideal



Adaptado por Ogden y Minton, 2000, en www.sciencedirect.com

Discussão. Aplicando a janela de tolerância.

(Em plenário ou em duplas. 10 minutos.)

Discuta como você pode usar a janela de tolerância para entender hiperativação e hipoativação, e aplica-lo como recurso para ajudar uma sobrevivente a manter-se em sua zona de energia ideal.



Treinador(a). Obrigado. Nós discutimos a importância de nos fixarmos em nossos sentidos para lidar com o medo. Nossos sentidos nos ajudam a lembrar onde nós estamos agora para nos mantermos no presente. Quando nós aprendemos a lidar com instabilidades, nós voltamos para o nosso janela de tolerância. Quando ajudamos uma sobrevivente, nós a ajudamos a voltar para sua janela de tolerância e permanecer nela, ao invés de se encontrar numa situação de hipertensão ou hipotensão.

FIM DO SEGUNDO DIA.

Terceiro dia. Analisando o (a) bom (boa) Ajudante

Objetivo. Explorar a fundo as qualidades de um (a) bom (boa) Ajudante.

Comece o dia fazendo um exercício de estabilização.



Exercício de estabilização 3. Alívio gradual de tensões musculares.

Quando se fica ansioso, seu corpo fica tenso. Isso pode levar a sintomas como dor nos ombros, pescoço, costas, queixo, braços ou pernas. Para praticar o alívio da tensão, intencionalmente aumente a tensão em grupos musculares específicos, depois relaxe esses músculos.

Esse exercício de estabilização é bem útil para ajudantes que precisam liberar tensão que foi acumulada em seus corpos durante um longo dia de trabalho!

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO. CARACTERÍSTICAS DE UM (A) BOM (BOA) AJUDANTE EM SEU CONTEXTO.

Esta discussão complementa a da páginas 34-35. Ela pode ser resumida se você achar que os participantes já têm um bom entendimento do papel de um (a) ajudante.

Lembre os participantes das qualidades de um (a) bom (boa) ajudante. Depois mostre a Figura 6: As qualidades de um (a) bom (boa) Ajudante (II). Essa imagem foi compartilhada por conselheiros trabalhando na República Democrática do Congo.

Aponte as diferentes qualidades do (da) ajudante. Começando com o coração, desene cada elemento, um por um, e descreva eles para o grupo. Convide os participantes para contribuir. Quando fizer isso, certifique-se de que eles incluam qualidades e habilidades mencionadas durante o treinamento. Adicione-as ao desenho original.

É importante mostrar a importância de um (a) ajudante. Ele (a) é uma pessoa que é sábia e segura. O que ele (a) faz e como ele (a) se comporta são fatores igualmente importantes.

Figura 6. As qualidades de um (a) bom (boa) Ajudante (II).



ENUNCIADO

Terceiro dia. Analisando o (a) bom (boa) Ajudante

Objetivo. Explorar a fundo as qualidades de um (a) bom (boa) Ajudante.

Exercício de estabilização 3. Alívio gradual de tensões musculares. (15 minutos.)

Esse exercício é bem útil para ajudantes que precisam relaxar tensões musculares acumuladas em seus corpos durante um longo dia de trabalho!

Foque na diferença das sensações de quando seus músculos estão tensos e quando seus músculos estão relaxados. Tencione e relaxe a sua cabeça, rosto, pescoço, ombros, costas, estômago, nádegas, braços, pernas, e pés. Aumente a tensão, segure por 5 segundos e depois solte por 10 segundos. Faça isso em cada parte do corpo, uma por uma. Encontre um ritmo que seja agradável para você.

- Comece com suas mãos. Forme um punho, segure por 5 segundos depois solte por 10 segundos. Note a diferença entre o estado tenso e o solto. Faça mais uma vez.
- Agora foque nos seus braços; puxe a parte de baixo do seu braço em direção ao seu ombro. Sinta a tensão na parte superior dos braços. 5 segundos, solte. Note a diferença. Faça mais uma vez.
- Estique o seu braço e sinta a tensão no tríceps. Segure por 5 segundos, solte por 10. Note a diferença. Repita. Quando seus braços relaxarem, deixe eles descansando em seu colo. Continue com o resto do corpo.

Você pode encontrar esse exercício completo no [Apêndice 2](#).



Treinador(a). No primeiro dia, nós discutimos as qualidades do (a) bom (boa) ajudante. Agora, vamos adicionar algumas das habilidades e qualidades que vocês conheceram no treinamento. Aqui está um novo desenho, que adiciona novos elementos e características do (a) bom (boa) ajudante.

A Ajudante da República Democrática do Congo

- A Ajudante tem um grande **coração** para conter o sofrimento e os sentimentos de uma sobrevivente.
- Ela tem uma **boca** pequena para guardar segredos.
- Ela tem uma **bolsa** que pode ser trancada, onde ela coloca todos os preconceitos e palavras feias que ela ouvir sobre as sobreviventes.
- Grandes **pés** a mantêm segura e estável no chão, e permitem que ela percorra longas distâncias, para onde for necessário.
- As **orelhas** dela devem ser grandes, para ouvir tudo que uma sobrevivente falar para ela, e também o que uma sobrevivente não falar em palavras, mas demonstrar via sons discretos.
- Os **olhos** da Ajudante devem ser bem abertos, de modo a perceber os sinais de uma sobrevivente, suas expressões faciais, o movimento do corpo e a linguagem das mãos.
- A **bexiga** dela deve ser grande, pois as conversas podem durar muito tempo e não devem ser interrompidas.
- O **nariz** dela deve ser pequeno para a proteger de cheiros, já que a sobrevivente pode estar ferida e suja.
- A Ajudante também precisa de uma **cabeça** forte e um **coração** forte para não se traumatizar pelo que ouvir. Ela pode até ter um capacete para se proteger.

AOS TREINADORES

Introduzindo técnicas para recuperação

Objetivos. Aprofundar o entendimento do papel do ajudante e conectar a discussão de hoje com as anteriores.

Esta seção estabelece ligações com as discussões anteriores que trataram das qualidades dos ajudantes e do aprendizado de novas técnicas e exercícios. Se o grupo trabalhou bem ativamente durante o primeiro dia, resuma o exercício. Você pode fazer isso, por exemplo, pulando a [Figura 6](#) e simplesmente adicionando novos elementos à Ajudante original ([Figura 1](#)) que foi desenhada no primeiro dia.

DISCUSSÃO



Discussão. As qualidades de um ajudante em sua sociedade.

Peça para os participantes formarem pequenos grupos. Dê a eles tempo para discutir o papel de um ajudante, depois convide eles para compartilharem o que disseram com todos.

EXERCÍCIO



Exercício 7. As qualidades de um (a) ajudante em sua sociedade.

Desenhe uma nova ajudante no bloco de notas. A nova Ajudante se encaixará em uma cultura específica. Liste as qualidades importantes dela – tanto as qualidades mencionadas em discussões prévias quanto as identificadas durante o exercício. Diga ao grupo que o desenho é um bom lembrete das habilidades que ajudantes precisam ter.

Como o reconhecimento de uma abordagem baseada nos direitos humanos pode nos ser útil?

Peça para que os participantes copiem o desenho e o coloquem em algum lugar que permita consultas rápidas, para que eles não se esqueçam das qualidades da Ajudante.

Desenhe a [Figura 4](#). A Mulher Borboleta vivencia gatilhos e *flashbacks* algum tempo após o trauma. Antes de tudo, desenhe a Mulher Borboleta sem antenas ou chão sob seus pés.

Faça uma lista dos sintomas dela. (Ela se sente sozinha, seu coração está adormecido, ela tem pensamentos ruins e pesadelos, ela está com medo, raiva, sem esperanças, e diz a si mesma “Eu sou ruim”, “Eu sou suja”, etc.).

DISCUSSÃO



Discussão. Atendendo às necessidades de uma sobrevivente.

Crie um contexto. A sobrevivente está buscando ajuda e começa a falar sobre como ela se sente. Peça para que os participantes digam como eles responderiam nessas situações. Peça para que eles falem sobre os seus encontros pessoais com sobreviventes. Quais foram as experiências deles? Eles podem compartilhá-las?

Adicione as respostas dos participantes a uma lista.



ENUNCIADO

Introduzindo técnicas para recuperação

Objetivos. Aprofundar nosso entendimento do papel do ajudante e conectar a discussão de hoje com as anteriores.

Treinador(a). Nesta manhã, nós vamos discutir como ajudantes podem auxiliar sobreviventes. É importante saber quais são as qualidades que ajudam em sua cultura. O que você valoriza em um ajudante é um bom ponto de partida para ensinar técnicas de recuperação. ‘Técnicas de recuperação’ são ações físicas e mentais que nos ajudam a lidar com pensamentos, emoções e reações difíceis. Técnicas de recuperação estão entre os recursos que utilizamos. Elas são recursos que podem ser aprendidos e praticados, mas nunca se esqueça que o recurso mais importante é você – um ajudante com as boas qualidades que descrevemos.

Discussão. As qualidades de um (a) ajudante em sua sociedade. (10 minutos.)

Formem grupos pequenos de 4 até 6 pessoas e discutam as características de um bom ajudante, lembrando as discussões anteriores, mas pensando sobre a sua situação e se baseando na sua experiência própria. Discuta que qualidades ajudantes precisam possuir em sua cultura e nas circunstâncias do seu país atualmente.



Exercício 7. As qualidades de um (a) ajudante em sua sociedade. (10 minutos.)

Em plenário, fale sobre as ideias de seu grupo. Adicione novas características à Boa Ajudante (Figura 1).

Lembre-se de incluir os princípios de uma abordagem baseada nos direitos humanos.

Faça uma cópia do desenho. Sugere-se que você a coloque em algum lugar que você consulte regularmente para não esquecer das qualidades de que um ajudante precisa.



Treinador(a). Nós descrevemos as qualidades o (a) bom (boa) ajudante. Falaremos agora das necessidades da sobrevivente, e para fazer isso vamos continuar usando a metáfora da Mulher Borboleta. As Figuras 3 e 4 nos ajudam a externar reações ao trauma. Elas indicam como elementos que evoquem o trauma ativam sensações dolorosas e pesadas. Quando falamos de ‘externar’, nos referimos a formas de falar sobre reações dolorosas e memórias com distanciamento, fora da pessoa, como fazemos quando contamos a história da Mulher Borboleta ou usamos metáforas.

Como podemos explicar a uma sobrevivente os caminhos da cura do trauma e seus sintomas, e mostrar a ela que as reações dela são naturais e os sintomas são esperados? Através da Mulher Borboleta, nós podemos explicar formas de regular reações no corpo e no pensamento, sentimentos, respiração e coração. Porque a metáfora permite que a sobrevivente se distancie, e quando ela não falar diretamente sobre si própria, ela não terá *flashbacks* ou se sentirá envergonhada. Junto com o ajudante, ela poderá refletir sobre o que está acontecendo. Ela sentirá que não está sozinha, entenderá como pessoas se comportam quando vivenciam o trauma, e, confiantemente, sentirá menos vergonha. Esse é um bom processo de estabilização. Você pode fortalecer o coração dela e dar-lhe esperança! É bom repetir que ela não está sozinha, que você conhece ela, e que ajuda pode ser encontrada.

Vamos desenvolver a [Figura 4](#) da Mulher Borboleta.

Discussão. Atendendo às necessidades de uma sobrevivente. (20 minutos.)

Estude a Figura 4. Como você responderia a tais situações? Compartilhe suas experiências.



Administrando memórias traumáticas

Objetivo. Mostrar simbolicamente, usando recursos visuais, como uma pessoa pode ser ajudada a identificar, administrar e finalmente enfraquecer memórias traumáticas.

As seguintes seções descrevem como ajudantes podem estabilizar uma sobrevivente – trazendo ela ao aqui e agora, dentro do intervalo de tolerância dela. Elas descrevem como energizar a sobrevivente quando ela está sub-ativa e reduzir a agitação quando ela está hiperativa e cheia de pensamentos e memórias ruins.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

Sugerimos que você adicione antenas à Mulher Borboleta para simbolizar visualmente como pessoas recebem e armazenam informações. Este símbolo tem boa chance de ser aceito em muitos contextos. Cabe a você decidir se a antena e as asas serão apropriadas para o grupo com o qual você está trabalhando. Escolha qualquer referência visual que seja apropriada para o contexto.

Figura 3. A Mulher Borboleta

Imediatamente após o trauma.

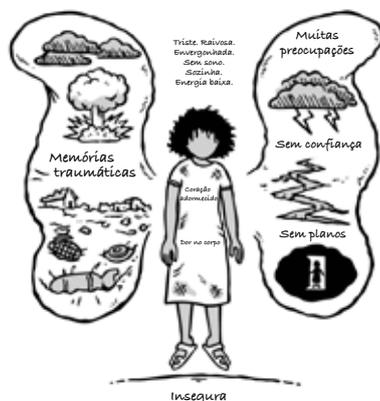


Figura 4. A Mulher Borboleta

Vivencia gatilhos e flashbacks depois de algum tempo com o trauma.

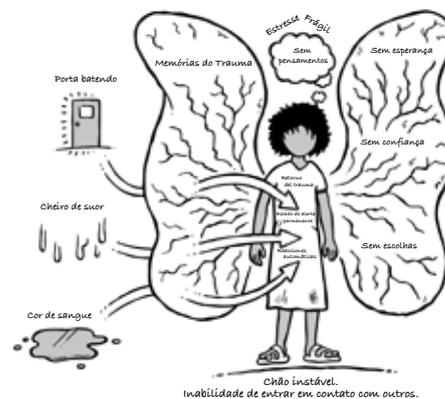
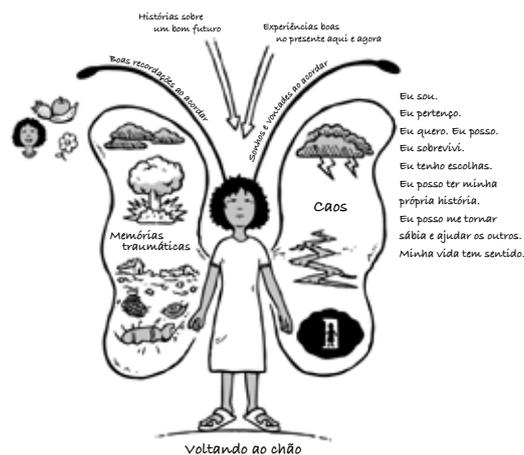


Figura 5. A Mulher Borboleta

Gradualmente se curando.



ENUNCIADO

Administrando memórias traumáticas

Objetivo. Mostrar simbolicamente, usando recursos visuais, como se pode ajudar uma pessoa a identificar, administrar e finalmente enfraquecer memórias traumáticas.

Treinador(a). Que respostas a Mulher Borboleta recebeu da ajudante? “Eu vejo que está sofrendo. Eu sei que isso é muito difícil. Eu sei que todas as suas reações são naturais e que o que aconteceu com você foi anormal e insano. Você é uma sobrevivente, bem aqui na minha frente! Eu vejo e escuto você e eu sei que há uma saída. Eu posso te mostrar a saída!”

(O (A) Treinador(a) aponta para a [Figura 3](#), a Mulher Borboleta imediatamente após o trauma, e a [Figura 4](#), a Mulher Borboleta vivencia gatilhos e *flashbacks* algum tempo após o trauma.)

Quando você é o (a) ajudante, você pode perguntar à sobrevivente se ela se enxerga na Mulher Borboleta. Você pode ajudá-la a ver e entender que a Mulher Borboleta está se comportando de forma normal e esperada nessa situação.

(O (A) Treinador(a) desenha a [Figura 5](#), a Mulher Borboleta recuperando-se gradualmente, e adiciona uma antena do lado esquerdo da cabeça da Mulher Borboleta.)

Quando a Mulher Borboleta faz contato com quaisquer boas lembranças, ela ganha força. Se nós procurarmos ativamente e encontrarmos velhos e novos recursos, nós acumulamos força, aqui e agora. É importante focar em tais recursos para construir força, mental e física. A força que construímos é como uma parede dentro de nós que nos protege de memórias traumáticas e nos ajuda a controlá-las quando estamos fracas ou tensas (transtornadas).

(O (A) Treinador(a) foca no corpo da Mulher Borboleta, e desenha uma linha entre o corpo dela e a asa que carrega as memórias traumáticas.)

Memórias traumáticas são enfraquecidas através dos sentidos, e é através desses mesmos sentidos – olfato, tato, audição, paladar e visão – que podemos recuperar as forças e recuperar a nossa habilidade de viver agora, no presente, e ter a experiência de se sentir seguro novamente.

(O Treinador desenha uma segunda antena, na direita.)

A Mulher Borboleta deve cultivar novas memórias que se esticam até o futuro. Para construir uma nova esperança, ela deve resgatar seus velhos planos e desejos, e encontrar novos sonhos.

(O (A) Treinador(a) destaca esses tópicos no corpo à medida que fala. Ele marca o solo seguro abaixo dos pés da Mulher Borboleta.)



Criando um local seguro

Objetivo. Criar uma sensação de segurança quando se está pensando no passado.



Exercício de estabilização 4. Criando um local seguro.

Esse exercício permite que uma sobrevivente se conecte com o passado dela, e resgate contato com os bons lugares do passado. Também a ajuda a ficar ciente do próprio corpo. Sobreviventes podem usar isso para manterem-se calmas e presentes no momento. Em áreas de guerra e conflito pode ser difícil imaginar um 'local seguro'. Se a situação estiver assim, você pode sugerir que as sobreviventes pensem em um lugar 'confortável' ou 'quieto', ou deixar que escolham o termo. O objetivo é permitir que elas sintam que possuem um lugar seguro dentro delas mesmas.



ENUNCIADO

Criando um local seguro

Objetivo. Criar uma sensação de segurança quando se pensa no passado.

Exercício de estabilização 4. Criando um local seguro. (10-12 minutos.)

- Fique confortável, com os seus pés no chão. Sinta o seu corpo e relaxe sua cabeça, seu rosto, seus braços, coluna, estômago, nádegas, coxas e pernas.
- Pense em um lugar onde, no passado, você se sentia calma, confiante e segura. Pode ser do lado de fora, em casa, ou em algum outro lugar. Pode ser um lugar em que você esteve uma ou várias vezes, que você viu em algum filme ou ouviu falar sobre, ou um lugar imaginário. Você pode estar lá sozinha ou com alguém que conhece.

Pode ser um local particular, desconhecido para os outros, algum lugar que ninguém consiga achar sem sua permissão. Ou você pode decidir compartilhá-lo com os outros.

O lugar deve ser apropriado para você e para suas necessidades. Você pode constantemente recriar e adaptá-lo. Ele é confortável e bem equipado com tudo o que você quiser. Tudo que você precisa para ficar confortável está ali. É um lugar que combina com você.

Isso desliga qualquer estímulo que pode estar te sobrecarregando.

- Imagine esse lugar. Imagine que você está lá. Absorva todos os detalhes sem pressa; as cores, formas, cheiros e sons. Imagine a luz do sol, sinta o vento e a temperatura. Note qual a sensação de ficar em pé, sentar ou deitar-se por lá, como a pele em seu corpo se sente em contato com o local.
- Qual a sensação do seu corpo quando tudo está seguro? Em seu local seguro, você pode ver, ouvir, cheirar e sentir exatamente o que você precisa para sentir-se segura. Talvez você tire os sapatos e sinta como é andar descalça na grama ou na areia.
- Você pode ir para esse lugar quando e na frequência que quiser. Simplesmente pensar nele fará você se sentir mais calma e confiante.
- Permaneça no lugar por mais 5 segundos. Depois prepare-se para voltar para a sala. Abra seus olhos, alongue-se, faça o que você precisa fazer para retornar para o presente.



AOS TREINADORES

Recursos para prática e exercícios

Objetivo. Aprender e praticar recursos e exercícios que farão sobreviventes se sentirem mais fortes e ajudá-las a controlarem seus pensamentos, corpo, respiração, sentimentos e coração.

Essa seção foca em como explicar e praticar recursos específicos que farão sobreviventes se sentirem mais fortes. Eles também vão ajudá-las a controlarem seus pensamentos, corpo, sentimentos e coração. Os participantes vão aprender seus efeitos aplicando os exercícios neles próprios.

Para mais informações, consulte a [Seção 4 da Parte III \(Técnicas de comunicação\)](#).

Definido os caminhos para a cura após o trauma, e dados os motivos para se aprender recursos e técnicas, nós entramos em uma nova etapa prática do treinamento. Os participantes vão aprender várias técnicas que abordam diferentes sintomas e sentir eles próprios como é possível que usemos nossos sentidos para regularmos respostas no corpo, pensamento, respiração, sentimentos e coração.

Desenhe a Mulher Borboleta Dormente e a reação dela ao trauma e à luta dela, simulando a letargia e falta de energia dela. Demonstre para o grupo como é a falta de energia.

Perguntas principais

Anote as perguntas principais no bloco de notas para que os participantes possam se lembrar delas quando for preciso para o próximo exercício.

- O que acontece no seu corpo?
- O que acontece com os seus sentimentos?
- O que acontece com a sua respiração?
- O que acontece com os seus pensamentos?
- O que acontece com o seu coração?

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO. DEMONSTRE TODOS OS EXERCÍCIOS.

Faça todos os exercícios com os participantes. Mostre a eles como fazer cada um, depois deixe que pratiquem em duplas. Já que a história da Mulher Borboleta já lhe é familiar, use-a para demonstrar qual técnica é apropriada para cada sintoma.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

Após essa sessão, dê um pequeno intervalo. Deixe que os participantes descansem e caminhem um pouco. Antes de recomeçar a sessão, reserve tempo para exercícios de estabilização e respiração, para colocar o grupo de volta nos trilhos.

INTERVALO 15-20 MINUTOS.

ENUNCIADO

Recursos para prática e exercícios

Objetivo. Aprender e praticar recursos e exercícios que farão sobreviventes se sentirem mais fortes e ajudá-las a controlarem seus pensamentos, corpo, respiração, sentimentos e coração.

Treinador(a). Efetivamente, a Mulher Borboleta precisa dizer ao seu corpo, e aos seus pensamentos, sentimentos, respiração e coração que ela está segura e que seu trauma terminou. Ela é uma sobrevivente. Quando ela e um (a) ajudante olham para a [Figura 5](#) (A Mulher Borboleta se recuperando gradualmente) e falam sobre recursos que podem utilizar, eles estão achando o caminho para o processo de cura. A Mulher Borboleta vai começar a desenvolver pequenos planos para si. Ela se recordará de habilidades, forças e recursos que ela tinha. Ela irá procurar novos recursos para ajudá-la a gerir sua vida e sentir-se apoiada no que ela faz. Ela terá uma sensação de pertencimento, e sentirá que não está mais sozinha. Ela pode sentir que é importante para as outras mulheres que sobreviveram, talvez até para todas as mulheres no mundo que estão superando injustiça e violência.

No resto da sessão, e amanhã, vamos aprender e praticar técnicas que ajudam sobreviventes a se estabilizarem, usando os cinco sentidos.

Você se lembra de quando a Mulher Borboleta teve o *flashback* no hospital? Ela estava sobrecarregada de medo e queria fugir.

Vamos ver o que podemos dizer e fazer, tanto para ajudar sobreviventes a se acalmarem quando suas memórias ruins sobrecarregarem, quanto para acordá-las quando lhes faltar energia. Como ajudantes, nós devemos praticar essas técnicas com a sobrevivente. Também precisamos checar se a sobrevivente se sente diferente ou melhor depois. Como em todas as culturas, precisamos adaptar o que fazemos em nossa cultura. E, já que cada indivíduo é único, precisamos fazer com que os recursos e exercícios sejam os mais úteis possíveis, adaptando-os à necessidade de cada sobrevivente.

(A treinadora anota cinco perguntas orientadoras.)

Para descobrir o efeito dessas técnicas, podemos fazer as seguintes perguntas orientadoras:

- O que acontece no seu corpo?
- O que acontece com os seus sentimentos?
- O que acontece com a sua respiração?
- O que acontece com os seus pensamentos?
- O que acontece com o seu coração?

INTERVALO 15-20 MINUTOS.



Habilidades de recuperação 1

Objetivo. Aprender como se reconectar com o presente através dos sentidos.

Exercícios de recuperação direcionam a nossa atenção através dos nossos sentidos.

Quando estamos traumatizados, nossa atenção foca inteiramente na antecipação e resposta ao perigo. Quando as memórias do trauma são ativadas, nossa atenção é inundada. A Mulher Borboleta precisa aprender habilidades que a tragam de volta ao momento presente. Quando nós focamos no que vemos, ouvimos, tocamos, sentimos, essas sensações nos conectam ao aqui e agora. Elas agem como âncoras para o momento presente. Do mesmo modo, nós podemos despertar nossos sentidos para boas experiências. Nós podemos aprender a nos acalmar quando estamos sobrecarregados de sensações negativas e nos energizar quando falta energia. Atendendo atentamente as nossas sensações imediatas, nós podemos recuperar a sensação de que estamos aqui e agora, em um lugar seguro.

Quando o corpo e a mente estão sincronizados dessa forma, o sistema e as respostas nervosas ficam estabilizados. O efeito é acalmar uma pessoa que esteja hipertensa e despertar uma pessoa cujo sistema nervoso tenha 'se desligado' e esteja com baixa energia. Quando nos conectamos com o presente, memórias ficam no passado.

PONTO PRINCIPAL



A história mostra

- Como se reconectar com o presente, através dos sentidos.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

Lembre o grupo de que todos os exercícios desse treinamento precisam ser praticados enquanto estiverem trabalhando. Sempre que possível, eles devem praticá-los em um ambiente que seja pacífico e seguro, porque isso ajudará as sobreviventes a internalizá-los gradualmente. Com o tempo, elas poderão fazer uso dos exercícios sempre que necessário, mesmo em condições estressantes.

Assegure aos participantes que você vai demonstrar cada exercício, usando encenação, e que você vai demonstrar como cada exercício pode acalmar uma sobrevivente transtornada.

Lembre os participantes de que exercícios são mais benéficos se forem seguidas três regras. Pratique os exercícios:

- Quando você estiver num ambiente seguro e em paz
- Quando você estiver calmo (isso facilita o aprendizado).
- Repetidas vezes, todos os dias, por algum tempo.

Se as sobreviventes seguirem essas regras, com o tempo, poderão praticar os exercícios mesmo quando estressadas.

ENUNCIADO

Habilidades de recuperação 1

Objetivo. Aprender a se reconectar com o presente através dos sentidos.

Treinador(a). Vamos continuar a história da Mulher Borboleta, e usá-la para desenvolver alguns exercícios práticos que possam ajudar na recuperação.

A Mulher Borboleta estava aliviada de ter conhecido boas ajudantes dentre as enfermeiras e funcionárias e dentre as mulheres que também sofreram de trauma. Ela percebeu que as reações dela eram naturais, e entendeu como memórias traumáticas eram ativadas, de forma que ela perdia contato com onde ela estava e se esquecia que estava segura.

*A ajudante explicou para a Mulher Borboleta que ela precisava encontrar formas de se reconectar com si própria e se realocar para o aqui e agora. A ajudante disse “**Se você focar em momentos presentes, memórias do passado permanecerão no passado**”. A Mulher Borboleta teve dificuldade em entender o significado disso. A ajudante disse: “Memórias do estupro podem invadir o presente, tirando a nossa sensação de espaço e tempo”. Ela explicou que memórias traumáticas pertenciam ao passado. “**O segredo é viver o presente através de nossos sentidos: isso nos ancora ao aqui e agora**”.*

*A Ajudante colocou chá quente nas duas xícaras sobre a mesa na frente delas. Ela disse: “**Ouça**, o que você ouve?” Ela então colocou chá nas xícaras. A Mulher Borboleta ouviu, pausou e disse que ouviu o som de água caindo, um pássaro cantando, e as vozes de algumas mulheres do lado de fora. A ajudante respondeu: “Você agora focou a sua audição. Esses sons contam a você o que está acontecendo agora. É assim que você se conecta ao momento presente usando os seus ouvidos. Agora segure a caneca e use o seu sentido de tato. **Sinta** a caneca.”*

*A Mulher Borboleta sentiu o calor. Depois elas usaram o sentido do **paladar** para saborear o chá. A Mulher Borboleta podia degustar e sentir o **cheiro** do chá. A ajudante perguntou: “O que aconteceu com as suas memórias quando você estava concentrada em ouvir sons, tocar na xícara, e degustar o chá?” A Mulher Borboleta respondeu que elas estavam ausentes.*

A ajudante elogiou o bom trabalho da Mulher Borboleta. Ela disse que os nossos sentidos são portas que nos conectam com o presente. “Quando nós focamos os nossos sentidos no que estamos vendo, ouvindo, degustando e tocando, o que nós sentimos se torna realidade. Então é importante abrir os nossos sentidos e focar nossa atenção em coisas que nos lembrem que estamos seguras – que aqui e agora nós estamos seguras. Nós chamamos isso de um exercício de estabilização porque ele nos dá formas de nos consolidarmos no momento presente.”



Habilidades de recuperação 2

Objetivo. Praticar exercícios de estabilização e fornecer ferramentas que permitam a uma pessoa ficar dentro de sua janela de tolerância.



Exercício de estabilização 5. Reorientação com o presente.

Esse exercício ajuda sobreviventes em 'modo paralisia', que se sentem dormentes ou paralisadas.

É uma boa ideia demonstrar esse exercício antes dos participantes o fazerem.

Convide os participantes para formarem duplas e troquem os papéis após cinco minutos. Quando fizerem isso, certifique-se de pedir às participantes que se "limpem" de seus papéis antes de assumirem um novo papel. Se possível, disponibilize cachecóis para indicar quem são as sobreviventes. Após 10 minutos, dê às duplas tempo para refletir sobre como o exercício fez elas se sentirem.

É importante certificar-se de que os ajudantes pratiquem as habilidades que vão ensinar às sobreviventes. Essas técnicas serão mais fortes se os ajudantes as praticarem bastante.

Ao final, certifique-se de que os participantes saiam de seus papéis. Peça que eles se "limpem" de seus personagens e digam em voz alta: "Agora eu sou (meu nome)".



ENUNCIADO

Habilidades de recuperação 2

Objetivo. Praticar exercícios de estabilização e fornecer ferramentas que permitam a uma pessoa ficar dentro de sua janela de tolerância.

Treinador(a). Agora, nós vamos praticar juntos um exercício. Chamamos ele de um exercício de estabilização, porque ele nos ajuda a ficarmos ancorados no presente. Nós podemos usá-lo para acalmar uma sobrevivente cujos medos e ansiedades traumáticas foram ativados, ou para despertar uma sobrevivente que esteja sem energia.

“Vocês estão dispostas a tentar um exercício de estabilização?”

Exercício de estabilização 5. Reorientação para o presente. (10 minutos.)

Formem duplas e sentem juntos. Um de vocês interpreta o ajudante, e o outro, a sobrevivente. Ajudantes devem ajudar sobreviventes a usarem seus sentidos para se colocarem inteiramente no presente e se sentirem seguras. Alternem papéis.



- Olhe em volta e diga 3 coisas que você vê.
 - Olhe para algo (um objeto, uma cor, etc.).
 - Diga a si própria o que você está vendo.
- Diga 3 coisas que você está ouvindo. Se ficar mais confortável, você pode fechar seus olhos.
 - Ouça um som (música, vozes, outros sons).
 - Diga a si própria o que você está escutando.
- Diga três coisas em que você pode tocar.
 - Toque em algo (diferentes texturas, objetos diferentes).
 - Diga a si própria no que você está tocando.
- Agora, note o seu estado mental.
 - Você se sente mais presente na sala depois de fazer o exercício, ou menos presente?
 - Você se sente mais calma ou mais energizada?

Quando terminar o exercício, note como você se sente. Ao final, lembre-se de sair de seu papel. “Limpe-se” de seu papel e diga em voz alta “Eu sou (meu nome)”.



AOS TREINADORES

PONTO PRINCIPAL

**A história e o exercício mostram que**

- Pessoas diferentes necessitam de exercícios diferentes.
- Praticar exercícios lhe ajudará em seu dia-a-dia.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO. USANDO FERRAMENTAS E EXERCÍCIOS PARA ENSINAR HABILIDADES DE RECUPERAÇÃO.

- Sempre explique a técnica e demonstre-a ao mesmo tempo. Isso fará com que uma sobrevivente entenda com mais facilidade.
- Após você demonstrar o método ou técnica, pergunte à sobrevivente: "Você estaria disposta a tentar fazer o exercício?" Perguntando à sobrevivente se ela está disposta a participar é um uso prático dos princípios dos direitos humanos de participação. Isso permite que ela avalie e defina limites.
- Pratique os exercícios juntos. A sobrevivente se sentirá bem mais segura se ela fizer o exercício junto com um ajudante.
- Lembre a sobrevivente de notar o que acontece com:
 - Sua respiração.
 - Seus sentimentos.
 - Seus pensamentos.
 - Seu coração.
 - Seu corpo.

É frequentemente nessas áreas que uma sobrevivente consegue perceber mudanças.

- Tome nota do que a sobrevivente está sentindo. Isso auxiliará o ajudante a saber se é necessário ajustar o exercício, tornando-o mais útil para a sobrevivente.

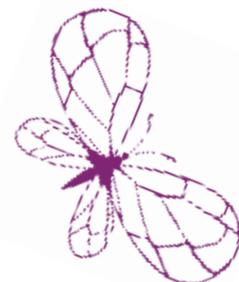
EXERCÍCIO DE ESTABILIZAÇÃO

**Exercício de estabilização 6. 'Abraço espremido'.**

Observação. Se um recurso não funcionar, talvez seja preciso experimentar outros exercícios de estabilização ou talvez seja necessária mais prática.

Lembre-se. Sempre pergunte às sobreviventes se elas querem experimentar o exercício.

DISCUSSÃO

**Discussão: Como você se sente após o exercício de estabilização 6?**

Habilidades de recuperação 2 (continuação)

ENUNCIADO

Treinador(a). Vou continuar a história.

A ajudante continuou a ensinar à Mulher Borboleta novos recursos. Ela disse: “As pessoas não são todas iguais, então precisamos de diferentes exercícios para averiguar que são úteis, e precisamos dar aos nossos sentidos boas novas experiências que nos lembrarão de que estamos aqui, agora, e seguras.”

A ajudante também explicou que é essencial praticar esses exercícios todos os dias quando se estiver sentindo calma. Dessa forma você aprende a usá-los mesmo em momentos em que se estiver sentindo aflita. Assim, quando memórias traumáticas forem lembradas, os exercícios podem ajudar a reduzir o impacto delas.

Porém, na próxima vez em que elas se encontraram, a Mulher Borboleta disse que estava sobrecarregada de sensações dolorosas. Ela tentou fazer o exercício de dizer o nome de coisas e isso ajudou, mas ela precisava de algo mais para conter seus sentimentos. A ajudante respondeu: “Quando nossas emoções são muito fortes, nós temos medo de entrar em colapso e sermos completamente fragmentados. Alguns exercícios ajudam a nos estabilizar e conter nossas emoções. É quase como transformar o corpo em um forte contêiner ao ativar nossos músculos. Você está disposta a tentar um exercício que pode lhe ajudar a conter os seus sentimentos?” A Mulher Borboleta disse que estava pronta para isso.

A ajudante demonstrou o exercício para a Mulher Borboleta.

Agora eu vou lhe convidar e mostrar a você como fazer o exercício que a Mulher Borboleta aprendeu. Você está disposta a tentar?

Exercício de estabilização 6. ‘Abraço espremido’. (5 minutos.)

Esse exercício ajuda uma sobrevivente agitada a se acalmar. Sobreviventes que se sentirem paralisadas podem usá-lo para se concentrarem no aqui e agora.

Cruze os braços na sua frente e leve-os em direção ao peito.

Com a sua mão direita, segure a parte de cima do braço esquerdo. Com a sua mão esquerda, segure a parte de cima do seu braço direito. Esprema gentilmente, e puxe os seus braços para dentro. Segure por algum tempo. Encontre a quantidade certa de força para você agora. Segure a tensão e solte. Depois esprema mais um pouco e solte.

Fique assim por um momento.



Discussão, como você se sente após o exercício de estabilização 6?

(5 minutos.)

Como você se sente após fazer esse exercício de estabilização?

- Sua respiração?
- Seus sentimentos?
- Seus pensamentos?
- Seu coração?
- Seu corpo?



AOS TREINADORES

Objetivo. Praticar exercícios que fortalecem a consciência do corpo, sentimentos, coração, pensamentos e respiração da sobrevivente.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO. PAUSE PARA APROFUNDAMENTO.

Ensinando a elas técnicas diferentes e aprofundando a experiência delas, ajudamos sobreviventes a notarem e se tornarem familiares com o que é útil para elas. Quando elas experimentam novas técnicas e elas são úteis, isso as ajuda a lidarem melhor com situações futuras.

Quando você aprofundar a experiência, faça uma pergunta de cada vez, depois pause. Quando uma sobrevivente relatar uma experiência positiva, peça para que ela fique com essa sensação, depois pause novamente e dê a ela algum tempo para aprofundamento. Depois pergunte: “O que você está sentindo agora?” ou “Que experiência você está tendo agora?”

**Exercício de estabilização 7. Sentindo o peso do corpo.**

Quando estamos sobrecarregados, o estado de nossos músculos frequentemente varia entre extremamente tensos e dormentes. Isso ocorre por eles estarem em um estado de defesa ativa (luta ou fuga) ou em um estado de submissão. Eles se tornam hipotônicos, ou completamente relaxados; isso é mais do que relaxamento natural.

Neste exercício, nós nos concentramos nos músculos no dorso e nas pernas. Concentrar-se nos músculos principais nos dá consciência de nossa estrutura física. Quando nós sentimos essa força e estrutura, é mais fácil conter os nossos sentimentos. Nós podemos conter melhor nossas experiências, sejam quais forem, e lidar melhor com a fragmentação de estar sobrecarregada.

DISCUSSÃO

**Discussão. Como você se sente após o exercício de estabilização 7?**

Pergunte aos participantes se eles notam qualquer diferença no corpo, sentimentos, respiração, coração e pensamentos. Pergunte qual foi a maior diferença observada.

TÓPICO DE ENSINO. PRATICANDO EXERCÍCIOS.

Mostre a lista abaixo. Enfatize para os participantes que é essencial seguir cada passo, com uma abordagem baseada nos direitos humanos em mente.

O que fazemos?

1. Eu descrevo o exercício.
2. Eu pergunto se você está disposta a tentar fazê-lo comigo.
3. Eu faço o exercício junto com você.
4. Eu peço a você para que fique ciente de certas coisas e foque nelas.
5. Nós reservamos algum tempo para processar o que está acontecendo.
6. Após isso, discutimos como foi sua experiência com o exercício, o que você sentiu e se ele fez você sentir alguma diferença.

Habilidades de recuperação 2 (continuação)

ENUNCIADO

Objetivo. Praticar exercícios que fortalecem a consciência do corpo, sentimentos, coração, pensamentos e respiração da sobrevivente.

Treinador(a). Através da história da Mulher Borboleta, nós podemos continuar a explorar habilidades úteis para a recuperação.

A ajudante perguntou à Mulher Borboleta: “Você sente alguma diferença?” “Sim, eu sinto,” respondeu a Mulher Borboleta. “Você se sente mais ou menos sobrecarregada?” “Menos,” a Mulher Borboleta respondeu, “mas ainda não estou completamente aqui.” “Depois nós continuamos”, disse a ajudante.

Eu vou mostrar a vocês outro exercício que a ajudante acreditou que fosse ajudar a Mulher Borboleta. É uma variação do exercício de estabilização 1, que fizemos ontem. Ele nos ajuda a nos mantermos estabilizados enquanto escutamos as partes trágicas da história. Vocês estão dispostos a tentá-lo?

Exercício de estabilização 7. Sentindo o peso do seu corpo. (5 minutos.)

Esse exercício ajuda sobreviventes que estão dormentes ou paralisadas a se sentirem estabilizadas no presente.

- Sinta seus pés no chão. Pause por cinco segundos.
- Sinta o peso das suas pernas. Mantenha por cinco segundos.
- Tente pisar com seus pés calma e lentamente da esquerda para a direita, esquerda, direita, esquerda, direita. Sinta suas nádegas e coxas encostando na cadeira. Mantenha por cinco segundos.
- Sinta as suas costas na cadeira.
- Fique dessa forma e note se você sente alguma diferença.



Pare. Note o que você sentiu e como você se sente.

Discussão. Como você se sente após o Exercício de estabilização 7? (5 minutos.)



Treinador(a). Vou continuar a história.

A ajudante pausou e perguntou: “Você se sente mais presente ou menos presente?” “Agora eu me sinto presente,” a Mulher Borboleta respondeu. A ajudante disse: “Agora você praticou e experimentou algumas técnicas de recuperação que você pode usar quando se sentir sobrecarregada e ausente. Seu dever de casa agora é praticar essas técnicas sempre que se sentir calma e segura. Com o tempo, elas se tornarão naturais e você poderá usá-las quando se sentir sobrecarregada.”

Note o que fizemos juntos em cada um desses exercícios. (O (A) Treinador(a) aponta para os seis tópicos na página oposta.)

Esses passos são vitais para quando você ensinar novas técnicas. O último passo é praticá-las, como a ajudante fez com a Mulher Borboleta.

AOS TREINADORES

Objetivo. Praticar exercícios e técnicas (incluindo alternativas) que fortalecem a consciência do aqui e agora.

Depois de ensinar vários exercícios, pode ser útil ensaiá-los ou fazer alguns exercícios alternativos, para definir o que os participantes acharam mais útil. Certifique-se de que eles sintam que estão aprendendo novas habilidades e técnicas que podem usar em seu trabalho com sobreviventes e que podem fazer os exercícios eles próprios. Eles precisam sentir confiança de que podem lidar com os gatilhos e os sentimentos sobrecarregados, e ajudar sobreviventes a se reconectarem com o aqui e agora.

Lembre os participantes de que repetição e prática são essenciais.

PONTO PRINCIPAL

**A história mostra que**

- Se um exercício de estabilização não funcionar, você pode tentar outro.

**Exercício de estabilização 8. Endireitando a coluna.**

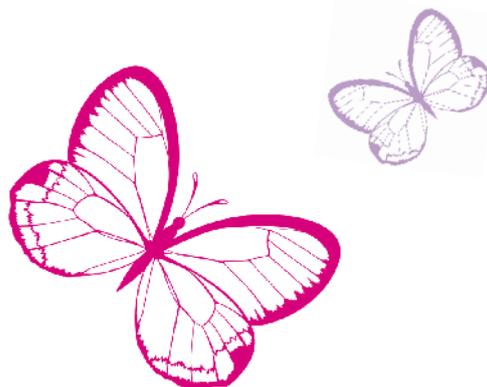
Conduza o exercício você próprio.

Peça aos participantes para que comprimam o peito e a parte superior das costas. Peça para que notem como isso afeta a respiração, sentimentos, corpos e pensamentos deles. Peça para que digam: “Estou tão feliz!” várias vezes enquanto estão na posição mencionada. Pergunte a eles se a afirmação combina com o estado interior atual deles. Depois peça para que lentamente alonguem a coluna até que se sintam confortáveis.

Peça para que notem como isso afeta a respiração deles e seus sentimentos, corpos e pensamentos. Peça para que digam a frase “Estou tão triste”. Pergunte se a afirmação corresponde com o estado interior deles no momento.

Esse exercício mostra como nossos corpos podem diretamente afetar nosso estado mental. Ele irá ajudar os participantes a ficarem mais conscientes da postura corporal das sobreviventes e de como isso afeta o processo de recuperação. Nós nos carregamos com nossas colunas. Ceder nossa coluna pode ser a reação do corpo ao perigo, e isso pode afetar nossa postura. Mudando a nossa postura, nos damos força renovada e podemos conter e controlar nossas experiências mais facilmente. É como se oferecêssemos uma coluna mais forte para nós mesmos, de modo a nos reconectarmos com os nossos recursos corporais.

Dê aos participantes a oportunidade de comentar sobre esse exercício.



ENUNCIADO

Objetivo. Praticar exercícios e habilidades (incluindo alternativas) que fortalecem a consciência do aqui e agora.

Treinador(a). Notem que é importante ir bem devagar. Fazer uma coisa nova de cada vez. Dar tempo para que se formem perguntas. Pergunte uma coisa de cada vez. Deixe que a sobrevivente responda a cada pergunta antes de fazer uma nova. Lembre-se que talvez nem todas as sobreviventes consigam responder diretamente as perguntas.

- Como você se sente no seu corpo?
- Como o seu coração se sente?
- Como está sua respiração?
- Que sentimentos você tem?
- Que pensamentos passaram por sua mente?

Se uma sobrevivente tiver dificuldade em colocar sua experiência em palavras, faça sugestões. Se ela estiver sobrecarregada e você tentar acalmá-la com um exercício, você pode perguntar: “Você se sente mais sobrecarregada ou menos sobrecarregada?” Se ela estiver menos sobrecarregada, você pode perguntar: “Onde você sente essa emoção?”, ou “Como você sente isso?”

A história continua...

*A Mulher Borboleta disse que sentiu-se **menos sobrecarregada**, porém ainda fraca, e a ajudante percebeu que a parte de cima do corpo dela cedeu para a frente. A ajudante convidou a Mulher Borboleta para endireitar sua coluna. Primeiro ela demonstrou, e depois ela perguntou se a Mulher Borboleta estava disposta a tentar o exercício com ela. Ela estava, e o iniciou muito cuidadosamente, para endireitar a sua coluna. Imediatamente, **ela se sentiu mais leve e forte**.*

Vocês estão dispostos a tentarem o exercício de coluna que a Mulher Borboleta aprendeu?

Exercício de estabilização 8. Endireitando a coluna. (15 minutos.)

Esse exercício ajuda a sobrevivente a ficar mais ciente de que o ‘estado corporal’ depende do ‘estado mental’.

Ceda as suas costas e endireite-as. Observe o efeito em seu estado mental. O treinador irá demonstrar o exercício primeiro.

- Comprima o seu peito e suas costas. Note a sensação. Pause. Como isso afeta sua respiração? Pause de novo. Seus sentimentos e humor? Pause. Seu corpo? Pause. Seus pensamentos?
- Diga “Eu estou feliz!” Diga de novo. “Eu estou feliz!” Você concorda? Você se sente feliz? A sensação é própria para dizer que você está feliz?
- Agora, lentamente alongue a sua coluna até se sentir confortável. Você pode ajustar e experimentar até que sua coluna se sinta alinhada e naturalmente alongada. Note como você se sente agora. Note a sua respiração. Pause por cinco segundos. Note as suas sensações e humor. Pause. Note como isso afeta o seu corpo. Pause. E os seus pensamentos. Pause.
- Diga “Eu estou triste!” Diga várias vezes. Você concorda? Você se sente triste? A sensação é própria para dizer essas palavras?



AOS TREINADORES

Objetivo. Usar encenação para integrar as técnicas dos exercícios.

O grupo praticou diferentes exercícios que ajudam a acalmar e re-energizar uma sobrevivente que esteja desregulada.

Uma sobrevivente está **desregulada** quando as respostas emocionais dela estão mal reguladas; o estado emocional dela está frágil e ela sofre de variações de humor. Isso ocorre com frequência quando uma pessoa está sobrecarregada (hiperativada) ou com baixa energia (hipoativa), ou variando entre os dois estados. Para mais informações, veja A janela de tolerância nas páginas 72-73.

Para integrar completamente essas habilidades, ajudantes precisam praticá-las entre si, como fariam com sobreviventes. Encenação é uma forma de fazê-lo.

DINÂMICA EM DUPLA

**Encenação 5. Acalmando sobreviventes transtornadas, estimulando sobreviventes sub-ativas.**

Peça para que participantes formem duplas e peça para que um interprete o ajudante e o outro, uma sobrevivente. Peça para que pratiquem alguns exercícios. Peça ao participante que interpreta a sobrevivente para fingir que está em um estado hiperativado ou passivo.

Ao final, certifique-se de falar para os participantes saírem de seus papéis. Peça para que eles “se limpem” da pessoa que estavam fingindo ser, e digam em voz alta: “Eu não sou mais o (a) ajudante ou a sobrevivente, Eu sou (meu nome)”.

DISCUSSÃO

**Discussão. Compartilhando experiências após o Exercício de Encenação 5.**

Possíveis perguntas:

- Que tipo de exercício de estabilização você usou e por quê?
- Você observou alguma reação? De qual tipo?
- Com uma abordagem baseada nos direitos humanos em mente, o que você faria se uma sobrevivente não estivesse disposta a participar?



ENUNCIADO

Objetivo. Usar encenação para integrar as técnicas dos exercícios.

Encenação 5. Acalmando sobreviventes transtornadas, estimulando sobreviventes sub-ativas. (15 minutos.)

Formem duplas e pratiquem uma encenação que possa regular a energia de uma sobrevivente.

Sentem-se de frente um para o outro. Decidam quem será o (a) ajudante e quem será a sobrevivente. A sobrevivente pode escolher se ela quer estar sobrecarregada pelos seus sentimentos ou fraca e depressiva.

Use os exercícios e técnicas que você aprendeu para regular o estado mental e corporal da sobrevivente. Após 10 minutos, troquem os papéis.

Ao final, compartilhe suas experiências com a sua dupla. Depois discuta as experiências em plenário.



Ao final do exercício, lembre-se de sair de seu papel. “Limpe-se” dele e diga em voz alta “Eu não sou mais uma sobrevivente ou ajudante, eu sou (meu nome)”.

Discussão. Compartilhando experiências após o Exercício de Encenação 5. (5 minutos.)

Compartilhe suas experiências com o grupo. Como os exercícios te afetam? Quando você foi o (a) ajudante, você acalmou ou energizou a sobrevivente? Quando você era a sobrevivente, os exercícios ajudaram?



AOS TREINADORES

Resumindo a caixa de recursos

Objetivo. Revisar os diferentes recursos que estão disponíveis para o treinamento e quando se trata sobreviventes diretamente.

Desenhe a caixa de recursos novamente no bloco de notas;

Observe os diferentes recursos. Lembre os participantes que eles próprios são o recurso mais importante.



ENUNCIADO

Resumindo a caixa de recursos

Objetivo. Revisar os diferentes recursos que estão disponíveis para o treinamento e para tratar sobreviventes diretamente.

Treinador(a). Agora, vamos resumir os recursos que mencionamos, tanto os que vocês podem usar diretamente com sobreviventes quanto os que vocês podem achar úteis enquanto ajudantes. Vocês vão se recordar das seções 2, 3, e 4 da Parte I, e das páginas 30-31 da Parte II na qual sugerimos que os direitos humanos promovem uma base útil. Aqui nós podemos considerar outros recursos específicos.

Recursos para ajudar sobreviventes

- As qualificações do (a) ajudante:
 - “Eu vejo você”.
 - “Suas reações são naturais”.
 - “Você é uma sobrevivente”.
- Físico básico
- Exercícios de local seguro.
- Exercícios de estabilização.
- Exercícios de relaxamento.
- Exercícios de energização.
- Exercícios que ligam os sentidos.
- Exercícios de estabilização que conectam ao passado e futuro:
 - Momento presente
 - ‘Abraço espremido’.
 - Peso do corpo.
 - Alongando a coluna.
- A ‘janela de tolerância’.
- Abordagens de educação psicológica.
- A metáfora da Mulher Borboleta e outras metáforas.
- Abordagem baseada nos direitos humanos.

Recursos para Treinadores

- Exercícios de Encenação.
- Exercícios em grupo.
- Discussões em plenário.
- Exemplos para treinadores praticarem.
- A História da Mulher Borboleta (ou outras formas de transmitir reações agudas e de longo prazo a eventos traumáticos).
- Como funciona o cérebro quando se está em perigo.
- Familiaridade com gatilhos.
- A ‘janela de tolerância’.
- Abordagem baseada nos direitos humanos.



AOS TREINADORES

Quando uma sobrevivente contar a você a história dela

Objetivo. Como ajudar e preparar uma sobrevivente que deseja contar a sua história.

Quando uma sobrevivente quer contar a sua história completa, o ajudante precisa dispor de uma boa escuta e preparar a sobrevivente para as consequências. Levando em conta uma abordagem baseada nos direitos humanos, discuta com os participantes por que isso é tão importante.

- Prepare bem uma sobrevivente que possui dificuldade ao falar.
- Dê apoio enquanto ela fala, deixando que ela tenha intervalos para digerir e expressar seus sentimentos.
- Ajude-a a permanecer no 'aqui e agora'.
- Lembre-a que ela pode parar quando quiser.
- Escute-a com uma atitude de apoio e sem preconceitos.
- Garanta a confidencialidade da conversa.
- Pergunte ou tente perguntar quanto tempo durou o ato violento, como terminou e como ela soube que terminou.
- Destaque que
 - A agressão foi um crime cometido contra ela, que ela é inocente, e foi ferida.
 - A maioria das pessoas expostas a tal violência exibe fortes reações.
 - Nada que a sobrevivente fez durante a violência estava errado.
 - Tudo que ela fez durante a violência foi para se proteger e ficar viva.
- Permita que ela fale sobre o que deve acontecer em seguida, incluindo se ela quer denunciar a agressão.
- Dê um desfecho à história.
- Pondere se ela irá precisar de mais ajuda após contar a história dela.

Ajudantes devem se lembrar:

- Permita que uma sobrevivente conte toda sua história, incluindo como ela acabou.
- Ajude-a a ficar no presente e se lembrar de que o estupro é uma memória e não está acontecendo de novo.
- Deixe que ela conte a sua história em partes, usando exercícios de estabilização quando necessário.
- Corrija os equívocos associados à memória do trauma (sensações de culpa, vergonha, sujeira, e sensações de que pessoas, ou homens, não são confiáveis, etc.).
- Ajude-a a se reconectar com o futuro, fazendo planos, adquirindo habilidades, e reconstruindo.
- Chegue ao desfecho e fale sobre os próximos passos (mais suporte e ajuda, denúncias, etc.).
- O papel do ajudante é apoiar uma sobrevivente, fazer com que ela se sinta segura, e ajudá-la a restaurar sua dignidade; contar a história não é o mesmo que terapia.

DISCUSSÃO



Discussão. Como reagir quando uma sobrevivente indica que ela quer discutir a história dela em detalhes.

Peça para que o grupo discuta como um ajudante pode responder aos questionamentos que a Mulher Borboleta faz, e sobre como uma abordagem baseada nos direitos humanos pode fazer a diferença.

Quando uma sobrevivente contar a você a história dela

ENUNCIADO

Quando uma sobrevivente contar a você a história dela

Objetivo. Como ajudar e preparar uma sobrevivente que deseja contar a sua história.

Treinador(a). Vou continuar a história.

A Mulher Borboleta pediu conselhos à ajudante. Ela disse: “No que irei me tornar? Eu estou ficando louca? Minha vida está para sempre destruída?” Ela descreveu o seu estado mental. “Eu me sinto tão sozinha. Está escuro aqui dentro. Meu coração e meu espírito estão adormecidos. Eu tenho pensamentos ruins, pesadelos, tenho medo de tudo. Fico brava e grito com as pessoas. Eu não me reconheço.”

“Os outros me evitam. Eu sou ruim, suja. Alguns dias, eu não quero viver. Eu não vejo esperança! Posso escapar disso?”

A ajudante percebeu que talvez a Mulher Borboleta estivesse pronta para contar a sua história completa. A ajudante perguntara antes se ela gostaria de conversar, mas a Mulher Borboleta nunca estava disposta. A ajudante se preparou para escutar, mas ela precisava tomar certas precauções antes de tudo.

Você reconhece essa situação? O que você faz quando uma sobrevivente fica disposta a compartilhar mais informações com você? Na sua sociedade, como são as condições dos direitos humanos perante a VG e como uma mulher fala de seus problemas? Como você responde?

A partir daí, a Mulher Borboleta começou a pensar sobre o que ela devia fazer com a história terrível com a qual ela convivia. Ela ouviu falar que era possível denunciar tais atos, mas queria falar antes com a ajudante, que poderia escutá-la sem fazer críticas e não diria que ela fez qualquer coisa errada. Ela queria entrar em mais detalhes sobre o que aconteceu com ela, esperando que isso fosse tirar um pouco de sua mente o que ocorreu. Ela não sabia exatamente como fazer isso, mas decidiu que, quando uma ajudante perguntasse a ela novamente se ela queria conversar, ela diria que sim. No passado, ela sempre recusara, e a ajudante sempre aceitara sua resposta gentilmente.

Agora ela se sentia mais determinada e disposta a contar o que aconteceu. Sobre como eles a empurraram, a insultaram, tocaram nela, foram violentos. Diria até que foi penetrada, por um e depois por muitos, e que eles riram dela. Ela sabia que não seria fácil falar disso, mas ela entendia que tinha que ser feito, especialmente se ela queria denunciar o que aconteceu.

Discussão. Como reagir quando uma sobrevivente decide contar sua história em detalhes. (20 minutos.)

Você reconhece essa situação? O que você faz quando uma sobrevivente decide compartilhar mais informações com você? Em sua sociedade, como uma mulher fala de seus problemas? Como você responde?



Os (As) ajudantes perguntaram e ela começou a falar – hesitantemente, não coerentemente, e às vezes chorando, até tremendo. A ajudante destacou que estava ali com ela, que não contaria a ninguém, que sentaria tão próxima quanto a Mulher quisesse, e que a Mulher Borboleta podia parar a qualquer momento. A ajudante a deixou falar, mas confirmou que estava ouvindo, a lembrou que ela estava segura, que ela foi atacada e que não foi culpa dela, e que ninguém poderia tirar a dignidade e o orgulho dela.

AOS TREINADORES

Estabilizando e protegendo uma sobrevivente que quer denunciar o que ocorreu com ela

Objetivo. Introduzir o problema de denúncias.

Essas sessões discutem técnicas adicionais de estabilização, focando em como ajudar uma sobrevivente a contar sua história sem despertar o trauma dela.

Ao final, vamos lidar com a importante questão de retornar à sociedade. Como esperamos terminar a história? Podemos recriar esperança e prover as sobreviventes com os recursos que elas precisam para voltarem para suas famílias e comunidades ou, se isso não for possível, encontrar outras formas de continuar suas vidas?

O ponto importante aqui é focar em recursos e no potencial da sobrevivente. Como podemos nos beneficiar da abordagem baseada nos direitos humanos e como recursos comunitários podem ser mobilizados para apoiá-la? Como uma mulher pode ser apoiada de forma que ela permaneça estabilizada, mantendo qualquer esperança e tendo alguma fé no futuro? Se isso puder ser feito, a história dela pode provocar a cura.

PONTO PRINCIPAL



A história mostra que uma sobrevivente que conta a sua história deve

- Identificar problemas que podem ser engatilhados e se preparar para eles.
- Evitar detalhes fortes que podem engatilhá-la.
- Usar técnicas de estabilização quando ocorrer recaída.

DISCUSSÃO



Discussão. Sobreviventes que querem denunciar suas experiências ou fazer uma reclamação.

Dê exemplos do que pode acontecer se a sobrevivente não está preparada. Por exemplo, quando uma sobrevivente está transtornada durante a denúncia, ela pode ser incoerente, ficar incapaz de se lembrar dos eventos na ordem correta, ou até incapaz de se lembrar de qualquer coisa.



Estabilizando e protegendo uma sobrevivente que quer denunciar o que ocorreu com ela

ENUNCIADO

Estabilizando e protegendo uma sobrevivente que quer denunciar o que ocorreu com ela

Objetivo. Introduzir o problema de denúncias.

Treinador(a). Vou continuar a história.

Um dia, a Mulher Borboleta precisava falar sobre o estupro. Ela queria denunciar o ato e conseguir a ajuda de um advogado. Ela queria que os homens que a estupraram fossem condenados pelo que fizeram.

*A ajudante disse a ela que poderia ser **bem desconfortável** falar sobre estupro. Ela queria **preparar** a Mulher Borboleta, para que ela pudesse falar o que quisesse sem ficar sobrecarregada. Ela disse: “É mais importante contar a história focando nos **pontos principais**. Evite detalhes, pois os **detalhes são um forte gatilho** para despertar as memórias traumáticas novamente.”*

Vamos ver como uma mulher pode contar sua história sem despertar memórias-gatilho.

Antes de tudo, posso perguntar quantos de vocês conheceram sobreviventes que queriam denunciar uma violação a qualquer órgão oficial, para processar seus atacantes ou contar suas histórias de qualquer forma?

Discussão. Sobreviventes que querem denunciar suas experiências ou fazer uma reclamação. (15 minutos.)

O que acontece quando uma mulher quer denunciar o que aconteceu com ela, ou prestar uma queixa? Você possui experiência com tais situações?



AOS TREINADORES

Protegendo uma sobrevivente quando ela denunciar o que aconteceu com ela

Objetivo. Destacar as melhores práticas para quando uma sobrevivente decidir descrever a experiência dela formalmente (denunciar às autoridades, fazer uma reclamação, processar o agressor, ou denunciar em qualquer outro contexto). Considerar os possíveis riscos envolvidos ao denunciar.

Para mais informações, veja a [Seção 8 da Parte III](#).

Apresente o problema. Expresse que é importante fazer reclamações sobre violações graves, em particular violência sexual e de gênero. Ao mesmo tempo, destaque que, para uma sobrevivente, denunciar pode ser um grande desafio e pode traumatizá-la novamente. Considerar uma abordagem baseada nos direitos humanos pode fazer a diferença.

PUNTO CLAVE



A história mostra que uma sobrevivente ao denunciar precisa

- Concordar com um sinal de parada para garantir que ela fique em comando da própria história.
- Usar técnicas de estabilização quando ela se sentir desconfortável.
- Entender e pensar sobre os dilemas associados com denúncias.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO. PONTOS PRINCIPAIS NA QUESTÃO DE DENÚNCIAS.

Coloque os tópicos abaixo na parede e discuta-os. Eles ajudarão as sobreviventes a entender e discutir os dilemas associados com denúncias, e a falar sobre o trauma delas sem ficarem sobrecarregadas antes, durante e após a denúncia.

Antes de denunciar

1. Certifique-se de que a sobrevivente compreende no que denunciar implica, incluindo os riscos.
2. Fale sobre o resultado esperado por ela. Considere as esperanças e os medos dela.
3. Lembre-se dos princípios dos direitos humanos de participação. Nunca a pressione a denunciar a qualquer órgão ou falar sobre o estupro dela ou a violência que ela sofreu, se ela não estiver pronta ou com vontade.
4. A denúncia nem sempre é tratada com respeito. Se ela quer falar, certifique-se de que ela entenda as implicações, incluindo a possibilidade de que ela possa não ser tratada com respeito e de forma profissional.
5. Certifique-se de que ela saiba que, mesmo fazendo uma denúncia completa, o resultado pode não ser benéfico para ela.
6. Prepare-a para a possibilidade de que recontar sua história pode trazer à tona memórias ruins e que ela pode se sentir sobrecarregada.

Durante a denúncia

7. Certifique-se de que alguém esteja com a sobrevivente, alguém em quem ela possa confiar.
8. Encoraje-a a usar técnicas para se firmar no momento presente. Por exemplo, ela pode se estabilizar ([Exercício de estabilização 1](#)), segurar algo em sua mão ([Exercício de estabilização 3](#)), ou descrever as coisas que ela vê, ouve ou toca ([Exercício de estabilização 3](#)).
9. Certifique-se de que o ambiente seja o mais seguro possível, e que ela tenha apoio.

Protegendo uma sobrevivente quando ela denunciar o que aconteceu com ela

ENUNCIADO

Protegendo uma sobrevivente quando ela denunciar o que aconteceu com ela

Objetivo. Destacar as melhores práticas para quando uma sobrevivente decidir descrever a experiência dela formalmente (denunciar às autoridades, fazer uma reclamação, processar o agressor, ou denunciar em qualquer outro contexto). Considerar os possíveis riscos envolvidos ao denunciar.

Treinador(a). Agora, quero falar sobre alguns tópicos-chave que são vitais para proteger uma sobrevivente que decidir denunciar o que aconteceu com ela. Por exemplo, prestando queixas à polícia, ou fazendo um depoimento. Depois, eu gostaria de ouvir suas próprias opiniões e discutir sobre o que eu falei.

*A ajudante ensinou à Mulher Borboleta um sinal de parada. Ela disse: “**Você está no controle.** Você pode dizer ‘pare’ ou ‘não’ ou ‘Eu preciso de um tempo’ se você achar muito difícil continuar respondendo perguntas. Faça o que for natural para você. Você também pode dizer ‘não’ levantando a sua mão.” A ajudante levantou o braço dela com a palma apontada para frente para demonstrar. “Você acha que pode fazer isso? Vamos tentar juntas.”*

*A Mulher Borboleta achou a própria forma de sinalizar ‘pare’. Ela disse “Pare” e levantou o braço colocando a palma da mão para frente. Ela discutiu com a ajudante sobre que tipo de **técnicas e recursos** ela gostaria de usar quando falasse com o advogado. Agora que ela aprendera a se estabilizar, decidiu segurar uma pequena pedra em sua mão que a lembrava do presente. **Ela praticou alongar a coluna e fixar os pés no chão.** Ela também pediu à ajudante para que ficasse ali enquanto ela falasse com o advogado, para **ajudá-la a se regular** durante a reunião.*

A ajudante e a Mulher Borboleta também falaram por um bom tempo sobre o que ela esperava que acontecesse caso fosse prestar queixa. Ela sabia que, frequentemente, agressores não eram punidos, mas ela estava disposta a tentar mesmo assim. Talvez isso pudesse prevenir outros de sofrerem o que ela sofreu...

(O (A) Treinador(a) exibe uma lista com as melhores regras práticas.)



AOS TREINADORES

Durante a denúncia (continuação)

Se o (a) ajudante puder estar presente para apoiar a sobrevivente quando ela for relatar a ocorrência, ela deve:

10. Definir um sinal de parada com a sobrevivente, pois isso irá ajudar a sobrevivente a se manter em seu limite, e reduzirá o perigo dela ficar sobrecarregada. O ajudante pode:
 - Ensiná-la a falar “Parê”.
 - Ensiná-la a sinalizar ‘pare’ com a mão.
11. Instrua a sobrevivente a contar a história em termos gerais. Isso vai ajudar a sobrevivente a evitar recordações de suas memórias traumáticas. O (A) ajudante deve ensiná-la a evitar detalhes quando possível. (Denúncias legais necessitam de detalhes. Nessa circunstância, certifique-se de que ela entenda por que isso é necessário.)
12. Se a sobrevivente demonstrar sinais de que está sobrecarregada, ajude-a a se fixar no momento presente. Se ela conseguir fazê-lo, o passado ficará no passado. O ajudante pode permanecer em contato próximo com ela fazendo as seguintes ações com ela:
 - Pergunte: “Você está comigo agora?”
 - Mantenha contato visual.
 - Diga o nome dela.
 - Use o tato se ela desaparecer, ou diga “Você pode me dar a mão se precisar”.
 - Diga “Você está segura agora”.
 - Fale sobre boas memórias ou coisas que ela dominou até que ela se acalme.
 - Deixe ela decidir se quer continuar.
 - Certifique-se de que ela se sente no controle.

Após a denúncia

O (A) ajudante deve:

13. Achar um bom processo de desfecho para a sobrevivente após a denúncia.
14. Se possível, certifique-se de que haja pessoas disponíveis com as quais a sobrevivente possa conversar após fazer a denúncia. Ajude-a a pedir informações sobre o que acontecerá com a história, reclamação, ou denúncia dela.
15. Faça planos para os próximos dias. Se uma sobrevivente está exposta a ameaças após a denúncia, dê alternativas ou abrigo para ela (se possível).

DISCUSSÃO



Discussão. Prós e contras de denúncias.

Usando as melhores regras práticas e com uma abordagem baseada nos direitos humanos em mente, peça aos participantes para que discutam as vantagens e riscos relativos a denúncias, que quase sempre necessitam que a sobrevivente descreva o trauma dela, às vezes em detalhes. Peça para que eles considerem o que ajudantes podem fazer:

- Para ajudar uma sobrevivente a decidir se ela quer denunciar.
- Para reduzir o risco que a sobrevivente se traumatize novamente.
- Para aumentar a chance de que o resultado seja satisfatório ou traga algum benefício à sobrevivente.
- Para impedir que a sobrevivente fique em perigo por ter feito a denúncia.



ENUNCIADO

Treinador(a). Vou continuar a história.

A ajudante prometeu que estaria lá quando a Mulher Borboleta fosse falar com o advogado e fazer a denúncia.

Ela também fez planos com a Mulher Borboleta para planejar um desfecho após isso ...

Nós discutimos diferentes aspectos sobre denúncias e reclamações. Nós demos uma olhada em como a falta de respeito aos direitos humanos no contexto da VG pode afetar denúncias. Nós também vimos o que ajudantes precisam fazer para se prepararem e fornecerem informações, que formas de apoio eles precisam fornecer enquanto uma sobrevivente relata, e de quais formas de apoio às sobreviventes podem necessitar depois. A segurança deve ser sempre uma prioridade.

(O (A) Treinador(a) cita os tópicos de boa prática.)

Discussão. Prós e contras de denúncias. (10 minutos.)

Discuta e elabore as melhores regras práticas, mantendo sempre uma abordagem baseada nos direitos humanos. Discuta os prós e contras de denúncias, que inevitavelmente implicam em falar sobre trauma.

- Como ajudantes podem facilitar a tomada da decisão da sobrevivente?
- O que ajudantes podem fazer para reduzir o risco de que a sobrevivente se traumatize novamente?
- O que ajudantes podem fazer para aumentar a chance de que o resultado seja satisfatório ou traga algum benefício à sobrevivente?
- O que ajudantes podem fazer para impedir que a sobrevivente seja colocada em perigo ao denunciar?



AOS TREINADORES

Objetivo. Praticar como acompanhar uma sobrevivente que decide contar a sua história.

DINÂMICA EM DUPLA



Encenação 6. Como apoiar uma sobrevivente quando ela conta a história dela.

Este exercício ensina os participantes a falarem com uma sobrevivente que decide denunciar o que aconteceu com ela. Ele também ensina o (a) ajudante como fazer uma abordagem baseada nos direitos humanos. Nesse estágio, eles irão praticar como lidar com a história traumática de uma sobrevivente com cuidado e respeito, dar controle a ela sobre a história, e evitar despertar o trauma dela.

PONTO PRINCIPAL



A história mostra que

- Recontar a história dela pode fazer com que a sobrevivente tenha sintomas de trauma, como pesadelos.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

Sobre sonhos ruins, ver a Seção 1 da Parte III, [páginas 125-126](#) sobre intrusão e sonhos ruins.



Protegendo uma sobrevivente quando ela denunciar o que aconteceu com ela
(*continuação*)

ENUNCIADO

Objetivo. Praticar como acompanhar uma sobrevivente que decide contar a sua história.

Treinador(a). Permita-me apresentar uma nova encenação.

Encenação 6. Como apoiar uma sobrevivente quando ela conta a história dela. (15 minutos.)



Formem duplas. Um de vocês fará o papel de ajudante e o outro o papel de sobrevivente que decidiu denunciar o ocorrido com ela. Quando você é o (a) ajudante:

- Verifique se a sobrevivente está pronta para contar a história dela e se ela compreende os riscos.
- Certifique-se de que você falou sobre os direitos humanos dela. Use como referência os valores dos direitos humanos listados na [página 31](#).
- Pratique o sinal de parada e dizer “não”. Aconselhe a sobrevivente a falar apenas em termos gerais.
- Ajude a sobrevivente a contar a história do trauma dela. Lembre-a de evitar detalhes. E mantenha-a no presente.

Após alguns minutos, troque os papéis.

Ao final do exercício, lembre-se de “limpar-se” do seu papel, e tire o cachecol se você é uma sobrevivente.

Após o exercício, o (a) treinador(a) reservará algum tempo para responder questões e discutir.

Treinador(a). Vamos continuar a história.

*A Mulher Borboleta estava melhorando com o passar dos dias. Mas mesmo assim, ela tinha problemas com pesadelos e pediu ajuda. A ajudante disse: “**A função dos sonhos é processar o que acontece em nossas vidas quando estamos acordados.** Pesadelos são os nossos sonhos mais difíceis. Quando você tem pesadelos sobre o seu estupro, você está relembrando o trauma. Muitas vezes se acorda quando o pesadelo está muito ruim. Quando isso acontece, a sua mente e seu corpo não conseguem achar sentido no que aconteceu, então o pesadelo tende a se repetir. Quando nós sonhamos nós não conseguimos nos mexer. Essa paralisia pode continuar mesmo depois de acordar de um pesadelo, e pode ser bem assustadora e agonizante. A própria escuridão da noite pode ser um gatilho. Em certas situações, o trauma pode ter acontecido à noite. No escuro também é difícil se reorientar e ter certeza quanto a se a situação é perigosa ou não.”*

Por causa dos sonhos dela, a Mulher Borboleta estava com medo de ir dormir. A ajudante falou que ela podia fazer algumas coisas para melhorar o sono. Ela disse que era importante desenvolver boas rotinas. Elas falaram sobre o que poderia ser feito e a ajudante fez uma lista de coisas importantes que a Mulher Borboleta podia fazer em casa para ajudar a dormir e lidar com os pesadelos.



AOS TREINADORES

Lidando com pesadelos e falta de sono

Objetivo. Aprender o que pode ser feito para ajudar sobreviventes a lidarem com sonhos ruins e pesadelos.

Muitas teorias buscam explicar as funções dos sonhos. Alguns consideram sonhos como formas de processar os eventos do dia; eles carregam informações sobre o que uma pessoa fez ou vivenciou. Apesar de ser difícil investigar sonhos, aqueles que pesquisam os efeitos de falta de sono mostram que pessoas que sofrem de falta de sono possuem boa chance de desenvolverem psicose. Isso fortalece a teoria de que sonhos ajudam a processar informações.

Enquanto uma pessoa está sonhando, ela não consegue fisicamente mover o seu corpo. Isso se chama paralisia de sono. Em um sono profundo, pelo contrário, conseguimos nos mexer. Quando sobreviventes de trauma acordam de um pesadelo, a paralisia de sono pode ativar reações traumáticas, pois o pesadelo repassa o trauma e a paralisia as lembra de estarem presas em um estado indefeso durante o evento traumático. Quando isso acontece, uma sobrevivente pode entrar em um estado de paralisia, conectado ao nosso sistema passivo de defesa, o que dá bastante medo e dificulta mais ainda se libertar da paralisia.

É importante ficar ciente de que em muitas culturas acredita-se que quando uma pessoa está tendo pesadelos, tal pessoa está amaldiçoada por espíritos malignos. Sugerir que sonhos são formas de processar eventos em nossas vidas pode dar às sobreviventes a coragem necessária para que trabalhem em prol de um sono melhor, e pode reduzir o impacto de pesadelos.

Sobreviventes precisam descobrir o que as ajuda. Ao perguntar a uma sobrevivente qual a aparência do quarto dela e com quem ela dorme, uma ajudante pode identificar e listar lembretes efetivos de segurança e âncoras ao presente. Se uma sobrevivente não sabe ler, ajudantes podem fazer uma lista de símbolos, ou praticar até que uma sobrevivente decore as técnicas.

Alerte as participantes para que elas fiquem cientes de diferenças culturais. Em algumas culturas as mulheres ficam confortáveis tendo objetos perto de suas camas que as lembram de que estão seguras e as conecta ao presente. Em outras sociedades, tal comportamento pode ser percebido como estranho e pode estar associado a maldição, vudu ou espíritos malignos. Descubra o que é aceitável e apropriado na cultura local.

DISCUSSÃO



Discussão. Lidando com pesadelos: bons lembretes.

Ensaie as diferentes formas de apoio que estão disponíveis para sobreviventes com pesadelos. Adicione sugestões à lista no bloco de notas.

Descubra se as comunidades dos participantes tem acesso a luz elétrica.

Lembre os participantes de que eles podem preparar listas para ajudar as sobreviventes, como a ajudante fez com a Mulher Borboleta.

ENUNCIADO

Lidando com pesadelos e falta de sono

Objetivo. Aprender o que pode ser feito para ajudar sobreviventes a lidarem com sonhos ruins e pesadelos.

Treinador(a). Vamos analisar as técnicas utilizadas para lidar com problemas de sono e pesadelos; (Ele coloca a lista da Mulher Borboleta na parede.) Aqui está a lista da Mulher Borboleta:

Pratique durante o dia coisas boas que você pode fazer quando você tem pesadelos de noite

Se familiarize bem com seu quarto durante o dia, para que você possa se reorientar com facilidade e saber que você está em um quarto.

- Estejam cientes das diferenças locais. Em alguns lugares, não haverá luz elétrica disponível. Quando for o caso, oriente-se tocando em objetos e ouvindo sons familiares.

Escolha coisas que façam você se sentir segura e no presente

Lembre-se de que nós podemos obter experiências novas positivas, e nos conectarmos com o presente usando os nossos sentidos. A Mulher Borboleta escolheu:

- Tocar no travesseiro dela e sentir a rede de mosquitos.
- Ligar a luz (se possível) e olhar em volta.
- Sentar-se e sentir os pés tocando o chão.

Ela achou essas três coisas úteis. Quando ela não tinha uma luz para ligar, estava muito escuro na sala e ela usou o tato para se reorientar.

Faça planos de maneira cuidadosa durante o dia

Se familiarize com as escolhas que fizer durante o dia. Isso pode ajudar bastante quando você estiver acordando de um pesadelo.

Estabeleça rotinas para quando acordar de pesadelos

- Tente mover o seu corpo. Comece com a cabeça, dedos e braços.
- Toque em algo que evoque segurança (travesseiro, rede de mosquito, etc.).

Toda sobrevivente precisa achar algo que a ajude. O (A) ajudante e a sobrevivente podem investigar opções juntos e experimentá-las durante o dia.

Discussão. Lidando com pesadelos: bons lembretes. (10 minutos.)

Discuta o impacto de pesadelos e como eles são interpretados em sua comunidade.

- O quão sérios e perigosos acredita-se que eles são?
- Na sua experiência, como pesadelos afetam sobreviventes?
- No que você pensa após ter um pesadelo?
- Como eles fazem as sobreviventes se sentirem?



AOS TREINADORES

Preparando-se para retornar à comunidade

Objetivo. Esclarecer os muitos desafios que surgem para uma sobrevivente quando ela retorna à comunidade dela, e que tipo de assistência pode tornar o retorno dela mais fácil e bem-sucedido.

Use a história para explicar o que a Mulher Borboleta encara quando considera voltar. O que acontece no coração, corpo, pensamentos, sentimentos e sentidos dela quando ela pensa nisso?

Enfatize que o objetivo deve ser ajudar uma sobrevivente a se reconectar com sua vida antiga, sua família, seu círculo social e sua comunidade.

Sob muitas circunstâncias, especialmente quando se trata de VG, uma abordagem baseada nos direitos humanos não é adotada. Em tais situações, esteja ciente de que, após violações, algumas mulheres podem ser marginalizadas e rejeitadas por suas famílias ou comunidades. Algumas mulheres podem não querer retornar à vida que elas tinham antes dos eventos traumáticos.

Como uma mulher que foi traumatizada pode restaurar a sua relação com os outros, e tornar a realizar as habilidades e atividades que ela normalmente praticava?

DISCUSSÃO



Discussão. Explore os desafios envolvidos.

Peça para que os participantes formem grupos pequenos e discuta os desafios que a sobrevivente enfrenta quando ela decide que quer retornar à sua comunidade. Discuta também como poderia ser diferente se uma abordagem baseada nos direitos humanos fosse adotada pela comunidade.

PONTO PRINCIPAL



A história mostra que

- Uma sobrevivente que aprendeu habilidades e aprendeu a lidar com seu trauma vai achar mais fácil encarar os desafios de voltar pra casa e reconstruir sua vida.



ENUNCIADO

Preparando-se para retornar à comunidade

Objetivo. Esclarecer os muitos desafios que surgem para uma sobrevivente quando ela retorna à comunidade dela, e que tipo de assistência pode tornar o retorno dela mais fácil e bem-sucedido.

Treinador(a). Vou continuar a história.

Lentamente, a Mulher Borboleta reconquistou a sua força. Ela adquiriu confiança nas habilidades que aprendeu, e não se preocupava mais em ter recaídas. Ela conseguia se estabilizar rapidamente quando isso ocorria.

*Ainda assim, **um aspecto da vida dela a deixava cheia de tristeza e desespero.** Ela tentava não pensar nele, porque isso a deixava cheia de dor. Um dia a ajudante mencionou essa área sem ela pedir. A ajudante disse que estava na hora da Mulher Borboleta falar com seu marido e sua família, para ver se era possível se reconectar com eles.*

Quando a Mulher Borboleta ouviu a ajudante, ela imediatamente visualizou uma imagem do marido com a cara furiosa e assustadora, sua boca aberta, gritando que ela deveria ir embora. Visualizou as crianças chorando, e isso partiu o coração dela. Ela começou a tremer e chorar, mas conseguiu se estabilizar e voltar ao presente.

Ela e a ajudante continuaram a falar sobre uma possível reunião. A ajudante a acalmou, falando que elas iriam progredir passo a passo. Algumas ajudantes visitaram o vilarejo para falar com a família dela e com os outros moradores. A Mulher Borboleta conseguiu bastante apoio de outra mulher no vilarejo, que também foi estuprada e rejeitada pela família. Elas apoiaram uma à outra e lembravam de usar as técnicas de estabilização que elas aprenderam. Elas foram estimuladas a falar sobre boas memórias do vilarejo, para que as memórias ruins perdessem espaço na mente e no corpo delas.

Discussão. Explore os desafios envolvidos.

Peça para que as participantes formem pequenos grupos e discutam os desafios que confrontam a sobrevivente quando ela decide que quer voltar para sua comunidade. Discuta também como as coisas seriam diferentes se uma abordagem baseada nos direitos humanos fosse adotada pela comunidade.



AOS TREINADORES

Preparando uma sobrevivente para se reunir com sua família e círculo social

Objetivo. Considerar o auxílio que pode ser necessário para preparar o retorno de uma sobrevivente à sua família e seus relacionamentos sociais, incluindo mobilizar apoio e pessoas aptas a ajudar na comunidade.

É importante mobilizar pessoas capacitadas na comunidade quando se prepara o retorno da sobrevivente. Pode ser de grande valor referir-se aos princípios dos direitos humanos e tratados que o estado implementou. Isso pode mostrar claramente que violações contra a sobrevivente foram sérias brechas que o estado não foi capaz de prevenir. É também essencial explicar à comunidade sobre a gravidade de crimes sexuais, suas consequências e impactos nos sobreviventes, e a necessidade de se fornecer condições de respeito e segurança para sobreviventes que desejam recomeçar suas vidas.

Parte do material aqui é baseado na [Figura 1](#) e a sua versão da [Figura 6](#) (as qualidades de uma boa ajudante na sociedade e contexto dela). Recursos comunitários que já foram discutidos também podem ser invocados.

PONTO PRINCIPAL



A história nos mostra a importância de

- Encontrar pessoas capacitadas das quais se possa depender.
- Explicar o trauma e reações traumáticas para a família e membros da comunidade de forma que eles possam entender.

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

A história pode nem sempre caber às circunstâncias em que os ajudantes trabalham. Algumas sobreviventes podem ter se mudado para bem longe, podem estar sozinhas, podem ter a possibilidade de retorno negada por sua comunidade, ou podem não querer voltar. Em tais casos, tente adaptar a história do retorno às circunstâncias reais.



ENUNCIADO

Preparando uma sobrevivente para se reunir com sua família e círculo social

Objetivo. Considerar o auxílio que pode ser necessário para preparar o retorno de uma sobrevivente à sua família e seus relacionamentos sociais, incluindo mobilizar apoio e pessoas aptas a ajudar na comunidade.

Treinador(a). Vou continuar a história

Quando elas visitaram o vilarejo, as ajudantes averiguaram primeiramente se alguém capacitado na comunidade poderia dar apoio a uma sobrevivente. Foram indicados a elas o chefe da aldeia e o padre. As ajudantes **explicaram o trauma e reações traumáticas e disseram que uma mulher estuprada não deve ser culpada** pelo que aconteceu com ela. O chefe e o padre entenderam que mulheres estavam sofrendo e que elas não podiam ser culpadas. Eles concordaram em proteger mulheres estupradas na comunidade e se dispuseram a auxiliar as ajudantes a conversarem com as famílias das mulheres.

Quando elas falaram com a família da Mulher Borboleta, as ajudantes explicaram que ela havia sido traumatizada, havia sofrido e havia se recuperado. Elas falaram para a família que ela tinha aprendido novas habilidades, como costura, que poderiam ajudar a família a sobreviver. O chefe disse que mulheres estupradas tinham feridas semelhantes a feridas de soldados na guerra. Ele disse que a comunidade daria apoio à Mulher Borboleta e a ajudaria a não se sentir envergonhada.

Enquanto a Mulher Borboleta permanecia no centro médico, os ajudantes fizeram várias visitas à família e à comunidade. A situação era difícil na família. As crianças frequentemente perguntavam sobre a mãe, o marido até proibia as crianças de mencionarem ela. Porém, após algum tempo ele mudou de opinião e disse que queria ver sua esposa novamente. Com isso, ele foi apoiado pelo resto da família.

A Mulher Borboleta também chegou ao ponto em que ela estava pronta para ver o marido, e já haviam semanas que ela queria ver suas crianças novamente.



Finalizando a história

Objetivo. Terminar a história de forma positiva.

É importante falarmos juntos sobre como a história chega ao fim. Criem um final juntos com o grupo e escreva-o. Convide os participantes para fazerem diferentes sugestões, mas tente chegar a um consenso no grupo sobre a direção que a história vai tomar. Em particular, mantenha foco em como a Mulher Borboleta voltará à comunidade dela ou, alternativamente, como ela vai viver sua vida se voltar não for uma opção. Faça isso através de discussões. Encoraje os participantes a considerarem diferentes opções, e explore obstáculos e possibilidades.

Foque em como garantir que uma sobrevivente que esteja retornando possa ter apoio contínuo garantido. Para ajudar a ela e a quem estiver próximo a lidar com a possibilidade dela estar transtornada ou se sentindo sobrecarregada. Uma sobrevivente precisa se sentir segura e conectada com o aqui e agora.

PONTO PRINCIPAL



A história lembra sobreviventes que

- Quando elas estiverem em situações que podem ativar reações traumáticas, elas devem estar preparadas para utilizar os recursos aprendidos.
- Elas farão isso com mais facilidade caso haja alguém de confiança para ajudar.
- Elas devem tentar se reorientar para criar boas memórias.

Certifique-se de que todos os participantes contribuam de maneira ativa no planejamento da situação de retorno e estudem diferentes possibilidades envolvidas no processo.

EXERCÍCIO



Exercício 8. Finalizando a história.

Para que a história auxilie na recuperação, deve haver algum tipo de esperança. Tente identificar todos os possíveis recursos disponíveis na comunidade. Depois termine o resto da história.



ENUNCIADO

Finalizando a história

Objetivo. Terminar a história de forma positiva.

Treinador(a). Agora, temos um último exercício para fazermos juntos. Como vocês acham que a história termina?

*Enfim, chegou a hora da Mulher Borboleta visitar a sua família. Ela estava **muito nervosa e com dificuldades de concentração**. Juntamente às outras mulheres de sua vila, ela havia trabalhado duramente para resgatar boas lembranças do vilarejo, para que as memórias ruins não fossem tão fortes.*

*A ajudante avisou a ela que o vilarejo e as áreas em volta seriam gatilhos potentes. Ela disse: “Use tudo que você aprendeu sobre estabilização. Assim que estiver estabilizada, há mais um conselho que pode te trazer grandes benefícios. Ele é: **Observe ativamente como o momento presente difere de quando ocorreu o trauma**. Você sabe que elementos que evoquem o trauma ativam reações traumáticas. Se o rio começar a ativar uma reação traumática, tente observar ativamente como o rio agora é diferente do rio antes, examinando-o de perto, e dizendo a si mesma que ele é agora pacífico, os soldados se foram, e assim por diante. Quando você se **orientar ativamente** e perceber que tudo está seguro, isso vai ajudar lhe a observar o que mudou no vilarejo, e você poderá separar o passado do presente. Você dará a si própria novas experiências que logo se tornarão **boas novas lembranças, fortalecendo** você e sua conexão com o presente e **mandando as memórias do passado de volta para o passado**. Isso também vai avisar a você que o perigo acabou. Quando você detectar diferenças, você pode citá-las em voz alta para si mesma.”*

A Mulher Borboleta se sentiu preparada para voltar ao vilarejo, encontrar o seu marido e suas crianças. Ela decidiu ir com uma ajudante.

Exercício 8. Finalizando a história. (15 minutos com grupos pequenos.)

Forme grupos pequenos e discutam como a história acaba. Considere as questões no bloco de notas.

- O que a Mulher Borboleta trouxe consigo para “se estabilizar” quando ela voltou ao vilarejo dela?
- O que ela fez para ajudá-la a ficar conectada com o momento presente?
- O que a ajudante fez para dar apoio a ela?
- Como ela se sentiu quando viu o rio que ela amava, onde ela foi estuprada?
- Como ela se sentiu quando viu as suas crianças e o seu marido?
- Como ela reagiu?
 - Como as crianças reagiram?
 - Como o marido reagiu?
 - Como a família do marido reagiu?
- O que as outras pessoas na comunidade fizeram para ajudar quando ela voltou?
- A Mulher conseguia se conectar com outros membros da comunidade? Com quem?

Como a história termina?



O (A) treinador(a) vai pedir para você anotar as suas idéias.

AOS TREINADORES

Explorando diferentes finais para a história

Objetivo. Explorar as diferentes noções de ‘sucesso’ e permitir que o grupo crie um final realista e apropriado.

Convidar o grupo para decidir como acaba a história. Dar aos participantes uma oportunidade de demonstrar a criatividade e habilidades deles. Podemos, em seguida, explorar com eles a noção de ‘tratamento bem-sucedido’ em seus contextos e culturas.

Esse assunto é importante. Convide o grupo para refletir sobre o critério de sucesso. Para eles, o que deve acontecer para se dizer que o trabalho foi um sucesso? O que eles sentem e fazem quando “falham”?

Peça aos participantes para que compartilhem as suas experiências pessoais. Tente expandir a visão deles sobre o que é ‘sucesso’. Uma forma possível é escolher cada técnica adquirida pela Mulher Borboleta, e descrevê-la como um sucesso. Destaque também que a ajudante teve muitos sucessos quando ela ajudou a Mulher Borboleta. Fique ciente de que algumas culturas aplicam critérios de sucesso bem restritos, o que pode fazer ajudantes se sentirem incomodados e malsucedidos.

Peça aos participantes para pensarem sobre o que a Mulher Borboleta conquistou e o que ela aprendeu de novo, apliquem técnicas de recuperação e estabilização, e formem relacionamentos com outras sobreviventes.

Peça aos participantes para refletirem sobre o que eles fariam nas seguintes situações:

- A Mulher Borboleta decide se reunir à sua família.
- A família se recusa a permitir que ela retorne.
- A Mulher Borboleta decide que ela não quer ficar com a família dela.
- Ela decide criar uma vida sem a família.

Refleta mais sobre a possibilidade de se aproveitar outros recursos além da família imediata da sobrevivente. Pergunte que outros recursos existem na comunidade, e que outros recursos podem estar disponíveis fora dela.

Finalize refletindo com o grupo sobre como nós podemos criar esperança e trazer alguma ajuda, mesmo que a situação conflite com nosso entendimento tradicional sobre o que é o sucesso.

Deixe que isso leve a uma discussão sobre como nós nos sentimos enquanto ajudantes quando não conseguimos ajudar e não sentimos que fomos bem-sucedidos. De que tipo de apoio ajudantes precisam quando trabalham com mulheres em situações onde é difícil obter êxito?

DISCUSSÃO



Discussão. Medindo sucesso.

Após refletir sobre o que é ‘sucesso’ e ‘fracasso’ com o grupo e com os ajudantes, inicie uma discussão de encerramento do treinamento. Tente criar um momento positivo para finalizar.

Finalmente, você pode narrar um último trecho da história da Mulher Borboleta: A versão do (a) treinador(a). Ela acaba bem?

ENUNCIADO

Explorando diferentes finais para a história

Objetivo. Explorar as diferentes noções de ‘sucesso’ e permitir que o grupo crie um final realista e apropriado.

Treinador(a). Nós chegamos ao final da história da Mulher Borboleta. Ela encontrou sua família novamente? Ela poderá algum dia se sentar às margens do rio e se sentir em paz?

Não podemos ter certeza disso. Há muitas possibilidades e só exploramos algumas delas.

Em todo caso, incluindo os casos reais com os quais vocês trabalham, também temos que considerar se o serviço que vocês fizeram como ajudantes, e os esforços das sobreviventes, foram um ‘sucesso’.

Vamos pensar sobre ‘sucesso’ por um momento. É um conceito bem complicado – mas importante, pois frequentemente, nós dependemos dele para valorizar o nosso trabalho e os esforços que fazemos, e para nos dar esperança. Ainda assim, nas condições dolorosas e caóticas em que nós operamos, ‘sucesso’ no seu significado mais simples (“E a Mulher Borboleta viveu feliz para sempre”) é improvável de acontecer. Então o que queremos dizer com ‘sucesso’? O que deveríamos dizer quando falamos de sucesso?

Vamos passar alguns minutos agora pensando sobre isso juntos. O que usamos para medir o seu ‘sucesso’? Você mudou a forma que pensa sobre sucesso de alguma maneira depois dos três dias que passamos junta(o)s? Quais são os principais problemas para você?

E é claro, o outro lado do sucesso é o ‘fracasso’. Nós provavelmente já sentimos em algum momento que o nosso trabalho não foi um sucesso. Talvez nós não tenhamos ajudado uma sobrevivente da forma que gostaríamos. Talvez uma mulher com que trabalhamos não tenha conseguido achar em si mesma ou nos outros os recursos necessários para recuperar a sua força e dignidade. Como você lidou com o fracasso? Como se sentiu em tais ocasiões? Você conseguiu superar esses sentimentos? O trabalho que fizemos juntos nesses três dias lhe ajudou a pensar no futuro?

Discussão. Medindo sucesso. (10 minutos.)

O que queremos dizer quando falamos de sucesso?



Obrigada (o) a todos. Agora que chegamos aos momentos finais do seminário, vou falar para vocês como eu acredito que a história termina. Estão confortáveis? Então começarei.

O(A) treinador(a) termina a história da Mulher Borboleta com suas próprias palavras.



AOS TREINADORES

Levando o que foi aprendido para futuros trabalhos do participante

Objetivo. Encorajar os participantes a pensarem sobre o trabalho que lhes aguarda em casa, e sobre como eles podem reter certas habilidades que aprenderam e compartilharam durante o seminário.

O seminário de treinamento chegou, agora, ao fim. Resuma o que os participantes aprenderam sobre a história da Mulher Borboleta e os eventos terríveis que aconteceram com ela.

Enfatize que um grande desafio para os participantes será garantir que eles se lembrem e apliquem as histórias e discussões das quais eles participaram, e também lembrar de implementar uma abordagem baseada nos direitos humanos em seus trabalhos. Destaque que os exercícios e técnicas que eles aprenderam devem ser praticados após eles retornarem às comunidades em que trabalham.

Enfatize os seguintes preceitos principais:

I. Princípios básicos

- Diga que você quer dar apoio.
- Demonstre respeito.
- Peça permissão para se sentar junto à sobrevivente.
- Equilibre distância e proximidade.
- Dê à sobrevivente tempo para lhe conhecer.
- Deixe a sobrevivente entender que ela pode falar ou pode ficar em silêncio.
- Lembre-a de que ela é a dona da própria história.

II. Cada caso e cada sobrevivente são únicos

Enfatize que um ajudante deve pensar por si próprio e sempre usar sua própria imaginação e julgamento quando decidir que histórias contar, que conselhos dar, e que exercícios de estabilização usar. Ajudantes não podem aplicar o que eles aprendem com base em números, não há atalhos.

Ao mesmo tempo, é sempre pertinente fazer certas perguntas. Que recursos a sobrevivente pode aplicar, nela e nos outros? Eu compreendo a situação suficientemente? Eu estou em uma boa posição para aconselhá-la? Se eu pedir para que ela confie em mim, eu estou em uma posição para sustentar essa confiança?

Como ajudante, estou prometendo demais? Posso dar conta da ajuda que estou oferecendo?

ORIENTAÇÃO DE INSTRUÇÃO.

Em seus comentários de conclusão, agradeça a todos os participantes por suas contribuições, deseje boa sorte a eles em seus trabalhos, e insista que mantenham contato uns com os outros. Lembre a eles que podem conseguir apoio adicional do HHRI e no site do HHRI.

Se possível, finalize o treinamento com uma pequena cerimônia, algumas palavras positivas, fotos, e a distribuição de certificados.

ENUNCIADO

Levando o que foi aprendido para futuros trabalhos do participante

Objetivo. Encorajar os participantes a pensarem sobre o trabalho que lhes aguarda em casa, e sobre como eles podem reter certas habilidades que aprenderam e compartilharam durante o seminário.

Treinador(a). O seminário chegou, agora, ao final. Nesses três dias, nós aprendemos muito com a história da Mulher Borboleta e as coisas terríveis que aconteceram com ela.

Dentre outras coisas, nós aprendemos:

- Porque mulheres são expostas a conflitos tão violentos com seus próprios pensamentos e sentimentos.
- Porque novas experiências e eventos podem ativar reações traumáticas.
- Porque sobreviventes podem se sentir completamente sozinhas, perdidas e sem valor.
- Diferentes abordagens podem ser úteis para sobreviventes à medida que elas batalham para restaurar suas forças, a sensação de esperança e a dignidade.

Seu grande desafio agora é certificar-se de que você se lembre das histórias e discussões que tivemos, e dos exercícios e habilidades aprendidas, os quais vocês podem aplicar nos seus futuros trabalhos quando voltarem para suas comunidades. Ademais, lembrem de implementar a abordagem baseada nos direitos humanos no trabalho de vocês.

Eu não posso resumir tudo que fizemos juntos. Mesmo assim, aqui está uma lista resumida que vocês podem achar útil.

(Ela(e) exhibe a lista de princípios básicos que estão listados na página anterior.)

Agora, quero dar um passo para trás e colocar tudo o que fizemos sob perspectiva.

Nós seguimos o conto de uma mulher, o sofrimento dela, e o retorno dela à vida pregressa. No mundo real, cada sobrevivente e cada caso são únicos. Você não pode aplicar o que aprendemos aqui mecanicamente. Em cada instância, você deve usar a sua imaginação e juízo para decidir de que tipo de apoio cada pessoa necessita, de que tipo de apoio cada caso necessita. Nenhum atalho estará disponível para você.

Isso quer dizer que você precisa internalizar, e entender por si próprio, as ideias que nós compartilhamos aqui e os exercícios que aprendemos. Apenas assim você pode adaptar e desenvolvê-los para que atendam às necessidades particulares de cada situação da pessoa que você deseja ajudar.

Ao mesmo tempo, há determinadas questões essenciais que são sempre pertinentes.

- Que recursos essa sobrevivente pode usar, interna ou externamente?
- Eu (ou outros ajudantes) poderei visita-la regularmente ou apenas algumas vezes, ou então raramente?
- Como ajudante, o quanto eu sei da situação dela? Eu sei o suficiente?
- Como ajudante, estou prometendo demais? Posso dar conta da ajuda que estou oferecendo?

Sempre reflita cuidadosamente sobre o que é melhor para a sobrevivente, e nunca prometa a uma sobrevivente apoio que você não possa providenciar.

Mantenha contato!

CERIMÔNIA DE ENCERRAMENTO. DISTRIBUIÇÃO DE CERTIFICADOS. DESPEDIDAS.

Parte III

Teoria



A Parte III fornece elementos teóricos que apoiam o treinamento na Parte II. Ela faz referência ao treinamento. Os assuntos discutidos aparecem na Parte III aproximadamente na mesma ordem em que eles aparecem na Parte II.

Algumas seções da Parte III cobrem assuntos que a Parte II não menciona. Em particular, ela dá informações sobre a situação de crianças nascidas como resultado de violência sexual.

Conteúdo da Parte III

1. Trauma	123
2. O legado do estupro. Crianças nascidas do estupro.	131
3. Cultura e entendimentos de trauma	134
4. Habilidades de comunicação	137
5. Ajudando os ajudantes	139
6. Abordando a comunidade	141
7. Retorno à comunidade	144
8. Denúncias	145
9. Exemplos de Encenação	149
10. Prosseguimento	152



1. Trauma

Nesta seção, definimos o conceito de ‘trauma’ e descrevemos respostas psicológicas e fisiológicas a eventos que ameaçam a nossa vida. As pessoas reagem de várias maneiras a tais experiências, mas alguns comportamentos são mais comuns. Nós descrevemos abaixo reações típicas a ameaças, perigo, e formas de violência humilhantes.

Reações a estresse grave e eventos que ameaçam a vida

Seres humanos sempre foram expostos a eventos traumatizantes. Nossas reações psicológicas provavelmente persistiram com o passar do tempo. É difícil prever quais eventos causam reações traumáticas, pois a nossa percepção sobre ameaças influencia bastante nos efeitos fisiológicos e psicológicos sobre nós. Algumas pessoas sobrevivem a experiências altamente perigosas sem desenvolver sintomas, enquanto outros em uma mesma situação são bastante afetados ou ficam doentes. Indivíduos empregam várias estratégias de tolerância para lidar com o estresse em diferentes níveis, refletindo como eles interpretam a situação e o quão sensíveis eles são, assim como a maneira como reagem à comunidade a que pertencem.

O fator de estresse

Para uma reação persistente ocorrer, deve haver um fator de estresse. Para ficar mentalmente traumatizado como resultado de sobreviver a um evento traumático, indivíduos devem vivenciar algo que é encarado como catastrófico e que ameaça a vida e a integridade (definição da Organização Mundial de Saúde). Para algumas pessoas, pode ser o suficiente presenciar tal evento. Um fator de estresse pode ser um terremoto, um tsunami, uma guerra, um assalto a um banco; também pode ser a convivência contínua com violência doméstica ou pobreza.

Apesar de algumas pessoas reagirem diferentemente a estresse e ameaças, eventos como estupro, tortura, e violência associados com guerra são vistos como traumatizantes por quase todos, independentemente de cultura ou outros fatores como sexo e idade. É, portanto, normal exibir alguns ou muitos dos sintomas de trauma após tais experiências.

Reações ao trauma

Abaixo, nós listamos as formas mais comuns de reação após eventos traumáticos. Nossas descrições são baseadas nas do sistema internacional de diagnósticos, primariamente DSM-IV (APA, Associação Americana de Psiquiatria 1994) e da classificação de doenças (ICD-10) da Organização Mundial de Saúde.

Reações ao estresse agudo

Estresse agudo é definido pela OMS como “uma desordem transitória que se desenvolve no indivíduo sem nenhuma outra desordem mental aparente em resposta a estresse excepcional físico e mental e que normalmente diminui dentro de horas ou dias” (ICD-10).

Pessoas afetadas tipicamente demonstram comportamento errático e variável. Imediatamente após o evento, eles frequentemente se sentem ‘atordoados’ e têm dificuldade de concentração. Eles podem sentir que o que aconteceu foi surreal, e se comportarem normalmente como se nada tivesse acontecido. Se o estímulo for muito forte, eles podem ficar desorientados.

Subsequentemente, a reação de alguns é de se abster, dissociar, ou tornar-se ‘perplexo’, enquanto outros respondem entrando em pânico e querendo fugir. Eles mostram sinais de ansiedade e medo, apresentam um ritmo cardíaco acelerado, suam, sofrem de náuseas, vômitos, tremores, palpitações, dificuldades respiratórias, ou uma série de dores. Dores de cabeça e dores no estômago e músculos são muito comuns. Algumas pessoas podem não se recordar do que aconteceu.

Reações de estresse agudo podem incluir todas as reações a crises mencionadas acima, incluindo 'choque psíquico' (fortes reações que se manifestam imediatamente após um evento traumatizante), e 'fadiga de combate' (reações após participar ou testemunhar conflito armado).

Os sintomas graves do estresse agudo tendem a diminuir após algumas semanas, e muitos indivíduos se recuperam sem danos (mentais) a longo termo.

Ansiedade

Uma sobrevivente pode ter ansiedade juntamente a outros sintomas de trauma. Eventos traumatizantes normalmente geram ansiedade, pânico e sensações de medo. Entretanto, quando a ansiedade é mais aparente do que outros sintomas, pode-se dizer que a sobrevivente sofre de um transtorno de ansiedade. Há duas características principais: a reação a ameaças é muito intensa e desproporcional. Quando uma sobrevivente se torna ansiosa sem motivo aparente e mesmo sem estar em perigo, a ansiedade dela pode ser perturbadora para os outros e para si própria.

Em tais circunstâncias, é importante descobrir por que a pessoa se tornou tão ansiosa. Se a ansiedade dela é induzida pelo trauma, uma abordagem diferente para ajudar a pessoa pode se tornar necessária.

Depressão

Depressão ocorre frequentemente juntamente a outros sintomas após o estupro (e outros eventos traumatizantes), especialmente nos primeiros meses. Ela ocorre frequentemente por culpa ou rejeição por parte da família e de redes de relacionamento. Ela pode ser tão pronunciada a ponto de necessitar de tratamento distinto. Se uma depressão é profunda e grave, ela pode levar a pensamentos suicidas.

Dissociação

Dissociação é frequente após o trauma e ocorre quando a mente 'se remove' do corpo. É um instinto de sobrevivência e defesa que humanos e animais adotam quando encaram ameaças graves. Ela explica por que sobreviventes podem não se lembrar do que aconteceu com elas (amnésia parcial). Em condições de estresse agudo, algumas funções mentais podem não operar de forma correta, incluindo sentidos e emoções. Isso pode explicar a dormência emocional que alguns sobreviventes de eventos traumáticos vivenciam. Ajudantes podem achar que uma sobrevivente está distante, ausente, sem foco e calada. Ela pode sofrer de falta de sensações de fome, sede e dor, mesmo se estiver machucada, e pode perder o controle dos movimentos (controle motor) por um período de tempo. A rememoração da catástrofe (por exemplo, em *flashbacks*) pode também ser entendida como um estado mental dissociado, pois *flashbacks* representam uma perturbação parcial ou completa da integridade padrão das emoções e memórias de uma pessoa.

Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)

Como definido pela OMS, essa condição "Surge como uma resposta atrasada ou prolongada a um evento estressante ou situação de natureza excepcionalmente ameaçadora ou catastrófica, o que tende a causar sofrimento generalizado em quase qualquer um" (ICD10).

TEPT pode começar como uma 'reação ao estresse agudo', que é seguida por síndrome de TEPT completa; porém, sobreviventes podem algumas vezes exibir poucos ou nenhum sintoma por várias semanas ou meses. Elas podem exibir estresse agudo, depois ficarem estáveis sem quase nenhum sofrimento, e depois desenvolver TEPT.

Se um indivíduo já possui um passado com doenças emocionais ou inseguranças, a reação dela a novos eventos traumáticos pode ser exacerbada, mas fatores preexistentes não preveem o desenvolvimento de TEPT.

Na maioria dos casos, aqueles que sofrem de TEPT irão se recuperar, mas a condição pode se tornar crônica. No pior dos casos, pode causar mudanças de personalidade duradouras.

Mudanças de personalidade duradouras após uma experiência catastrófica

Os efeitos de uma experiência catastrófica podem durar anos. Sintomas de estresse agudo podem não estar mais evidentes, mas a sobrevivente pode se encontrar permanentemente em um estado de desespero e depressão. De acordo com a OMS, uma pessoa que sofre dessa desordem é caracterizada por exibir “uma atitude hostil ou desrespeitosa para com o mundo, exclusão social, sensação de vazio ou desespero, uma sensação crônica de estar constantemente sob ameaça, e distanciamento. Desordem de estresse pós-traumática pode preceder esse tipo de mudança de personalidade.” Esse estado mental pode ser descrito como uma forma ‘exausta’ de TEPT’.

Fatores estressores são frequentemente eventos catastróficos, que duram caracteristicamente por mais tempo:

- Experiências em campos de concentração.
- Desastres naturais.
- Cativo prolongado ou exposição a situações que ameaçam a vida, com risco de morte iminente (por exemplo, vítimas de abdução ou terrorismo).
- Tortura.

Sintomas relacionados ao estresse grave ou desordens de estresse

É possível identificar várias categorias de sintomas de trauma. Esses são sintomas que devem estar presentes para uma reação grave ser caracterizada como desordem relacionada ao trauma (notavelmente TEPT).

A maioria dos sintomas se enquadram em três categorias.

Intrusões: sintomas associados a vivenciar novamente um trauma

Em uma situação que ameaça a vida, o cérebro humano não se comporta de forma normal. Tudo acontece rapidamente demais, de modo a não ser possível armazenar regularmente a memória dos eventos, então os sobreviventes frequentemente sofrem de perda de memória parcial, pois os eventos traumatizantes continuam presentes no subconsciente.

- **Flashbacks.** A pessoa revive a experiência do trauma repetidas vezes. Memórias invasivas do evento ativam sintomas físicos (batimento cardíaco acelerado, suor). Como o corpo ainda está em estado de alerta, ele se prepara repetidas vezes para combater ou fugir do evento traumatizante (ver hipertensão).
- **Sonhos ruins, pesadelos.** Eles causam sérios problemas de sono. Uma sobrevivente pode também ficar desorientada quando acordar.
- **Pensamentos assustadores.** Eles podem surgir automaticamente, e não podem ser impedidos.
- **Estímulo relacionado a trauma.** Palavras, objetos, sons, cheiros, e também o estímulo interior ativam recordações do evento traumático (na forma de *flashbacks*, pesadelos, pensamentos assustadores), ao que o corpo responde como se o evento estivesse acontecendo na realidade.

Os sintomas acima causam sérios problemas no dia a dia da sobrevivente.

Sintomas de uma conduta evasiva

Uma pessoa traumatizada naturalmente tenta evitar qualquer coisa que pode lembrar memórias ruins do evento traumático. Ela emprega estratégias cognitivas, emocionais e comportamentais para evitar exposição a tais estímulos, e também tenta evitar qualquer forma de emoção ou memória traumática. Isso pode levar a dormência, e problemas em recordar (veja ‘dissociação’).

Isso também cria sérios problemas na vida diária pois, por exemplo, sobreviventes irão:

- Evitar lugares, eventos, ou objetos que as lembrem de suas experiências, e como resultado podem se tornar isoladas e solitárias.

- Ter problemas com relações sociais, por se sentirem socialmente entorpecidas, ou sobrecarregadas de emoções.
- Sentir culpa, depressão ou preocupação.
- Perder interesse em atividades que costumavam apreciar.
- Ter problemas lembrando o evento perigoso.

Sintomas de hipertensão ou “reação de luta ou fuga”

Esses sintomas são a expressão de uma resposta de ‘fuga ou luta’ a ameaças. Quando sobreviventes estão hipervigilantes, elas estão psicologicamente em um estado de alerta e crise, como se o evento traumatizante ainda estivesse acontecendo. A sobrevivente fica fisicamente preparada para escapar ou se defender. Alguns dos sintomas relevantes são semelhantes a pânico ou desordens de ansiedade. Em muitos casos, essas reações não precisam ser despertadas, estando sempre presentes. Os sintomas incluem:

- **Se assustar facilmente.** Sobreviventes podem ficar bem assustadas com uma porta fechando, o som de um carro de polícia, ou qualquer barulho intenso.
- **Hipervigilância.** Pessoas nesse estado estão muito conscientes de tudo à sua volta, sempre alertas. Elas veem sinais de perigo em toda parte. Quando esse estado mental é muito pronunciado, ele é parecido com paranoia.
- **Tensão.** Ficar tensa pode causar problemas musculares, e dor contínua.
- **Dificuldades para dormir.** Sobreviventes acordam frequentemente, ou não conseguem dormir, etc. Elas frequentemente têm medo de que uma memória traumatizante recorrerá no sono.
- **Surtos de raiva.** Sobreviventes podem ficar extremamente irritáveis. Isso pode causar problemas com família e amigos, pois a raiva frequentemente não possui justificativa e o comportamento da sobrevivente pode ser irritante para os outros, ou mal entendido.

Como consequência de todas suas sintomas, a sobrevivente pode, além de sua angústia psicológica, enfrentar também dificuldades no seu trabalho e ambiente.

Um fator de estresse especial: estupro como causa de reações traumáticas graves

“Estupro é um tipo de agressão sexual geralmente envolvendo penetração sexual iniciada por uma ou mais pessoas contra outra pessoa sem o consentimento da mesma.” (Holzman 1996). Estupro é uma forma extrema de violência que causa os mesmos sintomas e efeitos traumáticos de outros eventos catastróficos discutidos acima. Crimes violentos perpetrados por outros seres humanos com a intenção de ferir, ocasionam as consequências mais sérias dentre todos os traumas. Eles também destroem os relacionamentos sociais da pessoa vitimada.

A maioria dos indivíduos que são estuprados ficam traumatizados. O trauma de estupro consiste de vários fatores, incluindo o medo de ser ferida ou morta, ser desumanizada (tratada como objeto), perder controle sobre o próprio corpo e o que acontece com ele, e ficar indefesa e sem forças. Apesar disso, em muitas sociedades, o estupro de mulheres ainda não é considerado um crime grave, pois acredita-se que mulheres possuem posições inferiores na sociedade e não desfrutam dos mesmos direitos que homens. Frequentemente o crime é considerado uma violação de propriedade masculina.

O que o (a) ajudante pode observar nas reações de mulheres estupradas

Quando estupro é interpretado como culpa da mulher, isto resulta em isolamento, angústia e sofrimento. Os sintomas após o estupro são, no geral, os mesmos sintomas das desordens traumáticas graves descritas acima. Por exemplo, uma reação inicial pode ser a de choque, durando por alguns minutos, ou então por dias ou semanas. Reações de choque exageradas, incluindo agitação de pânico e confusão ou um estado paralisado, mudo e apático, também podem ocorrer. Se a (o) vítima está ferida, ela começará a sentir a dor de suas lesões.

Reações físicas (como dores de cabeça, tontura, palpitações, dificuldades respiratórias, sensação de frio, náusea, tremeadeira, e vômito) são bem frequentes na fase aguda do estresse. Mulheres frequentemente sentem-se sujas, uma reação que pode levar a banhos compulsivos. Medo de gravidez, doenças sexualmente transmitidas e feridas nas partes genitais também surgem rapidamente.

A sobrevivente pode exibir reações comportamentais. Ela pode ficar emocionalmente instável, ter dificuldades em se concentrar, sofrer de agitação e falta de sono, se tornar incapaz de relaxar, perder a motivação, ficar apática, se assustar com facilidade ou ficar excessivamente alerta, ficar aborrecida por coisas pequenas, temer sexo ou perder o prazer sexual, mudar seu estilo de vida, aumentar o abuso de substâncias, lavar-se com frequência, ou tentar agir como se nada tivesse acontecido (negação).

Exposição recorrente ao trauma

Mulheres e crianças podem viver em um constante estado de alerta. Após exposição ao trauma recorrente por um período prolongado, como resultado de viver em uma guerra ou perigo constante, por exemplo, uma mulher pode ter dificuldade em controlar suas reações e usar toda a sua energia para tal fim. Quando o perigo acaba, as reações dela geralmente se intensificam. Ela também pode entrar em um estado de estresse crônico.

Reações pós-traumáticas podem surgir gradualmente. Mulheres podem vivenciar experiências intensas e intrusivas enquanto medem esforços para evitar recordações do que aconteceu. Porém, irão dormir mal, ficarão em estado de alerta e se assustarão facilmente. Já que reviver um incidente traumático provoca fortes dores emocionais e medo, as pessoas tendem a tomar medidas, conscientemente e inconscientemente para evitar situações que as lembrem do trauma. Sobreviventes adotam diferentes estratégias para isso. Em alguns casos, se isolam; mulheres param de sair e cortam todo o contato com amigos e todos os relacionamentos sociais. Sobreviventes podem, também, tentar se proteger aceitando a violência à qual elas foram sujeitadas. Mulheres dirão: “não foi tão ruim, e eu quero esquecer, deixar tudo no passado...”. Essas respostas evasivas trazem diferentes consequências. Uma vida isolada vai fortalecer o medo da mulher de reviver as experiências traumáticas. Mulheres que trivializam a violência que sofreram, ou negam que ela aconteceu, podem facilmente aceitar isso por algum tempo, porém, a longo prazo elas podem desenvolver sintomas sérios, já que elas gastam bastante energia em não exibir reações (Berntsen 2005).

Melhoras geralmente ocorre após três meses (Dahl 1993). Porém, quase todas as vítimas de estupro sofrem de trauma emocional grave e duradouro. Os aspectos sexuais do crime não são os fatores mais significantes que causam o trauma psicológico. O trauma aparenta ser causado mais por uma combinação de cinco fatores da agressão sofrida (Fanflik 2007).

- Ela é repentina e arbitrária.
- Ela é percebida como ameaçadora.
- Ela é sentida como desumanizante.
- A vítima é forçada a uma posição de subordinação.
- A vítima não pode impedir a agressão ou controlar o agressor; as estratégias de tolerância padrão dela não dão certo. Como resultado, ela se torna vítima da raiva e agressão de outra pessoa.
- A integridade sexual é violada.

Desenvolvendo um TEPT complexo

Por muito tempo foi necessária uma descrição (ou categoria de diagnóstico) das reações daqueles que foram expostos a traumas duradouros durante a infância. Esta descrição discorria sobre 'situações crônicas do trauma', tais como a violência recorrente, negligência prolongada, e abuso incluindo estupro múltiplo. Tais situações podem resultar no chamado 'TEPT complexo'.

Sintomas ocorrem nas três áreas principais:

- **Regulação deficiente dos estados afetivo e somático.** Indivíduos oscilam entre estados de emoção intensa, são deprimidos, hipersensíveis, sentem atraso no desenvolvimento de funções motoras, sofrem de desordens para comer e dormir, não são conscientes de seus próprios sentimentos.
- **Déficit de atenção, concentração ou regulação de comportamento.** Indivíduos frequentemente focam de forma estreita e restrita nas ameaças, são impulsivos e se tornam propensos à automutilação.
- **Redução das capacidades emocionais e sociais.** Indivíduos frequentemente não confiam em si próprios ou nos outros, e constantemente antecipam ou se preparam para rejeição.

Trauma, risco e resiliência

A resiliência não é rara e indica um ajuste saudável. É, portanto, importante entender os fatores que ajudam no processo de cura e permitem que as pessoas lidem com o que estão vivendo.

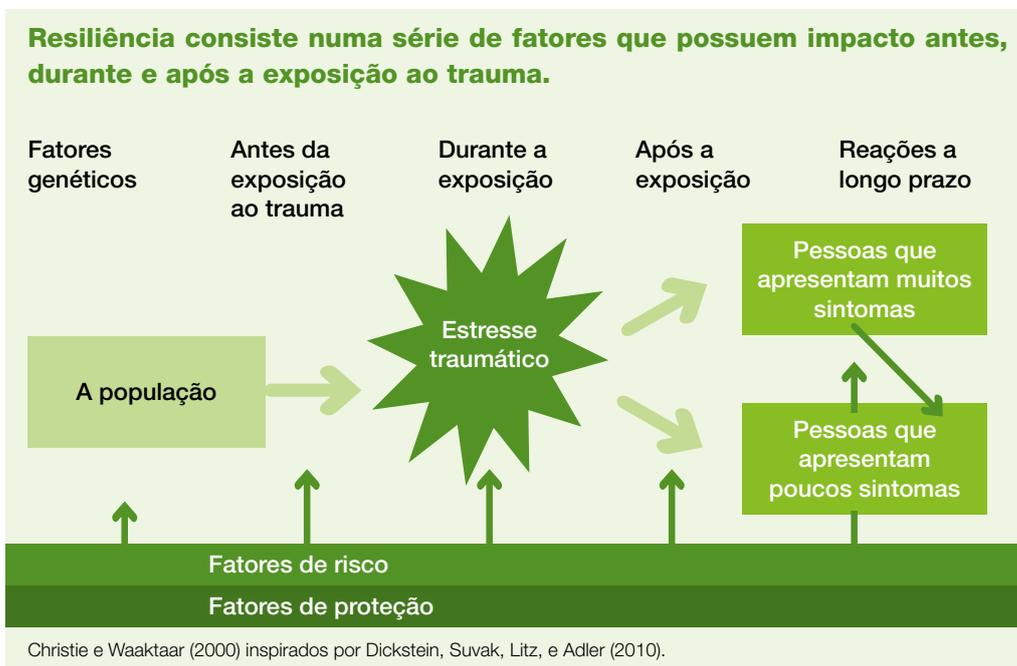
Também ajuda distinguir recuperação (durante a qual sobreviventes se recuperam com o tempo após ficarem desestabilizadas e exibirem sintomas de sofrimento) de resiliência (a habilidade de permanecer estável e seguir em frente durante e após catástrofes).

Pesquisas mostram que resiliência não é apenas uma característica pessoal. A habilidade de um indivíduo para lidar com traumas é complementada por fatores externos que a protegem contra riscos. Utilizando um exemplo óbvio, sobreviventes demonstram mais resiliência se contam com o apoio de suas comunidades.

Alguns elementos de resiliência aparentam ser universais, enquanto que outros são influenciados culturalmente. (Veja o capítulo sobre cultura e entendimentos de trauma na Parte III, páginas 134-136).

A intensidade dos sintomas exibidos por um indivíduo é algo que provavelmente sujeito à influência de fatores de risco ou de proteção.

1. A herança genética. Nós nascemos com graus variáveis de robustez ou vulnerabilidade.
2. As experiências dela antes de ser exposta ao trauma.
3. A natureza do evento traumático.
4. A situação dela imediatamente após o evento traumático (por exemplo, o quão rapidamente ela recebeu ajuda).
5. A situação dela a longo termo (por exemplo, a qualidade do suporte de reabilitação que ela recebeu).



Resiliência e fatores de risco

Os seguintes fatores podem ajudar ou proteger uma sobrevivente de adquirir TEPT:

- Ela tem acesso a apoio social; ser parte de um grupo ou comunidade é essencial.
- Ela é compreendida e aceita; as reações dela são consideradas 'normais'.
- Ela pode e está disposta a procurar ajuda.
- Ela recebe assistência útil que a ajuda a resolver problemas.
- Ela tem acesso a conselhos sobre como enfrentar situações difíceis.
- Ela tem acesso a recursos essenciais (casa, emprego, dinheiro...).
- Ela é criativa e tem boa habilidade para resolver problemas.
- Ela tem educação superior, e é, de forma geral, inteligente.
- Ela elege ser uma sobrevivente ao invés de uma vítima. Diferente de vítimas, sobreviventes reivindicam algum controle sobre suas vidas e são capazes de ajudar os outros. Ambos reforçam a autoestima.
- Ela consegue lidar com o estresse efetivamente e de forma saudável.
- Ela tem autoconfiança e autoestima. Ela recebe bem os comentários positivos dos outros.
- Ela acredita na frase "Eu estou no controle do meu próprio destino" (tanto o meu "futuro" quanto "minhas emoções").
- Ela acredita que agentes externos (governo, corpos religiosos, etc.) ajudarão responsabilmente.
- Ela possui uma dimensão espiritual em sua vida.
- Ela consegue encontrar sentidos positivos no trauma e na catástrofe.
- Ela consegue falar sobre o trauma com indivíduos próximos.
- Relacionamentos – dentro e fora da família – são um fator particularmente importante, pois eles oferecem apoio e também confiança. Fatores pessoais que promovem resiliência incluem autoestima e autoconfiança altos, e a habilidade de lidar com emoções (fortes) e fazer planos.

Os seguintes fatores aumentam a probabilidade de que uma sobrevivente desenvolva TEPT grave:

- A experiência foi grave, como no caso de um desastre ou uma guerra. O tempo de exposição é relevante. Múltiplos incidentes possuem maior probabilidade de ativar TEPT do que um único episódio violento.
- Um trauma se estende ao longo do tempo e a sobrevivente vive permanentemente em perigo ou com medo.
- A vítima é uma mulher ou menina. Mulheres e meninas podem enfrentar pressão extra por terem de cuidar das crianças ou por serem mais sensíveis a relacionamentos.
- A vítima é uma criança. Crianças geralmente mostram mais angústia após catástrofes do que adultos. Crianças também se recuperam com mais dificuldade se os pais estão estressados.
- A sobrevivente está ferida ou vê outras pessoas feridas e mortas ou sofre com perda de controle e desespero ou sente pânico extremo ou medo.
- Ela recebe pouco ou nenhum apoio social. Após uma experiência traumática, é importante assegurar que sobreviventes não sejam deixadas isoladas sem cuidados. É importante também que elas recebam a assistência necessária para lidar com as consequências da catástrofe.
- Ela não possui um grupo de apoio.
- Ela tem de lidar com outras coisas além da catástrofe: a perda de entes queridos, feridas físicas ou mentais, a perda do seu lar ou de sua renda.
- Ela sofreu problemas mentais antes do evento traumático acontecer. Se ela sofreu anteriormente de violência doméstica, por exemplo, isso pode ter deprimido a autoestima ou a capacidade de administrar o estresse dela.
- A comunidade dela está se recuperando. Isso pode levar algum tempo e tende a privar as sobreviventes de apoio pessoal importante.

Os mesmos fatores são relevantes para pessoas que têm forte associação a sobreviventes de trauma, como testemunhas, parentes e ajudantes.

Habilidades de enfrentamento podem ser entendidas como recursos que estão disponíveis e que a pessoa é capaz de utilizar em situações difíceis.

As habilidades de enfrentamento mais importantes podem ser resumidas pelo acrônimo BASIC-Ph (Lahad 1993), que em português vira CASIC-F.

B	Belief	C	(Sistemas de) C renças e valores
A	Affect	A	(Regulação de) A fetos e emoções
S	Social	S	(Apoio) S ocial disponível e capacidade para utilizá-lo
I	Imagery	I	I magética: símbolos, jogos e arte
C	Cognition	C	C ognição: compreensão do mundo interior e exterior
Ph	Physical	F	F ísico: Respiração, relaxamento e condicionamento físico

Conclusões

A maioria das pessoas exibe fortes reações a eventos sérios e perigosos quando eles ocorrem, e as reações continuam por algum tempo após o evento (De 1 a 3 meses). Nós chamamos essas de 'reações de estresse agudas'. Tais reações diminuem com o tempo, dentro de meses para alguns, e dentro de anos para outros, dependendo da gravidade do evento e da resiliência da pessoa. Algumas pessoas vivenciam reações traumáticas atrasadas. Alguns podem desenvolver desordens persistentes, como uma desordem de stress crônica (TEPT crônico), depressão a longo prazo, ou desordens de ansiedade. Ver: stress crônica (TEPT crônico), depressão a longo prazo, ou desordens de ansiedade. Ver <http://www.hhri.org/thematic/TEPT.html>; Dickstein, Suvak, Litz e Adler (2010) (inglês).

2. O legado do estupro. Crianças nascidas do estupro.

(Esse assunto não é discutido especificamente no treinamento.)

O estigma associado a ‘crianças nascidas na guerra’

Sabemos que violência sexual e violência baseada em gênero ferem gravemente as suas vítimas. Mais recentemente, foi reconhecido que violência sexual também tem um impacto devastador em famílias e comunidades, e afeta a sociedade como um todo. Mulheres estupradas frequentemente não denunciam esse tipo de violência pois isso faz com que elas sejam estigmatizadas. Porém, quando o estupro resulta em gravidez, ele não pode mais ser escondido. O termo ‘crianças de guerra’ é usado para se referir a crianças “que são estigmatizadas porque suas mães tiveram uma relação com soldados aliados ou inimigos, ou funcionários de manutenção da paz” ou “nasceram como resultado de violência politizada usada como estratégia sexualizada de guerra” (Mochmann 2008). A segunda categoria é o principal foco da discussão aqui.

Ponto de partida

A maior parte do interesse acadêmico em violência à base de gênero se concentra em mulheres vítimas de trauma, no trauma delas, e nas consequências do estupro (Roosendaal 2011). É dada menos atenção a crianças nascidas como resultado de tais estupros. É importante reconhecer essas crianças. Apesar de haver escassez de dados sistemáticos, Carpenter (2007) considera que a evidência disponível indica que ‘crianças de guerra’ geralmente encaram grave discriminação. Isso ocorre, às vezes, porque mães que se tornam grávidas ou dão a luz após o estupro enfrentam estigma e exclusão social. Além disso, a ligação maternal a crianças nascidas do estupro difere significativamente conforme a sociedades se está inserido, assim como o estigma social ao qual tais crianças são sujeitadas. Algumas crianças são amadas e aceitas, mas outras são rejeitadas tanto pelas mães como pela comunidade: algumas são vítimas de infanticídio. Tais diferenças de atitude ocorrem, provavelmente, devido a variações geográficas, culturais e estruturais específicas, e isso pode ser compreendido melhor em termos de tabus e mitos que cercam a gravidez e crianças. Ajudantes devem se esforçar para compreender esses fatores e leva-los em conta durante o trabalho.

Exemplos de estigmatização e discriminação

Aparentemente, crianças correm um risco maior de rejeição, estigmatização ou morte quando suas origens são identificáveis em sua aparência. Exemplos incluem as ‘crianças Vietnamicas’ nascidas durante a Guerra do Vietnã como resultado de estupro ou outras formas de relacionamento, e as ‘crianças de guerra’ nascidas como consequência de estupros coletivos no Darfur. Em regiões onde etnia é menos politizada ou racializada, ou onde estupros não possuem dimensão étnica, ‘crianças de guerra’ podem se esconder com mais facilidade na população e é maior a probabilidade delas serem socialmente aceitas e serem criadas pelas mães. (Carpenter 2007).

Em algumas sociedades, acredita-se que crianças nascidas de estupro herdaram as características ‘ruins’ do pai, baseado na presunção de que a identidade é herdada do macho (Mochmann 2008). Crianças concebidas pelo estupro durante o conflito na Bósnia-Herzegovina são chamadas de ‘crianças Chetnik’ ou ‘sérvios bósnios’, por exemplo (Rosendaal 2011). Em outros lugares, crianças nascidas de estupro são descritas como ‘crianças do demônio’ (Ruanda), ‘crianças da vergonha’ (Timor Leste), ‘bebês monstros’ (Nicarágua), ‘crianças do ódio’ (República Democrática do Congo), e ‘poeira da vida’ (bui doi, Vietnã). Esses nomes humilhantes revelam como a sociedade enxerga essas crianças, e que elas são frequentemente associadas com o inimigo (Mochmann 2008).

No Sudão, vítimas de estupro são geralmente culpadas pelo próprio estupro, por conta de crer-se amplamente que mulheres não podem engravidar como resultado de sexo indesejado. Mulheres e homens no Darfur crescem aprendendo que o estupro pode ser evitado e prevenido. Na maioria dos casos, a mãe da criança nascida do estupro não pode mais casar, pois se espera que noivas sejam virgens. Vítimas de estupro e suas crianças são consideradas como pessoas que trouxeram vergonha à família, o que tende a ocasionar a exclusão de ambos. Até em comunidades que aceitem tais bebês, a criança pode ser julgada se demonstrar problemas comportamentais e pode ser abandonada.

O que precisa ser feito para resolver a discriminação contra crianças de guerra e suas mães?

Não pode haver uma abordagem singular para esse problema, pois 'crianças de guerra' constituem um grupo bem diverso, tanto em suas circunstâncias quanto em suas criações. Roosendaal (2011) argumenta que é essencial abordar o problema de forma sensível por esse motivo. Tanto as mães quanto seus filhos necessitam e têm direito a receber ajuda psicológica para ajudar a lidar com a situação. Em termos práticos, programas de assistência devem garantir que ambos recebam o apoio adequado, e devem reconhecer que não se pode presumir que mães cuidarão de suas crianças ou serão capazes de fazê-lo (Mochmann 2008).

Filhos de mulheres estupradas: consequências na interação entre mãe e filho

Guerra e estresse traumático atrapalham gravemente os esforços dos pais em manter as crianças seguras. Algumas evidências indicam que o trauma maternal afeta negativamente o desenvolvimento biológico e psicológico da criança (Yehuda, Blair, Labinsky, e Bierer 2007) e o início da relação entre mãe e filho (Almqvist e Broberg 1997, 2003). Problemas de saúde mental parentais também impedem o desenvolvimento social de uma criança e aumentam o risco da criança sofrer de problemas mentais, especialmente se ela vive num contexto de violência e trauma (Yule 2000).

A teoria do apego também é relevante a famílias vivendo em tais ambientes. Ela determina como crianças aprendem a procurar abrigo, regular medo e excitação, expressar emoções, e confiar em si próprias e nos outros em seus primeiros relacionamentos diádicos (Bretherton 1992). Uma criança que tem relações seguras com adultos sensíveis e disponíveis consegue alcançar um equilíbrio entre exploração e contenção emocional. Por contraste, crianças que buscam proteção em si próprias tendem a evitar riscos, e crianças ambivalentes tendem a se apegar a adultos para obter uma sensação de segurança.

Pais traumatizados, na maior parte, abstêm-se de interações com suas crianças, ou as protegem demais, por conta de seus próprios medos.

O conceito de 'transmissão de trauma intergeracional' foi desenvolvido para descrever crianças que reagem à traumatização de seus pais de modo a desenvolver sintomas de trauma eles próprios (Danieli 1998). Tais crianças não tiveram necessariamente experiências traumáticas; o trauma é comunicado através do relacionamento diádico. Medo nos olhos da mãe é especialmente traumatizante para crianças, e mães traumatizadas frequentemente ficam sem energia, expressam emoções rasas e se distanciam de relacionamentos. Os pais podem ser insensíveis, podem estar em negação, ou sobrecarregados por suas lembranças, e podem oscilar entre alheamento e interação diádica intrusiva com suas crianças (Punamaki, Qouta, El Sarraj, e Montgomery 2006). Quando um trauma é processado positivamente, as emoções fragmentadas que ele gera são integradas gradualmente. Ajudar as mães a processar suas memórias traumáticas é, portanto, muito importante para o desenvolvimento de suas crianças.

Mães que foram seriamente traumatizadas têm maior chance de demonstrar insensibilidade e incompetência parental, apresentar dificuldades em estabelecer vínculo afetivo, e estruturar a relação com suas crianças de forma inapropriada, por exemplo, sendo superprotetoras ou emocionalmente inconfiáveis. Crianças em famílias gravemente traumatizadas também têm uma chance maior de serem relativamente insensíveis e desapegadas de seus relacionamentos diádicos. Mães que foram seriamente traumatizadas podem, além de tudo, encontrar dificuldades em regular as emoções de suas crianças, o que pode retardar o desenvolvimento motor e sensível delas e fazer com que fiquem agitadas e apresentem irregularidades no sono.

Conselhos específicos para um (a) ajudante em uma reunião terapêutica com uma mãe

Para evitar consequências prejudiciais para o desenvolvimento da criança, é importante prestar bastante atenção à descrição da mãe feita por sua sua criança. Ela se envolve demais e é superprotetora? Ou ela é distanciada e apática? Ou ela oscila entre alheamento e intrusão?

Às vezes, crianças podem agir como gatilhos, mesmo que elas não tenham nascido como resultado de estupro. Intimidade corporal, odores corporais, choro ou gritos, raiva e outras fortes emoções podem lembrar a mãe de suas experiências violentas. Mães devem ser ajudadas a identificar gatilhos e lembradas de separá-los das memórias traumáticas. Elas também precisam ser ajudadas a ler as expressões da criança sem culpa ou remorso e sem comunicar à criança reações emotivas assustadoras geradas por outro relacionamento.

Intervenções especiais podem apoiar uma criança ou grupo de crianças, ou mães, se uma criança for percebida como sendo gravemente afetada pelos traumas de sua mãe, sofre de sérios problemas em regular o seu stress e emoções, ou apresenta formas desorganizadas ou excessivas de apego diádico.



3. Cultura e entendimentos de trauma

Abordagem teórica

Na [Parte I](#) e na [Parte II](#), nós discutimos os sintomas físicos e psicológicos que pessoas traumatizadas podem apresentar, e algumas das maneiras possíveis de ajudar sobreviventes a controlarem o sofrimento.

Aqui, nós observamos diferentes pontos de vista sobre o trauma psicológico que podemos encontrar em diferentes países e ambientações ao redor do mundo. Reações fisiológicas a eventos traumáticos são as mesmas em toda parte, mas as respostas culturais diferem bastante. É, portanto, essencial compreender a influência da cultura nas sobreviventes que procuramos ajudar, e reconhecer que nossas próprias atitudes também influenciam como nos sentimos e pensamos.

Por que pessoas reagem de forma diferente por causa de sua 'cultura'?

O American Heritage Dictionary of the English Language (Dicionário de Herança Americana da Língua Inglesa) define cultura como: "A totalidade de padrões comportamentais, artes, crenças, instituições e todos os outros produtos e características de pensamento de uma comunidade ou população transmitidas socialmente".

De acordo com outra definição, cultura é "um sistema integrado de padrões comportamentais aprendidos que são características de membros da sociedade e que não resultam de herança biológica" (Hoebel 1966).

Cultura permite a pessoas que têm empatia que se relacionem umas com as outras, que formem comunidades e que transmitam ideias, valores e formas de viver para as gerações seguintes. Ela "comunica o conhecimento e as habilidades das quais uma comunidade precisa para sobreviver ao longo do tempo". Por meio de nossa cultura e linguagem cultural, nós 'aprendemos' como interpretar diferentes situações sociais, incluindo as nossas reações a eventos traumáticos e como lidar com eles.

Deve-se manter em mente, portanto, que o que é considerado saudável em uma sociedade pode ser hostil em outra. A APA definiu o que ela chama de 'Síndromes culturais' (SC) no DSM-IV, Apêndice I (APA, 1994). Essas são geralmente categorias de diagnósticos populares em sociedades ou áreas culturais específicas que procuram explicar o significado de certas observações e experiências problemáticas repetitivas e padronizadas (APA 1994). É característico de tais síndromes culturais que não possam ser definidas em termos de alterações objetivas em órgãos e funções corporais, e que não sejam encontradas em outras culturas. Essas enfermidades tendem a carregar tons psicológicos ou religiosos.

O termo SC é controverso, pois ele implica que 'síndromes culturais' são confinadas a sociedades que são objeto de estudos etnográficos (normalmente culturas indígenas), como que aqueles ('nós') que estudam tais sociedades fossem 'livres de cultura' (Guarnaccia e Pinkay 2008). Sociedades ocidentais não são, é claro, livres de cultura. Em anos recentes, pesquisadores ficaram mais cientes que TEPT e outras desordens de estresse variam bastante em diferentes culturas.

Muitos dos exemplos de SC que foram estudados envolvem dissociação ou síndromes somáticas (em termos ocidentais), frequentemente ligadas a histórias de trauma. Os Nervios na América Latina, Spell no sul dos Estados Unidos, Zar no norte da África, e reações psicóticas qi-qong na China todos compartilham de similaridades interculturais. Nas chamadas desordens de transe possessivo, a identidade de um indivíduo é substituída pela de outro.

Para compreender o trauma, temos de considerar não somente as nossas diferentes 'interpretações' de reações traumáticas, como também a maneira como mente e corpo são compreendidos e interpretados conforme o contexto cultural. É reconhecido que o ocidente separa a mente e o corpo, enquanto que muitas outras culturas (na Ásia, por exemplo) consideram mente e corpo como um todo, o que faz sintomas mentais aparecerem como sensações somáticas. Sobreviventes que não conseguem articular os seus traumas ou problemas mentais frequentemente descrevem os sintomas em termos de dor. A somatização é comum entre sobreviventes de países não-ocidentais. Dissociação é também um sintoma frequente de angústia pós-traumática em sociedades não-ocidentais, juntamente a depressão, desordens de humor e ansiedade, condições com as quais o ocidente está mais familiarizado.

Em muitos lugares, uma doença mental é considerada um estigma ou uma fraqueza de caráter. As vezes acredita-se que uma aflição mental é transmitida geneticamente, levando à crença que a sobrevivente que possui sintomas de trauma coloca a família toda em risco. Em outros lugares, o comportamento desorganizado, desrespeitoso e impulsivo de uma pessoa mentalmente doente envergonha a família. Em algumas culturas asiáticas, considera-se que angústia ou doença mental são causadas pela perda da alma ou pela possessão por espíritos malignos. Para os budistas, sofrimento é geralmente entendido como causa do próprio destino (karma), que resulta de ações feitas em vidas passadas.

Quando encontramos sobreviventes, temos de lidar, então, com inúmeras interpretações e entendimentos de reações traumáticas essencialmente idênticas. Quando abordamos sobreviventes que possuem um contexto cultural diferente, precisamos estar cientes de nossas próprias presunções e valores culturais, e também da possível presença de síndromes ligadas à cultura. Isso significa que ajudantes precisam ser bem sensíveis à cultura quando observam o comportamento das sobreviventes, e deve distinguir cultura e patologia o quanto for possível. Observação precisa e neutra é uma habilidade essencial. Uma capacidade de fazer questionamentos sensíveis sobre as rotinas culturais, tradições e relações familiares das sobreviventes é outra.

Frequentemente, não é possível aprender o suficiente sobre a cultura e ambiente social. Em locais em que isso ocorrer, ajudantes podem convocar pessoas locais para explicar e 'traduzir' práticas culturais e 'códigos' locais. É importante ser sensível sobre esses relacionamentos também, pois mediadores podem ser eles próprios sobreviventes de traumas, que podem ser despertados ao auxiliar o ajudante.

Alguns problemas práticos

A maioria dos ajudantes humanitários não possuem experiência internacional, por conta de trabalharem por conta própria ou dentro do próprio país. Em termos de conselhos gerais, deve se certificar de que ajudantes:

- Estejam totalmente cientes a toda hora de implicações culturais na interpretação do trauma.
- Monitorem sintomas traumáticos nas pessoas locais que os ajudam.
- Monitorem as próprias reações.
- Estejam preparados para a possibilidade de que possam ser traumatizados novamente, ou indiretamente traumatizados, quando escutarem as histórias das sobreviventes que ajudam. O treinamento aqui pode ser especialmente importante para ajudantes locais.

Os seguintes conselhos podem auxiliar ajudantes a explorarem e lidarem com as dimensões culturais do trauma

- Explore interpretações de sofrimento e dor, e vida e morte, no grupo cultural dominante local.
- Se você não fala a língua fluentemente, admita as suas limitações e peça para que as sobreviventes avisem quando você falar algo inapropriado ou ofensivo.
- Esteja ciente de técnicas de comunicação culturalmente específicas (contato visual, a integração de comida e bebida em discussões, o ritmo da conversa, linguagem corporal, etc.).
- Quando sobreviventes contam suas histórias, peça para que descrevam e expliquem suas reações para você.

- Pergunte às sobreviventes se as famílias devem estar presentes durante as discussões ou se elas gostariam de ter o líder religioso delas presente.
- Pergunte às sobreviventes se elas gostariam de ir a um lugar de veneração ou se devem completar cerimônias ou rituais após a crise.
- Peça para as sobreviventes descreverem o que gostariam que você fizesse para ajudá-las, e depois diga a verdade sobre o que você pode ou não fazer.

Intervenções interculturais úteis incluem: contato social (reduz isolamento); técnicas de relaxamento; meditação; ensinar sobre crise em termos culturalmente relevantes; e técnicas de aprendizado que ajudam sobreviventes a compreender suas emoções, aumentando a autoestima (Sieckert).

Tendo essas reflexões em mente, as seguintes perguntas específicas serão relevantes.

- Do que você chama a sua doença? Que nomes ela tem?
- O que você acha que a causou?
- Onde e por que tudo começou?
- O que você acha que a doença faz? Como ela funciona?
- O quão severa ela é? Ela dura por muito ou pouco tempo?
- Qual tipo de tratamento você deve receber? Quais são os resultados mais importantes que você espera desse tratamento?
- Quais são os principais problemas que essa doença causou?
- O que você teme mais em sua doença?

(Kleinman, 1989)



4. Habilidades de comunicação

(Ver [Parte II](#) e a [Introdução](#).)

Comunicação não pode ser discutida sem também falar de cultura pois, como discutimos na [Seção 3 da Parte III](#), a cultura afeta a forma como vemos uns aos outros e como interpretamos as mensagens que transmitimos. Como resultado, conversas entre pessoas de diferentes fundos culturais podem tomar rumos inesperadas e facilmente gerar desentendimentos.

Pessoas que são familiarizadas com duas culturas podem exercer um papel essencial. Eles podem agir como intermediários, traduzindo e explicando não apenas o que é dito mas também as formas pelas quais as pessoas se comunicam. Por exemplo, algumas culturas vão direto ao ponto, enquanto que outras aguardam até que se crie um relacionamento. Intermediários culturais podem facilitar o ritmo da conversa, e moderar as afirmações que são consideradas apropriadas para uma cultura e ofensivas para outra. Mediadores culturais podem também ajudar a identificar e definir problemas de uma maneira que ambos os lados entendam, e identificar soluções e maneiras de progredir o diálogo.

Se você precisar de um tradutor para as suas reuniões com uma sobrevivente, ele deve respeitar certas regras de conduta profissional. Ele pode se apresentar e dar informações sobre seu papel antes de iniciar. Ele deve entender que tudo que fala é confidencial. Ele deve traduzir apenas o que é dito e tudo que é dito, e não deve tentar explicar ou interpretar. Se você (ou a sobrevivente) não entenderem, peça por esclarecimento e o intérprete deve traduzir a clarificação. Ele deve falar na 'primeira pessoa' e não deve assumir um papel de apoio.

Frases e expressões culturalmente significativas foram fornecidas ao DSM-IV numa tentativa de tornar a prática de diagnósticos mais culturalmente apropriada, relevante e representativa. Embora tenha representado um primeiro passo em direção a explorar valores nos critérios de diagnósticos, isso não substitui uma exploração plena dos valores da dinâmica de paciente e profissional durante o processo clínico. A APA (2002) recomenda que cinco elementos culturais sejam considerados (Ver [Aspectos culturais](#), Parte I, página 9). A segunda dessas diz respeito ao modelo explicativo da paciente sobre a doença, e expõe fatores culturais além de raça e etnia. Porém, isolado de outros elementos, a consciência acerca de modelos explicativos provavelmente não influenciará a qualidade da consulta, da avaliação ou no gerenciamento da dor da paciente.

Empatia e confirmação

A comunicação com sobreviventes da VG não pode ser feita sem empatia. Um entendimento comum de empatia é o de 'se colocar no lugar de outra pessoa', para imaginar a experiência do outro e entender e sentir o que ela entende e sente. Empatia facilita a comunicação. Ao mesmo tempo, é difícil fingir empatia, e a comunicação provavelmente falhará se falsas presunções forem feitas sobre o estado mental ou sentimentos da (do) sobrevivente. A Comunicação entre o ajudante e a sobrevivente requer, portanto, um grau sofisticado de empatia. Para se comunicarem, ajudantes precisam estar habilitados em compreender o estado físico e mental da sobrevivente.

Às vezes, pode ser muito doloroso para uma sobrevivente falar sobre os seus sentimentos ou pensamentos, como por exemplo, do ódio ou da raiva que sente. Ela pode se sentir muito envergonhada de fazê-lo, ou sentir rejeição, se esses sentimentos não forem aceitos culturalmente. Para superar esse medo, o ajudante pode ajudar dizendo, "Eu entendo que você se sinta e pense dessa forma, é natural, qualquer um se sentiria assim", etc. Indo além da simples compreensão, essa forma de confirmação fornece uma forma mais robusta de apoio do que empatia. Dito isso, palavras de confirmação servem apenas para expressões de sentimentos e pensamentos, não para possíveis (re)ações que podem se dar por causa delas.

Comunicação não é apenas sobre falar, mas também sobre escutar e observar.

A escuta ativa pode ser usada para averiguar se você compreendeu o que uma sobrevivente disse. Em tais casos, repita o que você acha que ouviu para ter certeza de que ouviu corretamente. Entretanto, se palavras são usadas diferentemente em diferentes linguagens ou diferentes grupos culturais, mesmo uma escuta ativa pode gerar desentendimentos. Então fique atento também à comunicação não-verbal. Peça ao seu mediador local por ajuda e dicas para lhe ajudar a entender diferenças culturais na comunicação não-verbal. Ouça cuidadosamente as palavras que a sobrevivente usa para descrever a situação ou problema e use as palavras dela, ao invés de termos médicos ou culturalmente enviesados. A escuta pode tomar várias formas. Você pode escutar as próprias palavras da sobrevivente e interpretar seu significado; o som da voz dela; a postura do corpo dela e sua linguagem corporal; os silêncios dela e o que ela não fala. Mesmo se você escutar com empatia e compaixão, nunca presume saber como uma pessoa se sente. Repita o que ela disse em suas próprias palavras e mostre que você entendeu, e dê a outra pessoa a chance de corrigir você caso você não tenha entendido algo. Certifique-se de que a sua linguagem corporal não anule o que você disser. Não irá ajudar a sobrevivente se você estiver interessado no que ela diz, mas sua linguagem corporal expressar tédio. No melhor dos casos, tais sinais mistos confundem a pessoa com a qual você está falando. No pior dos casos isso cria desconfiança, ou dúvidas acerca de sua convicção e honestidade.

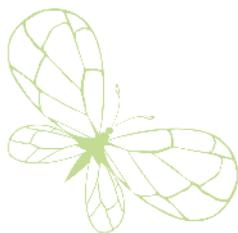
Tolere silêncios

Quando uma sobrevivente tem dificuldade em se expressar, paciência é importante. Emoções podem invadir a mente de uma sobrevivente, magoando-a e interferindo com a entrevista. Ajudantes devem dar tempo à sobrevivente para ela gerenciar suas emoções, organizar os pensamentos, ou decidir se quer expressar ou não um pensamento em particular.

A relevância dos direitos humanos

Adotar uma abordagem baseada nos direitos humanos pode dar a você uma ferramenta extra. Ela ajuda você e a sobrevivente a considerar o direito dela de falar, ser consultada e participar, ficar em silêncio, ter confidencialidade, poder procurar e obter reparação, e ser tratada a todo tempo com respeito e dignidade.

Para criar um ambiente que seja seguro para o encontro entre a (o) ajudante e a sobrevivente, confidencialidade é de grande importância. É difícil ou impossível compartilhar informações e confiar numa pessoa se você não tem certeza se a conversa é tratada confidencialmente, especialmente porque a relação entre um ajudante e uma sobrevivente frequentemente será mal interpretada como sendo hierárquica. Uma sobrevivente pode acreditar que ela deve falar tudo à ajudante. Ela deve ser assegurada de que esse não é o caso.



5. Ajudando os ajudantes

(Veja o (A) *bom (boa) ajudante* e o (a) *bom (boa) ajudante revisitado* na Parte II, páginas 34-35 e 74-75.)

Quando estiver com pessoas seriamente traumatizadas, muita atenção deve ser dada às reações dos ajudantes. Ajudantes também estão em risco.

- **Traumatização secundária.** Ajudantes às vezes desenvolvem os mesmos sintomas daqueles que tentam ajudar. Podem sentir hipertensão, evasão e distanciamento, e é comum que vivenciem imagens intrusivas e pesadelos após ouvirem ou presenciarem o sofrimento traumático das sobreviventes. Até uma única história pode criar imagens intrusivas.
- **Traumatização vicária.** À medida que acumulam experiências de sofrimento, as atitudes dos ajudantes podem evoluir. Eles podem se tornar cínicos ou pessimistas sobre o mundo. Isso pode fazer com que não deem valor a si próprios e aos outros, ou percam crença na possibilidade de mudança; se tornam indiferentes. Com o tempo, alguns ajudantes podem sentir que sua personalidade mudou.
- **Fadiga de compaixão.** Esse estado se assemelha à transformação vicária, mas também afeta profissionais em posições de cuidados que são altamente expostos a trauma, mesmo que não trabalhem apenas com isso. Ela descreve uma forma de 'exaustão' que, além de mudar as atitudes cognitivas, faz com que as pessoas se sintam exaustas ou desmotivadas, desmoralizadas, entediadas e desesperadas, levando a problemas de sono e, às vezes, problemas somáticos e abuso de substâncias.

Em todos os estados acima, o ajudante sente que seus problemas, necessidades e bemestar, assim com seus círculos sociais, não merecem atenção; e que seus próprios riscos e obstáculos são insignificantes. Tal atitude tem consequências sérias. A pessoa não está mais disponível como recurso emocional para os outros; a qualidade do serviço dela pode decair; a família e os outros relacionamentos podem sofrer; e ela mesma pode ficar infeliz e ficar psicologicamente desestabilizada.

Conselhos

Quando sintomas de trauma secundário se manifestam, as técnicas usadas para ajudar as vítimas (tais como exercícios de estabilização, conselhos para dormir, etc.) podem ser úteis para os próprios ajudantes. Ajudantes precisam entender que é importante reconhecer as próprias necessidades e reações, e compreender o que as ativa e modifica.

No caso de traumatização vicária e fadiga de compaixão, fatores adicionais podem se tornar relevantes.

- Aqueles que apresentam mais risco tendem a ser indivíduos que estabelecem padrões bem altos, possuem dificuldades em colocar limites, e impõem exigências surreais sobre si próprios. Eles precisam de ajuda para reconhecer que não podem fazer tudo, não são indispensáveis, e não podem ser responsáveis por tudo que acontece. Precisam aprender como: compartilhar e dividir a carga horária; ter dias de descanso e agendar tempo para descanso e relaxamento; confiar em amigos e dar a si próprio permissão para planejar tempo com eles e com a família; comer bem; fazer exercícios regularmente; e organizar apoio adequado e supervisão para si próprios no trabalho.
- Traumatização vicária e fadiga de compaixão são prováveis de acontecer com frequência em organizações que impõem exigências pesadas aos seus funcionários e não regulam adequadamente a carga de trabalho, e onde os funcionários trabalham isolados, sem apoio de colegas. O ambiente de trabalho deve fornecer apoio e suporte, boa supervisão, e oportunidades para treinar e aprender.

Se você empregar um intérprete, cuide bem dele também. Mesmo um intérprete experiente pode ficar emocionalmente sobrecarregado pelas histórias que ouve. Mesmo que não aconteça com frequência, intérpretes podem não ser capazes de esconder suas emoções. Ajudantes podem tentar cuidar da sobrevivente e do intérprete reconhecendo que é doloroso para ambos ouvir as histórias horríveis e experiências injustas que a sobrevivente relata.

(Para mais informações, consulte a [página 21](#).)

Quando se trabalha com sobreviventes de trauma e VG, é importante reconhecer os possíveis efeitos de traumatização vicária (às vezes chamada de traumatização secundária ou fadiga de compaixão). Os efeitos de trauma vicário podem ser mais fáceis de detectar nos outros do que em si mesmo. Se você está trabalhando em uma equipe e detecta esses sinais em seu colega de trabalho, sente-se com ele e converse sobre o que pode ser feito para aliviar a situação. Aqui estão alguns sinais de alerta de traumatização secundária:

- Ideais feridos.
- Cinismo.
- Sentir-se pouco valorizado ou traído pela organização.
- Perda de ânimo.
- Crenças infladas na importância do próprio papel.
- Comportamento heroico porém imprudente.
- Negligência da própria segurança e necessidades físicas (não fazendo intervalos, não dormindo, etc.).
- Não confiar nos colegas e supervisores.
- Comportamento antissocial.
- Cansaço excessivo.
- Inabilidade de se concentrar.
- Sintomas de doenças.
- Dificuldades para dormir.
- Ineficiência.
- Uso excessivo de substâncias, como álcool, tabaco e drogas.

Alguns conselhos simples em como se preparar para lidar com esses alertas:

- Reconheça que suas reações são normais e inevitáveis.
- Tente relaxar conscientemente.
- Fale com alguém cuja companhia seja confortável para você.
- Expresse os seus sentimentos de outras formas: desenhe, pinte, toque música, reze.
- Ouça o que pessoas próximas de você dizem e pensam sobre você.
- Cuide de si mesmo.
- Faça exercícios ou ioga.
- Faça uma caminhada pelo campo.
- Faça exercícios de estabilização.
- Veja os exercícios de tolerância – CASIC-F – ([página 130](#)).



6. Abordando a comunidade

(Ver *Preparando-se para retornar à comunidade e Preparando uma sobrevivente para se reunir com sua família e círculo social* na Parte II, páginas 110-111 e 112-113.)

Intervenções são necessárias no indivíduo e também na comunidade. Nas anotações do seminário, nós examinamos diferentes formas de apoio que ajudantes podem fornecer para indivíduos que sofreram perdas e violência. Destacamos, também, a importância de compreender a situação para a qual as mulheres estão voltando. Um grande desafio é criar uma cultura de apoio e respeito dentro da comunidade.

Como abordar a comunidade. O envolvimento de líderes religiosos, homens, etc.

De acordo com Judith Herman (1992), um ajudante deve lembrar que a recuperação só pode se efetivar com relacionamentos. Ela não pode ser conquistada no isolamento. É necessário envolver a comunidade no processo de recuperação da sobrevivente.

A resposta imediata ao estupro na maior parte das comunidades é estigmatizar, rejeitar e abandonar a mulher estuprada. Isso complica e exacerba o seu sofrimento e dificulta a sua recuperação. Ajudantes devem tentar falar com líderes da comunidade (líderes religiosos, líderes políticos, oficiais militares, outros profissionais) para explicar que estupro é um crime inaceitável em todas as circunstâncias e que as vítimas têm direito a apoio e ajuda. (Herman 1992).

Também é importante discutir o poder desigual entre homens e mulheres, pois isso é uma frequente raiz da violência. Em muitas sociedades, violência masculina ou a ameaça de violência é um meio pelo qual homens dominam mulheres. É provável que seja útil em tais discussões chamar atenção a princípios estabelecidos dos direitos humanos, que afirmam que na lei internacional, todas as pessoas são criadas igualmente com os mesmos direitos essenciais. Discuta essas questões com os líderes da comunidade, destacando que, embora mulheres sejam geralmente as vítimas imediatas de violência de gênero, as consequências se estendem além da vítima para a sociedade como um todo.

- Violência de gênero ameaça estruturas familiares. Crianças sofrem danos emocionais quando suas mães e irmãs são surradas. Lares com dois responsáveis podem se separar, condenando mulheres donas de casa a um sofrimento maior com pobreza e discriminação social.
- As cicatrizes psicológicas da violência frequentemente previnem as pessoas de estabelecer um relacionamento saudável e recompensador no futuro. Vítimas de violência de gênero podem descarregar suas frustrações e dores nas próprias crianças e nos outros, transmitindo e intensificando os efeitos da violência. Crianças podem encarar a violência como uma forma legítima de resolução de problemas e conflitos. (Defensores dos direitos humanos 2010.)

Dessa forma, e de muitas outras, a violência é reproduzida e perpetuada.

Descubra o que membros da comunidade acham sobre o que aconteceu. Dê a eles informações relevantes sobre trauma e possíveis reações ao problema. Diga que o apoio deles é vital para a recuperação de sobreviventes. Se membros da família e da comunidade não puderem ser mobilizados, novas redes de apoio podem ser criadas entre as sobreviventes. Talvez ajude se você se basear nos valores e princípios dos direitos humanos quando você explicar VG. (Defensores dos direitos humanos 2010.)

Quando funcionários da saúde informam comunidades sobre estupro, eles precisam identificar uma abordagem apropriada para a discussão. É importante lembrar que o silêncio permite que os agressores de crimes como estupro continuem agindo sem críticas ou risco para si próprios. Permite que eles continuem a ferir e aterrorizar indivíduos e comunidades.

Quando se aborda VG, é importante iniciar com uma análise do contexto. Qual a situação geral da comunidade? A análise pode considerar miséria, vulnerabilidade, relações de gênero, e a relação geral política e econômica do país. É vital assegurar que a sua análise forneça à comunidade informações que ela considera relevantes e valiosas. Enquanto você prepara uma análise, mapeie a natureza e extensão de VG e as respostas locais a ela em nível comunitário, levando em conta quem são os agressores, e leis consuetudinárias. Sua análise deve destacar a vulnerabilidade de homens e meninos assim como a de mulheres e meninas. Considere os papéis e as contribuições de:

- O quadro nacional jurídico que rege VG (incluindo comprometimentos e leis nacionais) e respostas a ele utilizadas pelo judiciário e pela polícia.
- Parceiros de desenvolvimento internacional que trabalham com VG, incluindo agências multilaterais e bilaterais, e ONGs internacionais. O Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) é obrigado a liderar o esforço de tomar iniciativas contra VG dentro dos órgãos das Nações Unidas.
- Organizações locais que trabalham com VG, incluindo organizações dos direitos humanos, associações de mulheres, e ONGs. Onde existirem, associações de advogados para mulheres são uma boa fonte de informações.

A experiência indica que o potencial de organizações locais, e organizações de mulheres locais em particular, não é plenamente utilizado. Organizações e redes locais entendem o contexto local, possuem acesso a contatos e informações não disponíveis às agências internacionais, e são aceitas pela população local. Se elas já estiveram envolvidas anteriormente, elas podem ajudar as organizações externas a adaptar seus programas de formas adequadas às circunstâncias locais (Herstad 2009).

É útil lembrar de algumas regras importantes.

- Avalie se o sistema existente e os procedimentos da comunidade fornecem uma base adequada e pontos a serem trabalhados que podem ir desde a prevenção de VG até os programas de resposta.
- Certifique-se de encontrar uma forma de apresentar informações que seja adequada e culturalmente aceita.
- Para que se faça progresso, prevenção e respostas à VG devem ser visíveis e creditáveis. Elas devem ser promovidas em cooperação com os líderes locais e o apoio da comunidade tanto quanto for possível.
- Impunidade de agressores de VG é um fator importante na perpetuação da mesma. A comunidade deve afirmar que não tolera a impunidade. Líderes e oficiais devem estabelecer padrões para comportamentos aceitáveis e devem ser persuadidos a defender o argumento que as suas comunidades terão benefícios se pararem com a violência.

Família e amigos próximos

O apoio da família e amigos próximos é de enorme importância para vítimas de violência sexual. Se possível, fale primeiro com os membros da família, amigos e outros membros do círculo social local da sobrevivente – qualquer pessoa em quem a sobrevivente confie e com quem queira entrar em contato. A família da sobrevivente, particularmente, irá precisar de informação e conselhos. Descubra o que a família e contatos próximos pensam sobre o que aconteceu. Dê a eles informações relevantes sobre o trauma e suas possíveis reações. Diga a eles que o seu apoio é essencial para a recuperação da sobrevivente. Se nenhum membro de família ou contato próximo for encontrado ou mobilizado, procure novas redes de apoio entre as próprias sobreviventes.

Vários estudos mostram que envolver comunidades inteiras no processo de reconhecer, discutir sobre e trabalhar na prevenção de VG é uma das formas mais eficazes de eliminá-la. Para serem eficientes, redes comunitárias devem juntar todas as informações da sociedade, integrando membros de todos os setores da comunidade: famílias; empresas; grupos de advogados e sociedade civil; funcionários públicos da polícia, corpo de bombeiros e instituições médicas; serviços sociais como assistência social, seguro-desemprego, programas de abrigo e saúde pública; educação; a mídia; e funcionários governamentais. Intervenções comunitárias devem transmitir mensagens claras sobre o que é a violência de gênero, as diferentes formas que ela assume, por que ela é errada, e como preveni-la. (Defensores dos direitos humanos 2010.)

Pode ser uma boa ideia desenvolver grupos de apoio para mulheres ou grupos de apoio especificamente designados para sobreviventes de violência sexual e suas famílias.



7. Retorno à comunidade

(Ver *Preparando-se para retornar à comunidade e Preparando uma sobrevivente para se reunir com sua família e círculo social* na Parte II, [páginas 110-111](#) e [112-113](#).)

Surgem vários problemas quando as sobreviventes querem retornar à sua comunidade ou à sua família. Em primeiro lugar, muitas não podem fazê-lo porque foram expulsas pelos seus maridos ou por sua família; porque seus familiares desapareceram ou foram deslocados pelo conflito, ou correm o risco de estarem em um relacionamento violento. Talvez as sobreviventes tenham poucos recursos para sobreviver por conta própria. Outras questões pertinentes são como empoderar mulheres quando retornam à sua comunidade, como cuidar dos seus filhos e como avaliar os riscos que enfrentam.

Um (a) ajudante pode se sentir frustrado (a) quando uma mulher, depois de se recuperar no centro de saúde, decidir retornar a um relacionamento violento ou a um ambiente em que é provável que seja violentada novamente. O (A)s ajudantes podem sentir que todo o trabalho feito com a sobrevivente tenha sido em vão, e que devem se preocupar novamente por sua segurança e a de seus filhos. Na verdade, não é apropriado criticar ou, de qualquer maneira que seja, questionar as opções da sobrevivente. Romper com uma situação violenta é, muitas vezes, um processo longo, e é importante que as mulheres que se encontram em situação de risco tomem suas próprias decisões e se responsabilizem por elas. O papel do (da) ajudante é guiá-las e ajudá-las nesse processo.

É especialmente difícil ajudar a sobrevivente a obter uma renda monetária quando ela não consegue voltar para casa com a sua família ou a sua comunidade. As mulheres sobreviventes precisam muito de oportunidades de emprego, bem como de aprender novas habilidades. Sempre que possível, as organizações devem cooperar em fornecer pacotes básicos para as sobreviventes e apoio para ajudá-las a se sustentarem fora dos centros médicos.

Como você pode preparar a sobrevivente a retornar a sua vida na comunidade ou começar uma vida nova?

Discuta com ela sobre de que maneiras ela poderia mobilizar uma rede de apoio. Incentive sobreviventes a colocarem em palavras seus objetivos e esperanças para o futuro. Ajude-as a identificar suas forças pessoais, e como podem usá-las para atingir seus objetivos.

Não estabeleça metas para as sobreviventes baseadas na sua definição pessoal de 'o que é melhor'. Discuta se existem boas alternativas e fale sobre a importância até dos pequenos passos. Ajude a sobrevivente a acreditar que ela pode recuperar o controle da sua vida.

Ajude a sobrevivente a reconhecer a importância de cuidar da própria segurança. Faça uma análise de risco. Será que ela estará segura quando retornar para casa? Se possível, entre em contato com as organizações e instalações locais que forneçam conselhos médicos, abrigo ou outros serviços que ajudem as sobreviventes a se mudarem, se instalarem em novos lares e fazerem amizades. Cuidado com os receios da sobrevivente. Ajude-a a prever perigos e planejar a própria segurança.



8. Denúncias

(Ver [Estabilizando e protegendo uma sobrevivente que quer fazer uma denúncia do que aconteceu com ela](#) e [Protegendo uma sobrevivente quando ela denuncia o que aconteceu com ela](#) na Parte II, páginas 100-101 e 102-105.)

Esta seção considera os problemas que podem aparecer quando uma sobrevivente decide denunciar abusos e crimes cometidos contra ela, incluindo prestar queixas à polícia. Ela foca nos riscos e opções da sobrevivente.

Em tais casos, primeiramente deve-se considerar se a sobrevivente pode conseguir avanços positivos ou irá se colocar em risco ao relatar sua história, prestar uma queixa, fazer uma denúncia a uma autoridade, ou prestar testemunho. Depois, deve-se estudar a questão de obter as provas. Pode haver necessidade de avaliações e diagnósticos para documentar e descrever sinais de tortura ou outras formas de maus-tratos; e para documentar sinais mentais e físicos que podem ser provas nos processos jurídicos ou outras formas de investigação. A mensagem importante é a de que muitos problemas surgem no contexto de denúncias e que é essencial separar denúncias da prestação de assistência e cuidados.

Em um contexto de direitos humanos, prestar queixas ou denunciar violações é uma prioridade. Sob essa perspectiva, tais ações devem ser encorajadas. Porém, é também essencial assegurar que ajuda e cuidados sejam fornecidos, independente da denúncia.

Cuidar e denunciar são duas atividades diferentes que não devem ser misturadas. Dito isso, ajudantes podem desempenhar um papel importante em uma discussão sobre se a sobrevivente deve ou não denunciar e ajudá-las caso elas decidam seguir em frente com a denúncia. Nós listamos alguns pontos-chave com respeito à preparação, informação e apoio antes, durante e depois de uma sobrevivente fazer a denúncia na Parte II (Ver [Protegendo uma sobrevivente quando ela denuncia o que aconteceu com ela](#) nas páginas 102-105). Os conselhos abaixo aprofundam a discussão.

Escutar e ajudar versus denunciar e documentar

Nós descrevemos e discutimos como pode ser feito o contato com mulheres que foram expostas a traumas graves, como o estupro e outras graves violações de direitos.

Nesse contato, é essencial criar uma atmosfera de confiança, mesmo que a confiança seja limitada no começo. Para conquistar isso, o ajudante deve:

- Demonstrar respeito à mulher em questão.
- Escutá-la atentamente e cuidadosamente.
- Permitir o silêncio e a passagem do tempo.
- Manter a distância da qual a sobrevivente precisa para decidir como contar e o que contar.
- Garantir que a situação seja a mais segura possível para a mulher.
- Respeitar a confidencialidade.
- Deixar claro que o propósito da conversa é apoiar a mulher.
- Destacar que o ajudante não possui outros compromissos senão o de providenciar ajuda, apoio e consolo.

Durante as primeiras conversas, várias alternativas podem emergir:

- A mulher pode querer e precisar de assistência psicossocial.
- Ela pode querer ser indicada a especialistas em medicina ou psicologia/psiquiatria para avaliação adicional.
- Ela pode precisar da ajuda de especialistas para o tratamento.
- Ela pode querer denunciar o abuso sofrido às autoridades (ou outra instituição relevante).
- Ela pode querer documentar suas lesões para denunciar a ocorrência.
- Ela pode querer assistência psicossocial e cuidados médicos, mas não querer relatar o que aconteceu.

Todas essas constituem alternativas diferentes. A primeira e mais importante tarefa de um (a) ajudante psicossocial é cuidar das necessidades imediatas da mulher, e ver quais avaliações e tratamentos são fornecidos.

Denunciando e documentando

Documentar, relatar e denunciar alegações de tortura ou maus-tratos e outras violações pesadas dos direitos humanos são elementos-chave na luta para prevenir e punir abusos dos direitos humanos. Esses são atos importantes. Na ausência deles, instituições governamentais e jurídicas não podem responsabilizar os agressores pelos crimes.

Denunciar ou prestar queixas às autoridades ou outras instituições, ou documentar sinais de maus-tratos, são, na verdade, ações diferentes de fornecer ajuda e cuidados, e devem ser tratadas separadamente.

Um (a) ajudante deve tomar bastante cuidado ao apresentar a questão de denúncias. Se uma mulher traumatizada escolher essa opção, o ajudante deve indicar a ela outra pessoa que possua competência para dar apoio nessa área. O (A) ajudante deve claramente se separar desse trabalho específico. No treinamento, nós vimos que as ajudantes da Mulher Borboleta se separaram desses esforços.

Ao mesmo tempo, talvez seja adequado um (a) ajudante fornecer formas específicas de assistência para uma (um) sobrevivente que escolher denunciar o seu caso para um corpo jurídico ou investigativo apropriado. (Ver abaixo).

Dois caminhos

Após sérios abusos aos direitos humanos, duas formas de política podem ser adotadas. Uma abordagem separa rigorosamente procedimentos investigativos de procedimentos de cuidado. A outra separa procedimentos investigativos de provisões de cuidado mas reconhece que certas informações médicas podem ficar à disposição de processos investigativos e jurídicos dado que a sobrevivente concorde com o compartilhamento de tais documentos. As duas abordagens são similares, mas não devem ser misturadas e devem ser consideradas separadamente.

Abordagem Um: política de separação rígida.

- Sobreviventes têm o direito a receberem apoio e auxílio.
- O apoio e ajuda que elas recebem é formalmente e completamente diferente de denúncias.
- O direito de receber apoio psicológico, médico e tratamento é similarmente distinto de denúncias, e estes não são vinculados de jeito nenhum.
- O auxílio e assistência nunca devem depender ou estar vinculados, em nenhuma forma, à denúncia ou julgamento de crimes.
- Sobreviventes possuem o direito de ficarem caladas. Elas têm o total direito de decidir se elas querem ou não denunciar ou discutir suas histórias, fazer acusações contra aqueles que cometeram o abuso, ou dar quaisquer outros passos a respeito do abuso sofrido ou dos agressores.

Abordagem Dois: Uma política de separação que permite usar certas informações em condições específicas.

- Uma mulher que expressa a vontade de denunciar abusos contra ela ou as pessoas que ela ama tem o direito de receber orientação sobre onde ela deve ir e com quem deve falar.
- Em particular, ela tem o direito de receber informações sobre quais autoridades e instituições são aptas a receber relatos de abuso.
- Assistentes psicossociais ou funcionários da saúde não têm competência para registrar denúncias de abuso para propósitos jurídicos ou outras investigações, e também não é apropriado que eles recebam tais denúncias.
- Se uma mulher decidir denunciar abusos contra ela, registros médicos e psicológicos podem ser disponibilizados para corroborar provas obtidas, se assim quiser a mulher em questão.

- Ajudantes e agentes da saúde podem informar a funcionários que estão investigando as denúncias de abuso sobre os termos sob os quais as provas médicas e forenses pertinentes poderão ser disponibilizadas a eles.
- Uma mulher que deseja denunciar o abuso dela deve ser informada dos requisitos legais associados às denúncias de abuso e a cobrança de encargos legais.
- Funcionários psicossociais e da saúde devem respeitar diretrizes na documentação de tortura e maus tratos.

Sob ambas as abordagens, profissionais que fornecem apoio psicossocial e de saúde a sobreviventes devem claramente separar o serviço deles daquele de denunciar abusos e coletar provas para processos e investigações. Serviço de saúde e serviço jurídico pertencem a domínios diferentes.

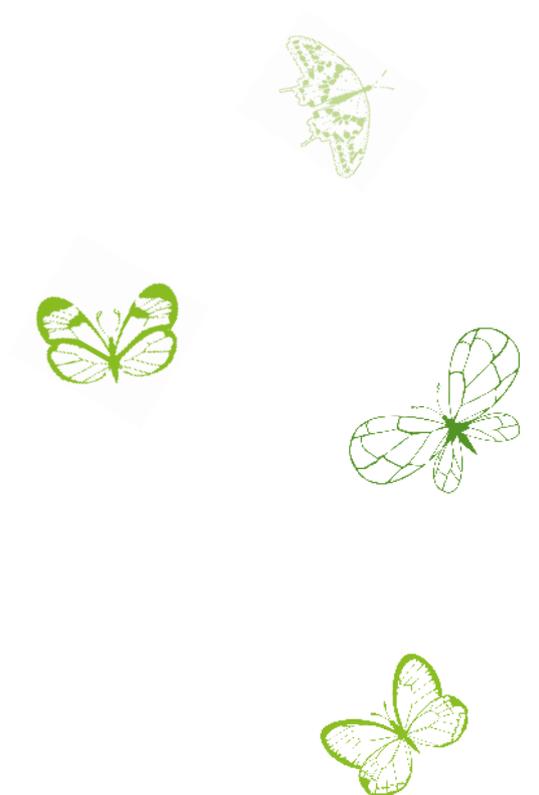
Seguindo essa tônica, um (a) ajudante não deve se envolver com iniciativas de denúncias e acusações, nem deve encorajar sobreviventes a denunciarem abusos. Ele pode fornecer informações sobre as opções ao alcance da sobrevivente, e sobre onde ela pode ir para explorá-las. Sob as diretrizes existentes, funcionários de cuidado profissional que documentam tortura não são necessariamente as pessoas que fornecem cuidados imediatos e apoio aos sobreviventes; Ela(e)s devem agir eticamente, é claro, mas o objetivo deles é documentar e não cuidar. Profissionais de diferentes áreas devem trabalhar de forma complementar e coordenada, respeitando as suas diferentes funções.

Para o (a) provedor(a) de cuidados

Quando o assunto de relatos ou denúncias de violações surgir, o ajudante deve:

- Saber o que é necessário e onde as denúncias de abuso podem ser registradas:
- Procurar essa informação se ela não estiver disponível.
- Informar a mulher dos requisitos legais associados com denúncias.
- Abster-se de qualquer forma de denúncia em sua capacidade de assistente de saúde ou psicossocial.
- Fornecer documentação da situação de saúde da reclamante para funcionários responsáveis pelo caso, se necessário, após obter permissão da reclamante.
- Fornecer qualquer informação que for solicitada de forma estritamente objetiva.
- Instruir uma mulher que deseja fazer a denúncia, para que ela possa fazer uma escolha responsável. Quando relevante, certifique-se de que ela também entenda os riscos que pode enfrentar (que a polícia pode ser ofensiva ou agir de forma não profissional, que funcionários jurídicos podem ser subornados, que a mídia pode representá-la de forma errada, que ela pode ser ameaçada ou intimidada por associados dos seus agressores, etc.).
- Informar à mulher que ela falará com oficiais, em quem ela pode, em princípio, confiar, mas destaque que os funcionários não estão na função de ajudantes.
- Ajudar uma sobrevivente a denunciar o abuso sofrido, mas apenas quando ela pedir especificamente.
- Tomar conhecimento do fato que uma sobrevivente que faz a denúncia irá achar a experiência bem estressante, e pode não ser capaz de lidar com o estresse resultante ou responder perguntas.
- Quando possível, providenciar à mulher que deseja fazer a denúncia informações sobre o significado e o propósito de denunciar.
- Encorajar uma pessoa que denuncia a pedir informações e uma explicação do processo ao oficial para quem ela denunciar o abuso.
- Encorajar uma sobrevivente que denuncia a ser realista com o resultado que ela pode esperar. Processos jurídicos são extremamente burocráticos e não há garantia de que o caso dela seja ouvido ou que ela ganhe.
- É bom informá-la que a denúncia pode criar sérios problemas, que funcionários públicos não são ajudantes e que também podem ser desonestos, ou que talvez falte competência ao sistema que pode até ser corrupto. Quando isso for o caso, ajude a sobrevivente a fazer as melhores escolhas possíveis.

- Encorajar a mulher a explorar possibilidades de reparação e compensação enquanto ela prepara a sua denúncia; isso é importante.
- Todos os envolvidos nesse trabalho devem estar cientes das diferentes leis internacionais, mecanismos e padrões que são relevantes à denúncia, proteção e investigação quando direitos humanos são violados. Um princípio importante da lei internacional é responsabilizar os agressores. Para tornar isso possível, é importante ficar ciente das regras relevantes. Em *Leitura adicional* você pode encontrar mais informações sobre as diretrizes da denúncia e o que você deve saber.



9. Exemplos de Encenação

Essa seção fornece um exemplo de encenação. Você deve interpretar o papel de um (a) ajudante ou de uma (um) sobrevivente. Certifique-se de utilizar as suas habilidades e o seu conhecimento. A situação pode evoluir em direções imprevistas; se isso acontecer, continue no seu papel. É um bom exercício para aprender a se comunicar e como reagir às respostas e à linguagem corporal de uma sobrevivente.

Se você usar um cachecol para indicar que você é uma sobrevivente, certifique-se de retirá-lo quando finalizar a encenação ou trocarem os papéis. Sempre se “limpe” de seu papel antes de assumir um novo e antes de terminar a sessão.

Exemplo de Encenação 1: O primeiro encontro entre uma (um) Ajudante e uma (um) Sobrevivente

- Ajudante. Bem-vinda. Meu nome é Katy. Entre, por favor. Prazer em conhecê-la. Qual o seu nome?
- Sobrevivente. Me chamo Jenny.
- A. Bem-vinda ao nosso primeiro encontro. Fico feliz que tenha decidido vir.
- A. Onde você gostaria de sentar?
- S. Hmm, não sei.
- A. Podemos sentar assim? Você está confortável?
- S. Não, você está perto demais. Será que pode se afastar um pouco?
- A. Assim está bom?
- S. Está.
- A. Vejo que você não está se sentindo confortável.
- S. Eu me sinto horrível e triste.
- A. Permita-me dizer que você escolhe o que quer ou não falar. Eu respeito que existam coisas que você não queira dizer.
- S. Obrigada...
- A. Eu respeito você e os seus limites.
- S. Eu não sei o que aconteceu comigo.
- A. Compreendo, e isso não tem problema, você não precisa me contar nada sobre isso. Você pode escolher sobre o que quer falar. Ah, eu vi que você mexeu um pouco as pernas. Você consegue sentir o chão sob os seus pés?
- S. Não...
- A. Isso é bem importante. Se você estiver sobrecarregada de sentimentos ruins, sentir os pés no chão é o que nos ancora a essa sala.
- E você está comigo agora, você está segura, você está sentada numa sala tranquila.
- S. Estou com medo. (Olha para a porta.)

- A. Neste momento ninguém pode entrar. Há uma placa na porta dizendo que a sala está ocupada. Então as pessoas vão ficar do lado de fora. Tudo que você me disser é confidencial. Vou apoiá-la e não entraremos em detalhes sobre as coisas ruins que aconteceram. Pois isso pode fazer você se sentir pior. Lembre-se que você não precisa falar sobre eventos dolorosos, caso você não deseje.
- Eu tenho uma pergunta que eu gostaria de fazer, tudo bem?
- S. (Ela acena com a cabeça ...)
- A. Você poderia me dizer se você sente ou tem alguma dor neste momento em seu corpo? Parece-me que você não está bem. Talvez haja algumas reações que você não esteja entendendo, você quer se acalmar?
- S. Estou com frio e sinto-me mal.
- A. Sim, isso é doloroso. Eu gostaria de contar uma pequena história. Ela poderia explicar algumas das reações que você está sentindo. Você quer ouvir? Você pode escolher entre ouvir ou não, se você perceber que está começando a se sentir mal, pode pedir que eu pare a qualquer momento. Você pode também colocar os pés no chão para se sentir melhor.
- S. Sim, os meus pés estão dormentes ... quase não os sinto.
- A. Precione o chão com os pés, você sente alguma diferença? Pressione-os levemente contra o chão, como se você estivesse carimbando o chão, faça isso quando sentir que suas pernas estão dormentes, você sente suas pernas mais revigoradas?
- S. "Sim, um pouco.

Exemplo de dramatização 3. Acalmando uma sobrevivente que vivenciou algo traumático

- A. Bem-vinda novamente. Fico feliz por você ter retornado...
- S. Sim... (Ela parece triste e distante).
- A. Por favor, sente-se. Vou fechar a porta, tudo bem?
- S. Sim.
- A. Bem, este é o nosso terceiro encontro. Eu gostaria de saber como você está. Como você se sente hoje?
- S. Não sei. Não me sinto bem.
- A. Você gostaria de beber um pouco de água?
- S. Não obrigada. (Ela permanece em silêncio e parece ausente).
- A. Como eu falei para você anteriormente, muitas pessoas que passaram por dificuldades vêm ao meu consultório. Em muitos casos, as lembranças dessas experiências são dolorosas e fazem com que a pessoa se sinta muito triste. Às vezes, a pessoa acha difícil parar de pensar nessas experiências, ou às vezes a pessoa tenta não pensar nelas.
- S. Sim, eu compreendo isso.
- A. Você lembra que falamos sobre a janela de tolerância?
- S. Não me lembro muito bem disso.
- A. É uma figura que nos ajuda a ver se estamos dentro da janela de tolerância ou fora dela. Quando uma pessoa está triste, carente de vitalidade ou energia, tem muitos pensamentos negativos, provavelmente está sob a janela. Mas se a pessoa está muito ansioso, a pessoa não pode se acalmar, ela se move em toda parte e não se sente bem, podemos dizer que essa pessoa está acima da janela de tolerância.
- Talvez eu possa explicar o nível da janela de tolerância, vamos observar a figura, Você gostaria de tentar?

- S. Sim, posso tentar.
- A. Aqui está a figura que explica a janela de tolerância. Por favor, você poderia me mostrar nesta figura onde você acha que você se encontra hoje?
- A. Era um gráfico que nos ajudava a ver se estávamos dentro da janela de tolerância ou fora dele. Quando uma pessoa está triste, com falta de energia, com muitos pensamentos negativos, isso provavelmente ocorre porque ela está abaixo da janela. Mas se a pessoa está bem agitada, não consegue ficar calma, está sempre se mexendo e não se sente bem em seu corpo, podemos dizer que ela está acima da janela de tolerância.
- Quando olharmos para esse gráfico, talvez você possa me mostrar em qual nível da janela você está hoje, você gostaria de tentar?
- S. Sim, eu posso tentar
- A. Esse é a janela. Você poderia por favor me mostrar nessa imagem onde você acha que está hoje?
- S. Eu não sei, é difícil dizer... Mas eu acho que estou aqui.
- A. Ok, bom, tudo bem você sentir que está aqui hoje. Lembra? Falamos que todos os dias desse processo são diferentes e em alguns dias como hoje você sente que você está aqui, mas em outros dias você pode sentir que está em outros lugares no gráfico. Está tudo bem, isso é um processo dinâmico e é normal ficar aqui em baixo por um tempo e aqui em cima algum tempinho. Nosso objetivo é habilitar você a sentir que você esteja dentro da janela de tolerância na maior parte do tempo, ou fazer com que você volte à janela quando estiver muito abaixo ou acima. E para fazer isso, eu gostaria de mostrar alguns exercícios de estabilização. Esses exercícios podem ajudar você a se sentir no 'aqui e agora', que nós chamamos de 'momento presente'. Você gostaria de praticar um desses exercícios?
- S. Sim, eu gostaria de fazer isso.
- A. Eu darei a você algumas instruções, e você tenta acompanhar. OK?
- S. OK.
- A. Fique confortável em sua cadeira, com os seus pés no chão, e agora siga as minhas instruções.
- Olhe em volta e diga 3 coisas que você vê.
- Olhe para algo (um objeto, uma cor, etc.).
 - Diga a si mesma o que você vê.
- Diga 3 coisas que você pode ouvir.
- Ouça um som (música, vozes, outros sons).
 - Diga a si mesma o que você está ouvindo.
- Diga 3 coisas que você pode tocar.
- Toque em algo (diferentes texturas, diferentes objetos).
 - Diga a si mesma no que você está tocando.
- Agora tome nota do seu estado mental.
- A. Você se sente mais presente na sala ou menos presente, depois de fazer esse exercício?
- S. Eu me sinto mais presente.
- A. Você se sente mais calma ou mais energizada?
- S. Eu me sinto mais energizada e presente.
- A. Esse exercício vai nos ajudar a ficarmos mais presentes no aqui e agora, para voltar para a janela quando você está abaixo dele. Obrigada por experimentar esse exercício comigo.

Exemplo de Encenação 6: Como apoiar uma sobrevivente quando ela for denunciar

- A. Bem-vinda de volta. Fico feliz que você tenha decidido voltar novamente.
- S. Sim, eu queria voltar aqui pois eu estava pensando...
- A. Bom, consigo ver que você está um pouco ansiosa e preocupada.
- S. Sim, eu decidi que eu quero fazer uma denúncia, eu não quero aqueles homens impunes.
- A. É bom saber que você se sente pronta para dar esse passo, e eu quero que você saiba que eu apoio você em qualquer decisão que você queira tomar. Ainda assim eu acho que há algumas coisas que precisamos discutir.
- S. Sim, e eu tenho algumas perguntas. O que eu faço se eu surtar enquanto falo com o advogado?
- A. Isso é uma das coisas sobre as quais precisamos falar. Muitas vezes, quando alguém passa por coisas terríveis, falar sobre isso pode rememorar vários gatilhos. Eu sugiro que nós pratiquemos algumas técnicas de estabilização para que você possa usá-las quando se sentir fora de controle. E um sinal de parada quando você precisar de algum tempo.
- S. Isso me soa muito bom.
- A. Nós também devemos falar sobre o que você espera depois de fazer um depoimento. Casos de corte podem durar muito tempo, e às vezes os agressores nem são punidos.
- S. Eu também ouvi falar sobre isso, mas ainda sinto que é a coisa certa a se fazer. Se eu puder pelo menos prevenir os outros de terem a experiência que eu tive. Mas você pode vir comigo, por favor?
- A. Eu estarei com você quando você fizer o depoimento, mas deveríamos procurar um bom advogado que possa te ajudar quando formos à corte...



10. Prosseguimento

Você pode dar prosseguimento treinamento e obter mais informações sobre como implementá-lo ao seu trabalho.

- Estude o manual, buscando exemplos relevantes ao seu trabalho.
- Use o seu grupo de apoio para compartilhar informações.
- Antes de nos separarmos, por favor concordem entre si que um ou dois de vocês assumirão a responsabilidade de fornecer e coordenar apoio a membros do grupo. Se alguém se interessar nisso, favor fornecer seus nomes ao HHRI.
- Contate o HHRI para obter mais ajuda caso seja necessário.
- Procure por funcionários de recursos humanos em sua região que possam fornecer ajuda e conselhos.

Contato HHRI

Elisabeth Ng Langdal
Health and Human Rights Info
Kirkegata 5
0153 Oslo
Noruega
E-mail: post@hhri.org
Site: www.hhri.org

Se você gostaria de cópias deste manual, mande um e-mail para nós: post@hhri.org

Mande um e-mail também se você tiver comentários ou sugestões para melhorar essa publicação.





Apêndices

1. Sobre as contribuintes

Informações biográficas sobre a equipe que criou o Manual.

2. Exercícios de estabilização

Instruções para praticar dez exercícios de estabilização, incluindo aqueles já descritos no treinamento.

3. Referências e leitura adicional

4. Ilustrações

1. As qualidades de um(a) bom (boa) ajudante na sua sociedade.
2. A Mulher Borboleta no começo, capaz e em boa saúde.
3. A Mulher Borboleta imediatamente após o trauma.
4. A Mulher Borboleta presencia gatilhos e *flashbacks* algum tempo após o trauma.
5. A Mulher Borboleta se recuperando gradualmente.
6. As qualidades de um(a) bom (boa) ajudante (II).

5. Questionário pós-treinamento para as participantes.

Um questionário modelo.

Apêndice 1. Sobre as contribuintes

Nora Sveaass. A Psicóloga clínica e professora no Departamento de Psicologia, Universidade de Oslo, Nora Sveaass preside Health and Human Rights Info e até 2013 foi membra do Comitê da ONU contra a Tortura. Ela trabalhou muitos anos com sobreviventes de trauma e migração forçada no Centro Psicossocial para Refugiados na Universidade de Oslo. Atualmente ela está dirigindo um projeto de pesquisa sobre justiça transicional.

Doris Drews é uma especialista em psiquiatria, que por muitos anos tratou clientes gravemente traumatizados. Além de trabalhar como terapeuta e professora, ela é atualmente a diretora da unidade de emergências em uma grande clínica ambulatória perto de Oslo.

Katinka Salvesen é uma psicóloga clínica que trata pacientes de trauma na Clínica Modum Bad em Oslo. Uma treinadora experiente, ela treinou ajudantes trabalhando com sobreviventes de violência sexual no Congo. Formada em arte e terapia expressiva, ela dá palestras sobre diagnósticos e mapeamento, treinamento e especialização, e processamento e trauma relacional no Centro Regional para Violência e Estresse Traumático, Oslo.

Annika With é uma atriz e terapeuta artística e expressiva com pós-graduação em psicoterapia sensório-motora, e *Eye Movement Desensitisation Reprocessing* (Reprocessamento de Dessensibilização de Movimento Ocular) (EMDR). Ela dirige projetos e dá orientação a pacientes dissociativos, além de trabalhar com pacientes de trauma na Clínica Modum Bad em Oslo.

Solveig Dahl, é psiquiatra e foi uma das fundadoras foi uma das fundadoras dos Serviços para Vítimas de Estupro em uma ala emergencial em Oslo. A tese de doutorado dela examinou estupro como risco à saúde. Ela foi Conselheira Especial do Norwegian People's Aid (Ajuda popular norueguesa) sobre assistência feminina durante a guerra dos Bálcãs de 1993 a 1995, e Coordenadora de Saúde Mental para Organização Mundial de Reabilitação de Vítimas da Guerra em 1995-1996. Ela trabalhou com refugiadas traumatizadas na Noruega no Centro Psicossocial para Refugiados da Universidade de Oslo na Noruega.

Helen Christie é uma psicóloga clínica e conselheira especial no *Regional Centre for Children and Adolescent Mental Health, East and South –R-BUP–* (Centro Regional de Saúde Mental para Crianças e Adolescentes do leste e do sul). Ela trabalhou muitos anos com crianças refugiadas na Noruega e crianças em zonas de guerra, sobre trauma, abuso sexual de crianças, e os efeitos de tais abusos na vida adulta.

Josefin Larson tem mestrado em psicologia, e sua pesquisa foca em cultura e psicologia social, especialmente em sociedades multiculturais.

Elisabeth Ng Langdal é a diretora executiva de Informações do Health and Human Rights Info. Ela tem mestrado em geografia humana e um bacharelado em estudos midiáticos na Universidade de Oslo.



Apêndice 2. Exercícios de estabilização

Nesta seção, nós colocamos juntos os exercícios de estabilização mencionados no treinamento, facilitando a busca e o uso deles.

No. 1. Estabilizando o corpo	44-45
No. 2. O Abraço	68-69
No. 3. Liberação gradual da tensão muscular	74-75
No. 4. Criando um local seguro	80-81
No. 5. Reorientação com o presente	86-87
No. 6. 'Abraço espremido'	88-89
No. 7. Sentindo o peso do seu corpo	90-91
No. 8. Endireitando a coluna	92-93
No. 9. Quadro respiratório	160
No. 10. Contagem de respiração	160

A estabilização é um importante recurso terapêutico para lidar com dissociação e *flashbacks*, e reduzir os sintomas de ansiedade e pânico. É importante praticar os exercícios repetidas vezes até as técnicas se tornarem automáticas e poderem ser usadas até em momentos de crise. O objetivo da estabilização é tirar a sobrevivente do evento traumático do qual ela esteja lembrando e trazê-la de volta ao presente.

1. Estabilizando o corpo. (10-15 minutos.)

Fonte: Jacobson, Edmund. 1974. *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Esse exercício pode ajudar uma sobrevivente a sair da hipertensão e encontrar um estado emocional mais equilibrado. Ele também pode ser usado para focar sobreviventes que estejam em 'modo paralisia'.

Sente-se confortavelmente, sinta seus pés encostando no chão. Pise o seu pé esquerdo no chão, depois o seu pé direito. Faça isso lentamente – esquerda, direita, esquerda. Faça isso várias vezes. E pare. Sinta suas coxas e nádegas em contato com a sua cadeira (5 segundos). Note se suas pernas e nádegas sentem-se agora mais presentes ou menos presentes do que quando começamos a focar em nossas pernas. Agora troque o foco para sua espinha. Sinta sua espinha como sua linha média. Estique lentamente a sua espinha e note que isso afeta a sua respiração (10 segundos). Troque o seu foco para as suas mãos e braços. Coloque suas mãos juntas. Faça isso de forma confortável para você. Empurre suas mãos uma contra a outra e sinta sua força e sua temperatura. Solte e dê uma pausa, depois empurre suas mãos uma contra a outra de novo. Solte e descanse os seus braços. Agora troque o seu foco para os olhos. Olhe em volta da sala. Encontre algo que diz que você está aqui. Lembre-se que você está aqui, agora, e que você está segura. Tome nota de como esse exercício afeta sua respiração, sua presença, seu humor e sua força.

2. O abraço. (5-8 minutos.)

Este exercício aprofunda e ancora sentimentos e mensagens positivos. Ele origina de um método de tratamento de trauma chamado *Eye Movement Desensitization Reprocessing* (Reprocessamento de Dessensibilização de Movimento Ocular) (EMDR: Shapiro 1989). Esse método de processamento de trauma combina estímulos físicos bilaterais, nesse caso, toque-a com mensagens positivas, o que aprofunda e âncora sentimentos positivos. A mensagem também pode ser transmitida silenciosamente.

Coloque sua mão direita, com a palma virada para baixo, em seu ombro esquerdo. Coloque sua mão esquerda, com a palma virada para baixo, em seu ombro direito. Escolha uma frase que te fortalece. Por exemplo, diga: “Eu sou um ajudante bom(a) o suficiente” ou “eu me sinto calmo(a)”. Diga a frase em voz alta primeiro e toque sua mão direita em seu ombro esquerdo, depois sua mão esquerda em seu ombro direito. Alterne os toques.

Faça dez toques alternados no total, cada vez repetindo sua frase em voz alta.

3. Liberação gradual da tensão muscular. (15 minutos.)

Esse exercício acalma sobreviventes agitadas.

Sempre que você fica ansioso, seu corpo tensiona. Isso pode gerar sintomas de dor nos ombros, pescoço ou costas, ou tensão na mandíbula, braços ou pernas. Para treinar a si mesma a progressivamente liberar essa tensão, comece tensionando intencionalmente grupos musculares específicos, e relaxando-os. Foque nas diferenças das sensações entre o estado tenso e relaxado dos músculos.

Pratique em diferentes partes do corpo: a cabeça, face, pescoço, ombros, estômago, nádegas, braços, mãos, pernas ou pés. Aumente a tensão e segure por 5 segundos; depois solte e segure por 10 segundos. Encontre o ritmo que funcionar para você. Aumente a tensão e solte 10 vezes em cada grupo muscular, com uma pequena pausa entre cada um.

- Comece focando nas mãos. Cerre o punho, mantenha-o por 5 segundos, solte por
- Note a diferença entre os estados tensos e relaxados. Faça-o mais uma vez.
- Mude o seu foco para os braços. Puxe o seu antebraço em direção ao seu ombro. Sinta a tensão nos antebraços. Segure por 5 segundos, solte por 10. Note a diferença, Faça isso mais uma vez.
- Estique o seu braço, e trave o seu cotovelo. Sinta a tensão no tríceps. Segure por 5 segundos, solte por 10. Note a diferença. Repita. Quando os seus braços estiverem relaxando, deixe-os descansando no seu colo.
- Foque na sua cara. Aumente a tensão na sua testa, erga as sobrancelhas. Note a tensão. Segure por 5 segundos, solte por 10. Note a diferença. Repita.
- Aumente a tensão na sua mandíbula. Segure. Solte. Repita.
- Foque nos músculos do seu pescoço. Dobre o seu pescoço de forma que o seu queixo encoste no peito, vire a cabeça lentamente para a esquerda, traga de volta ao centro, dobre para trás, traga de volta ao centro, vire para a direita, traga de volta ao centro. Repita lentamente já que há bastante tensão nessa área.
- Foque nos seus ombros. Erga-os. Segure, e sinta a tensão. Solte. Note a diferença. Repita.
- Foque nas escápulas. Puxe-as para trás. Aumente a tensão. Relaxe. Note a diferença. Repita.
- Alongue as costas, sentando em uma posição bem vertical. Segure a tensão e relaxe, note a diferença e repita.
- Aumente a tensão em suas nádegas. Segure por 5 segundos e solte, note a diferença, repita.
- Segure sua respiração. Coloque o estômago para dentro, espremendo-o, e relaxe. Note a diferença, repita.
- Foque nas suas pernas. Alongue-as, sinta a tensão em suas coxas, segure e relaxe.
- Alongue suas pernas novamente; dessa vez faça com que seus dedos do pé apontem para você. Note a tensão na parte de trás das pernas, e a sensação de relaxamento quando você solta. Repita.
- Foque nos dedos do pé, faça eles apontarem para baixo o máximo que conseguir. Sinta a tensão e solte.
- Analise o corpo inteiro. Alguma parte ainda sente tensão? Repita o exercício para essa parte.
- Imagine que uma sensação de relaxamento esteja se espalhando pelo corpo inteiro. Você está sentindo o seu corpo quente, talvez um pouco mais pesado, relaxado.

4. Criando um local seguro. (10-12 minutos.)

Fique confortável, com os seus pés no chão. Sinta e relaxe o seu corpo, sua cabeça, seu rosto, seus braços, espinha, estômago, nádegas, coxas, pernas. Decida se você prefere fechar os olhos ou deixá-los abertos durante esse exercício. Ouça com atenção a voz do treinador(a).

- Pense em um lugar no qual, no passado, você se sentia calma, confiante e segura. Pode ser ao ar livre, em casa, ou em algum outro lugar. Pode ser um lugar em que você esteve uma ou várias vezes, que você viu em algum filme ou ouviu falar sobre, ou um lugar imaginário. Você pode estar lá sozinha ou com alguém que conhece. Pode ser um local particular, desconhecido para os outros, algum lugar que ninguém consiga achar sem sua permissão. Ou você pode decidir compartilhá-lo com o(a)s outro(a)s.
- O lugar deve ser apropriado para você e para suas necessidades. Você pode constantemente recriar ou adaptá-lo. Ele é confortável e bem equipado com tudo o que você quiser. Tudo que você precisa para ficar confortável está ali. É um lugar que combina com você.

Isso desliga qualquer estímulo que pode estar sobrecarregando.

- Imagine esse lugar. Imagine que você está lá. Absorva todos os detalhes sem pressa; as cores, formas, cheiros e sons. Imagine a luz do sol, sinta o vento e a temperatura. Note qual a sensação de ficar em pé, sentar ou deitar-se por lá, como a pele em seu corpo se sente em contato com o local.
- Qual a sensação do seu corpo quando todos estão seguros e tudo está bem? Em seu local seguro, você pode ver, ouvir, cheirar e sentir exatamente o que você precisa para se sentir segura. Talvez você tire os sapatos e sinta como é andar descalça na grama ou na areia.
- Você pode ir para esse lugar quando e na frequência que quiser. Apenas pensar nele fará você se sentir mais calma e confiante.
- Fique ali por mais 5 segundos. Depois prepare-se para voltar para a sala. Abra seus olhos, alongue-se, faça o que você precisa para retornar para o presente.

5. Reorientação com o presente. (10 minutos.)

Esse exercício é para ajudar sobreviventes em 'modo paralisia', que se sentem dormentes e paralisadas.

Formem duplas e sentem juntas. Uma de vocês interpreta a ajudante, e a outra a sobrevivente. Ajudantes devem ajudar sobreviventes a usarem seus sentidos para se colocarem inteiramente no presente e se sentirem seguras. Alterne turnos.

Volta e diga 3 coisas que você vê.

- Olhe para algo (um objeto, uma cor, etc.).
- Diga a si mesma o que você está vendo.

Diga 3 coisas que você está ouvindo. Se fizer você se sentir confortável, pode fechar seus olhos.

- Ouça um som (música, vozes, outros sons).
- Diga a si mesma o que você está escutando.

Nomeie três coisas em que você tocar.

- Toque em algo (diferentes texturas, objetos diferentes).
- Diga a si mesma no que você está tocando.

Agora, note o seu estado mental.

- Você se sente mais presente na sala depois de fazer o exercício, ou menos presente?
- Você se sente mais calma ou mais energizada?

6. 'Abraço espremido'. (5 minutos.)

Esse exercício ajuda uma sobrevivente agitada a se acalmar. Sobreviventes que se sentem congeladas podem usá-lo para se concentrarem no aqui e agora.

Cruze os braços na sua frente e leve-os em direção ao peito.

Com a sua mão direita, segure o braço esquerdo superior. Com a sua mão esquerda, segure o seu braço direito superior. Esprema gentilmente, e puxe os seus braços para dentro. Segure por algum tempo. Encontre a quantidade certa de força para você agora. Segure a tensão e solte. Depois esprema mais um pouco e solte.

Fique assim por um momento.

7. Sentindo o peso do seu corpo. (5 minutos.)

Esse exercício ajuda sobreviventes que estão 'congeladas' ou dormentes a focar no presente.

Esse exercício ativa músculos no dorso e nas pernas, o que dá uma sensação de estrutura física. Quando nós estamos sobrecarregados, nossos músculos frequentemente mudam da tensão extrema para o colapso; eles mudam de um estado de defesa ativa (luta e fuga) para submissão, e se tornam mais do que normalmente relaxados (hipotônico). Quando estamos em toque com nossa estrutura, é mais fácil suportar os sentimentos. Podemos conter nossas experiências e gerenciar sentimentos de fragmentação (de estar sobrecarregada) melhor.

Sinta seus pés no chão. Pause por 5 segundos.

- Sinta o peso das suas pernas. Segure por cinco segundos.
- Tente pisar seus pés lenta e cuidadosamente da esquerda para a direita, esquerda, direita, esquerda, direita. Sinta suas nádegas e coxas encostando na sua cadeira. Segure por cinco segundos.
- Sinta as suas costas na parte de trás da cadeira.
- Permaneça assim e note se você sente alguma diferença.

8. Endireitando a coluna. (15 minutos.)

Esse exercício aumenta a consciência da sobrevivente de que o 'estado do corpo' depende do 'estado mental' dela.

Nós nos carregamos com nossas colunas. Podemos reagir ao perigo comprimindo a coluna, e isso afeta a nossa postura. Mudando a nossa postura, damos a nós mesmas força e podemos facilmente conter e controlar nossas experiências. Nós ficamos com uma coluna mais forte para nos reconectarmos com os nossos recursos corporais.

- Comprima o seu peitoral e as suas costas, note a sensação resultante. Pause. Como isso afeta a sua respiração? Pause novamente. Fique ciente de seus sentimentos e humor. Pause. Fique ciente do seu corpo. Pause. Fique ciente de seus pensamentos. Agora diga: "Eu sou feliz!" Diga novamente: "Eu sou feliz!" Você se sente feliz? A sensação de se dizer que está feliz parece legítima?
- Agora lentamente alongue a sua coluna até ficar confortável. Ajuste e experimente até a sua coluna se sentir alinhada e naturalmente alongada. Fique ciente de como você se sente agora. Fique ciente de sua respiração. Pause por cinco segundos. Fique ciente de suas sensações e humor. Pause. Fique ciente do seu corpo. Pause. Fique ciente de seus pensamentos. Pause. Agora diga: "Eu estou triste!" Diga várias vezes "Eu estou triste!" Você se sente triste? A sensação de se dizer que está triste parece legítima?



9. Quadro respiratório. (4 minutos.)

Sente confortavelmente. Abaixar os seus ombros.

- Olhe para uma forma quadrada, ou visualize uma com os seus olhos fechados.
- Respire para dentro enquanto conta até quatro. Aponte os seus olhos para cima no lado esquerdo do quadrado.
- Prenda a respiração enquanto conta até 4. Percorra a parte superior do quadrado até o lado direito com os olhos.
- Expire enquanto conta até 4. Percorra a parte direita do quadrado de cima para baixo com os olhos.
- Segure a respiração enquanto conta até 4. Percorra a parte inferior do quadrado com os olhos.

Repita 4 vezes.

10. Contagem respiratória. (4 minutos.)

Sente em uma posição confortável com a coluna reta e a cabeça inclinada um pouquinho para frente. Suavemente feche os olhos e respire fundo algumas vezes.

- Para iniciar o exercício, conte “um” para si mesma enquanto exala o ar.
- Na próxima vez que você exalar, conte “dois”, e assim por diante até “cinco”.
- Depois inicie um novo ciclo, contando “um” na próxima exalação.

Repetir cinco vezes.

Nunca conte mais do que cinco, e conte apenas quando exalar. Você saberá que a sua atenção foi desviada quando você se der conta que estiver contando até oito, doze, etc.



Apêndice 3. Referências e leituras adicionais

Referências

- Advocates for Human Rights (2010). *Stop Violence against women*. Disponível em: <http://www.stopvaw.org/>.
- Almqvist, K. and Broberg, A. G. (1997). Silence and survival – working with strategies of denial in families of traumatized preschool children. *Journal of Child Psychotherapy*, 23 (3), pp. 417-435.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* 4th ed., Washington, DC (DSM-IV). For information about DSM-V, see Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
Disponível em: <http://www.dsm5.org/Documents/Understanding%20ICD%2002-21-14%20FINAL.pdf>.
- American Psychiatric Association (2002). *Cultural Assessment in Clinical Psychiatry*.
- Annan, K. (1999). *Violence Against Women 'Most Shameful', Pervasive Human Rights Violation*. Disponível em: <http://www.un.org/News/Press/docs/1999/19990308.sgsm6919.html>.
- Basile, K. and Saltzman, C. L. E. (2009). *Sexual violence surveillance: uniform definitions and recommended data elements*. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
Disponível em: http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/sv_surveillance_definitions-2009-a.pdf.
- Berntsen, K. (2005). The Secretariat of the Shelter Movement. *The Role of the Helper – Work in protecting and supporting female victims of violence and their children*. Disponível em: <http://www.oslokrisesenter.no/noop/file.php?id=121>.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, Vol. 28(5), September 1992, pp. 759-775.
- Carpenter, R. C. (2007). *Born of War: Protecting Children of Sexual Violence Survivors in Conflict Zones*. Bloomfield: Kumarian Press, Inc.
- Christie, H. and Waaktaar, T. (2000). *Styrk sterke sider*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Dahl, S. (1993). *Rape – A hazard to health*. Oslo: Scandinavian University Press.
- Danieli, Y. (ed.) (1998). *International handbook of multigenerational legacies of trauma*. New York: Plenum.
- Dickstein, B. D., Suvak, M., Litz, B. T. and Adler, A. B. (2010). Heterogeneity in the course of posttraumatic stress disorder: trajectories of symptomatology. *Journal of traumatic stress*, 23(3), pp. 331-339.
- Fanflik, P. (2007). *Victim Responses to Sexual Assault: Counterintuitive or Simply Adaptive?* Special Topic Series. American Prosecutors Research Institute.
Disponível em: https://www.nsvrc.org/sites/default/files/publications/2018-10/pub_victim_responses_sexual_assault.pdf.
- Gender-based Violence Area of Responsibility Working Group (GBV AoR) (2010). Dos and Don'ts for collecting, analyzing and reporting on sexual violence. *GBV coordination handbook*. Disponível em: <https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/GBV%20Coordination%20Handbook%20ENG-LongVersion.pdf>.

Guarnaccia and Pinkay (2008). Cultural-specific diagnoses and their relationship to mood disorder. En S. Loue and M. Sajatovic (eds). *Diversity Issues in the Diagnosis, Treatment, and Research of Mood Disorders*. Oxford University Press, pp. 32-53.

Disponível em: <http://ukcatalogue.oup.com/product/9780195308181.do>.

Health and human Rights Info (HHRI).

Disponível em: www.hhri.org.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery. The Aftermath of Violence – from Domestic Abuse to Political Terror*. New York, NY: Basic Books.

Herstad, B. (2009). *Mobilizing Religious Communities to Respond to Gender-based Violence and HIV: A Training Manual*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Initiative, Task Order 1. USAID.

Disponível em: http://www.endvawnow.org/uploads/browser/files/Mobilizing_Rel_Comm_GBV_HIV_USAID_2009.pdf.

Hoebel, E. A. (1966). *Anthropology: the study of man*. McGraw-Hill.

Holzman, C. G. (1996). Counseling Adult Women Rape Survivors: Issues of Race, Ethnicity, and Class. *Women & Therapy*, Volume 19, Issue 2, The Haworth Press Inc. Published online: 24 September 2010.

Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1300/J015v19n02_05?needAccess=true.

ICD-10 (WHO, International Classification of Diseases).

Disponível em: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>.

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2005). *GBV Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings Focusing on Prevention of and Response to Sexual Violence in Emergencies*.

Disponível em: <http://www.unhcr.org/453492294.pdf>.

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2008). *Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Checklist for field use. Geneva: IASC.

Disponível em: http://www.who.int/mental_health/emergencies/IASC_guidelines.pdf.

Jacobson, E. (1974). *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Kleinman, A. (1989). *The Illness Narratives: Suffering, Healing, And The Human Condition*. New York: Basic Books.

Lahad, S. (1993). Tracing Coping Resources through a Story in Six Parts – The “BASIC PH” model. En *Psychology at School and the Community during Peaceful and Emergency Times*.

Tel-Aviv: Levinson-Hadar, pp. 55–70.

Mochmann, I. C. (2008). Children Born of War. *Revista Obets*, 2, pp. 53-61.

Disponível em: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2798944.pdf>.

Norwegian Refugee Council (NRC) (2008). *The camp management toolkit. Prevention of and response to gender based violence*.

Disponível em: http://cmtoolkit.org/media/transfer/doc/chapter_10.pdf.

OHCHR (2004). *Istanbul Protocol: Manual on the Effective Investigation and Documentation of Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment*. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, 2001.

Disponível em: <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1en.pdf>.

Punamaki, R. L., Qouta, S., El Sarraj, E. and Montgomery, E. (2006). Psychological distress and resources among siblings and parents exposed to traumatic events. *International Journal of Behavioral Development*, 30(5), pp. 385-397.

- Roosendaal, M. (2011). *The Invisible Ones: Why NGOs in the Federation of Bosnia and Herzegovina do not include children born from war rape in their programs and projects*. Master's thesis, Utrecht University.
Disponível em: <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/208285>.
- Shapiro, F. (1989). Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of Traumatic Stress*, 2, pp. 199–223.
- Sieckert, K. *Cultural Perspectives on Trauma and Critical Response*. National Association of School Psychologists (NASP, online).
Disponível em: <https://sharepoint.co.madison.oh.us/publicaccess/k12schools/Reference%20materials/Cultural%20Issues/Cultural%20Perspectives.docx>.
- Sphere handbook (2011). *2011 edition of the Sphere Handbook: What is new?*
Disponível em: <https://www.alnap.org/system/files/content/resource/files/main/what-is-new-in-the-sphere-handbook-2011-edition-v2.pdf>.
- Trauma intervention program. *Rape: reactions of the victim – nature of sexual assaults*. Citizens Helping Citizens in Crisis.
Disponível em: http://tiporangecounty.org/pdfs/tRape_Reactions_of_the_Victim.pdf.
- Van der Weele, J. and With, A. (2011). *Butterfly Woman: Handbook for women who live difficult lives*. Alternatives to Violence, Oslo, Norway. Sommerfuglkvinnens forlag.
- Wallstrøm, M. (2012). *Ending Rape as a War Tactic*. The World Post.
Disponível em: http://www.huffingtonpost.com/margot-wallstrom/ending-rape-as-a-war-tact_b_1630165.html.
- WHO (2004). *Clinical Management of Rape Survivors Developing protocols for use with refugees and internally displaced persons*.
Disponível em: http://www.rhrc.org/resources/Clinical_Management_2005_rev.pdf.
- WHO (2010). International Classification of Diseases (ICD-10).
Disponível em: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>.
- WHO (2012). *Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: principles and interventions*. UNICEF, WHO, with UNFPA on behalf of UNAction.
Disponível em: http://www.unicef.org/protection/files/Summary_EN_.pdf.
- Yehuda, R. Blair, W. Labinsky, E. and Bierer, L. M. (2007). Effects of parental PTSD on the cortisol response to dexamethasone administration in their adult offspring. *American Journal of Psychiatry*, 164(1), pp. 163-6.
Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17202561>.
- Yuksel, S., Cindoglu, D. and Sezgin, U. (2012). Women's Bodies, Sexualities, and Human Rights. En M. Dudley, D. Silove and F. Gale (eds). *Mental Health and Human Rights: vision, praxis, and courage*. Oxford University Press, pp. 440-447. Oxford medicine online.
Disponível em: <http://oxfordmedicine.com/view/10.1093/med/9780199213962.001.0001/med-9780199213962-chapter-023>.
- Yule, W. (2000). From "pogroms" to "ethnic cleansing": Meeting the needs of war affected children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41, pp. 695-702.

Leituras adicionais (em inglês)

(Esteja ciente de que essas páginas estão na internet e estão sujeitas a alterações.)

Violência de gênero e saúde

Violência Baseada no Gênero e HIV – manual programático para integrar a prevenção e a resposta contra a violência baseada no gênero em programas pefar.

Disponível em: https://aidsfree.usaid.gov/sites/default/files/aidstar-one_pepfar_gbvprogramguide_portuguese.pdf.

GBV is both a cause and effect of HIV infection. This guide explains why it can be productive to link GBV with HIV-programmes and offers a starting point for integrating these subjects.

International Planned Parenthood Federation. *Meeting the Sexual and Reproductive Health Needs and Rights of Survivors of Gender-Based Violence. A Good Practice Training Module for Health Care Professionals.*

Disponível em: <https://www.scribd.com/document/52053860/gbvmodulefinal>.

IPPF works in 172 countries to empower the most vulnerable women, men and young people to access life-saving services and programmes, and live with dignity.

Violence against women: Effects on reproductive health. Outlook, volume 20, number 1, 2001.

Disponível em: http://www.path.org/publications/files/EOL20_1.pdf.

This article focuses on the reproductive health consequences of violence against women. It provides examples from research and successful programmes and explores how the health sector can take an active role in preventing and treating violence against women.

WHO, UNHCR, UNFPA (2004). *Clinical Management of Survivors of Rape: Developing Protocols for Use with Refugees and Internally Displaced Persons.* Geneva.

Disponível em: <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/emergencies/924159263X/en/>.

Envolvendo os homens

Bjørkhaug, I. and Boås, M, (2014) FAFO. *Men, women, and gender-based violence in North Kivu.*

Disponível em: <http://www.fafo.no/images/pub/2014/20386.pdf>.

Engaging men and boys in GBV and reproductive health prevention in conflict and emergency-response settings – a workshop module.

Disponível em: <https://www.engenderhealth.org/files/pubs/gender/map/conflictmanual.pdf>.

This module discusses how to engage men and boys in GBV prevention and increase awareness of the positive effects of doing so. It aims to build the skills of personnel who work on these issues in conflicts and emergencies.

Mobilising men in practice. Challenging sexual and gender-based violence in institutional settings.

Disponível em: <https://www.unfpa.org/public/home/publications/pid/10046>.

This programme aims to inspire and guide those who want to involve more men in efforts to address sexual and gender-based violence. It examines individual attitudes and behaviour, and also attitudes and behaviour that are sustained by social, political and economic structures.

Roulet, M. (2003). *Fatherhood Programs and Domestic Violence.* Center on Fathers, Families, and Public Policy.

Disponível em: https://cffpp.org/wp-content/uploads/TA_Fthd_DomViol.pdf.

W. Russell. Universidad de Alicante (2007). *Violencia sexual contra hombres y niños.*

Disponível em: <https://www.fmreview.org/sites/fmr/files/FMRdownloads/es/pdf/RMF27/RMF27.pdf>.

Esta lectura reconoce que la gran reticencia de muchos hombres y niños a la hora de denunciar la violencia sexual hace que sea muy difícil evaluar su alcance con precisión. Es casi seguro que, en las pocas estadísticas existentes, el número de víctimas masculinas no esté representado en todo su alcance (página 22).

Questões de gênero em crises humanitárias

Inter-Agency Standing Committee (2006). *Women, girls, boys and men: Different needs – equal opportunities*.

Disponível em: <http://www.unhcr.org/50f91c999.html>.

This handbook offers practical guidance on being sensitive to gender issues in humanitarian crises. It presents basic principles, definitions and a framework for gender and gender equality. It explains why the concept of gender is crucial in crisis situations.

Norwegian Refugee Council (NRC) (2015). *Prevention of and response to gender based violence*. In *Camp Management Toolkit*, Chapter 10.

Disponível em: <http://cmttoolkit.org/chapters/view/gender-based-violence>.

Comunicação

Communication Skills Manual.

Disponível em: <http://iawg.net/wp-content/uploads/2016/08/GBV-Comm-Skills-Manual.pdf>.

The GBV Communication Skills Manual is a collaboration between Family Health International (FHI), the RHRC Consortium, and the IRC. The manual includes a training outline, a list of materials, a detailed training curriculum, and hand outs.

Crianças

International Rescue Committee and UNICEF (2011). *Advancing the field: Caring for child survivors of sexual abuse in humanitarian settings. A Review of Promising Practices to Improve Case Management, Psychosocial & Mental Health Interventions, and Clinical Care for Child Survivors of Sexual Abuse*.

Disponível em: <http://www.unicefinemergencies.com/downloads/eresource/docs/GBV/Caring%20for%20Child%20Survivors%20Humanitarian%20Settings%20Aug%202011.pdf>.

International Rescue Committee and UNICEF (2012). *Caring for Child Survivors of Sexual Abuse – Guidelines for health and psychosocial service providers in humanitarian settings*.

Disponível em: http://www.unicef.org/protection/files/IRC_CCSGuide_FullGuide_lowres.pdf.

WHO (2017). *Responding to children and adolescents who have been sexually abused: WHO clinical guidelines*.

Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259270/9789241550147-eng.pdf;jsessionid=5FB8BA5EAA26FFB02F4B44518F7AB643?sequence=1>.

This guideline provides recommendations aimed primarily at front-line health-care providers (e.g. general practitioners, nurses, paediatricians, gynaecologists) providing care to children, including adolescents up to the age of 18 years, who have, or may have, experienced sexual abuse, including sexual assault or rape. It can also be useful for other cadres of specialist healthcare providers who are likely to see children or adolescents

Denúncias e documentação (coletando provas forenses)

OHCHR (2004). *Istanbul Protocol: Manual on the Effective Investigation and Documentation of Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment*. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights. UN publication HR/P/PT/8.

Disponível em: <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1en.pdf>.

Giffard, C. (2000). *Torture Reporting Handbook*. Human Rights Centre, University of Essex/UK Foreign and Commonwealth Office.

Disponível em: <http://www.essex.ac.uk/torturehandbook/english.htm#copyright>.

Peel, M., Lubell, N. and Beynon, J. (2005). *Medical Investigation and Documentation of Torture, A Handbook for Health Professionals*.

Disponível em: http://repository.essex.ac.uk/13102/1/fco_humanrights_medicaltorture.pdf.

Módulos de treinamento e denúncias

Act Alliance. *Community-based psychosocial support in emergencies*.

Disponível em: <https://actalliance.org/wp-content/uploads/2015/07/ACT-CBPS-Guiding-Principles-ENGLISH.pdf>.

This online guide aims to assist humanitarian practitioners who work in emergency zones. It focuses on psychosocial support.

IASC (2005). *Provide community-based psychological and social support*. Action Sheet 8.3. In *Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings*. Geneva, pp. 69-71. Disponível em: <http://www.unhcr.org/453492294.pdf>.

Managing Gender-based Violence Programmes in Emergencies. An e-learning course.

Disponível em: <https://extranet.unfpa.org/Apps/GBVinEmergencies/index.html>.

This 146-page guide features the entire e-learning course transcript as well as new material. It includes *Programmes in Focus* (illustrative examples of GBV programming in action), *Voices from the Field* (first-person accounts from practitioners who have experienced and implemented the concepts covered in the Course), and *Thinking Locally* (short segments that encourage you to consider how you would apply course concepts to your own context).

Terlou, B. (2005). *ARC Training Guide – Gender-based Violence for Health Workers and Business Extension Agents in refugee camps, Guinea*.

Disponível em: http://support.arcrelief.org/gbvbooks/cdrom/content/Book_2_CSI/Appendices/CSI_Overview_Appendix_V/Training_Guide_ARC_CVT.pdf.

Trauma Treatment Manual.

Disponível em: <http://www.trauma-pages.com/s/schmookler-manual.php>.

This manual was originally written for people working in the field with women survivors of rape in Bosnia, but it can be used more broadly as a guide for helping anyone of either gender who has survived any kind of trauma.

UN Women. Virtual knowledge centre to end violence against women and girls.

Disponível em: <http://www.endvawnow.org/en/>.

This is an online resource in English, French and Spanish, designed to serve the needs of policymakers, programme implementers and other practitioners who work to stop violence against women and girls.

UN Secretary General (2006). *Ending violence against women – From words to action*. Report of the UN Secretary General, United Nations.

Disponível em: http://www.un.org/womenwatch/daw/public/VAW_Study/VAWstudyE.pdf.

This report contextualises violence against women and summarises information on its prevalence. It identifies gaps in knowledge and research challenges, including methods for monitoring GBV.

UNFPA (2006). *Ending violence against women. Programming for prevention, protection and care.*

Disponível em: <http://www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/documents/publications/2007/endingvaw.pdf>.

Provides examples of good practice from UNFPA's experience of ten projects in five regions.

WHO (2012). *Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: 10 myths.*

Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75177/1/WHO_RHR_HRP_12.17_eng.pdf.

WHO, SVIR, Stop Rape now (2011). *Setting a research agenda for conflict-related sexual violence.*

Disponível em: <http://www.svri.org/forums/forum2011/ResearchAgenda.pdf>.

This is a power point presentation.

Women's Refugee Commission (2011). *Preventing Gender-based Violence, Building Livelihoods: Guidance and Tools for Improved Programming.*

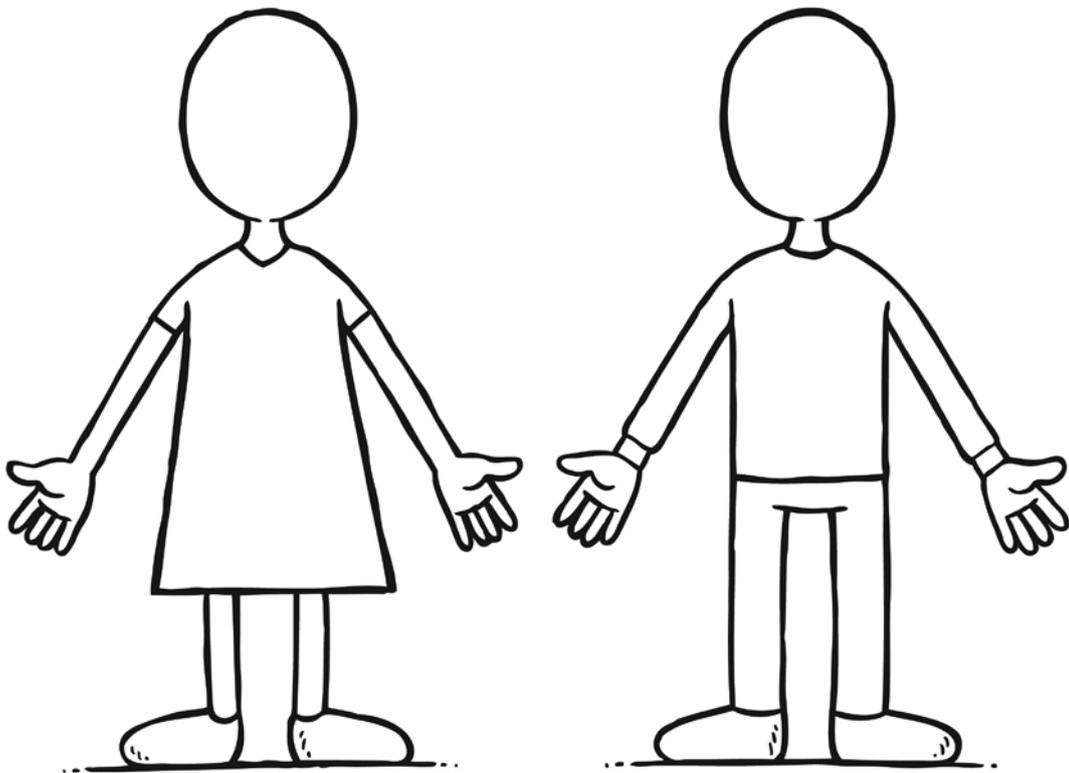
Disponível em: <https://www.womensrefugeecommission.org/resources/document/798-preventing-gender-based-violence-building-livelihoods-guidance-and-tools-for-improved-programming>.

Conflict and displacement destroy livelihoods and force people to adopt new strategies to support themselves. New livelihood strategies can increase the risk of GBV. Women need to make informed livelihood choices and shape their own options. Programmes should involve women throughout – in assessment and design, implementation, and monitoring and evaluation.

Apêndice 4. Ilustrações

Figura 1. As qualidades de um(a) bom (boa) ajudante na sua sociedade.

Preencha com os recursos e qualidades que você possui como ajudante.



Liste

- O que você precisa
- O que falta em você
- O que você quer aprender...

Figura 2. A Mulher Borboleta no começo, competente e com boa saúde.

O que ela sente em seu corpo, coração, sentimentos, respiração e pensamentos?



Figura 3. A Mulher Borboleta imediatamente após o trauma.

O que acontece em seu corpo, coração, sentimentos, respiração e pensamentos, imediatamente após o trauma?

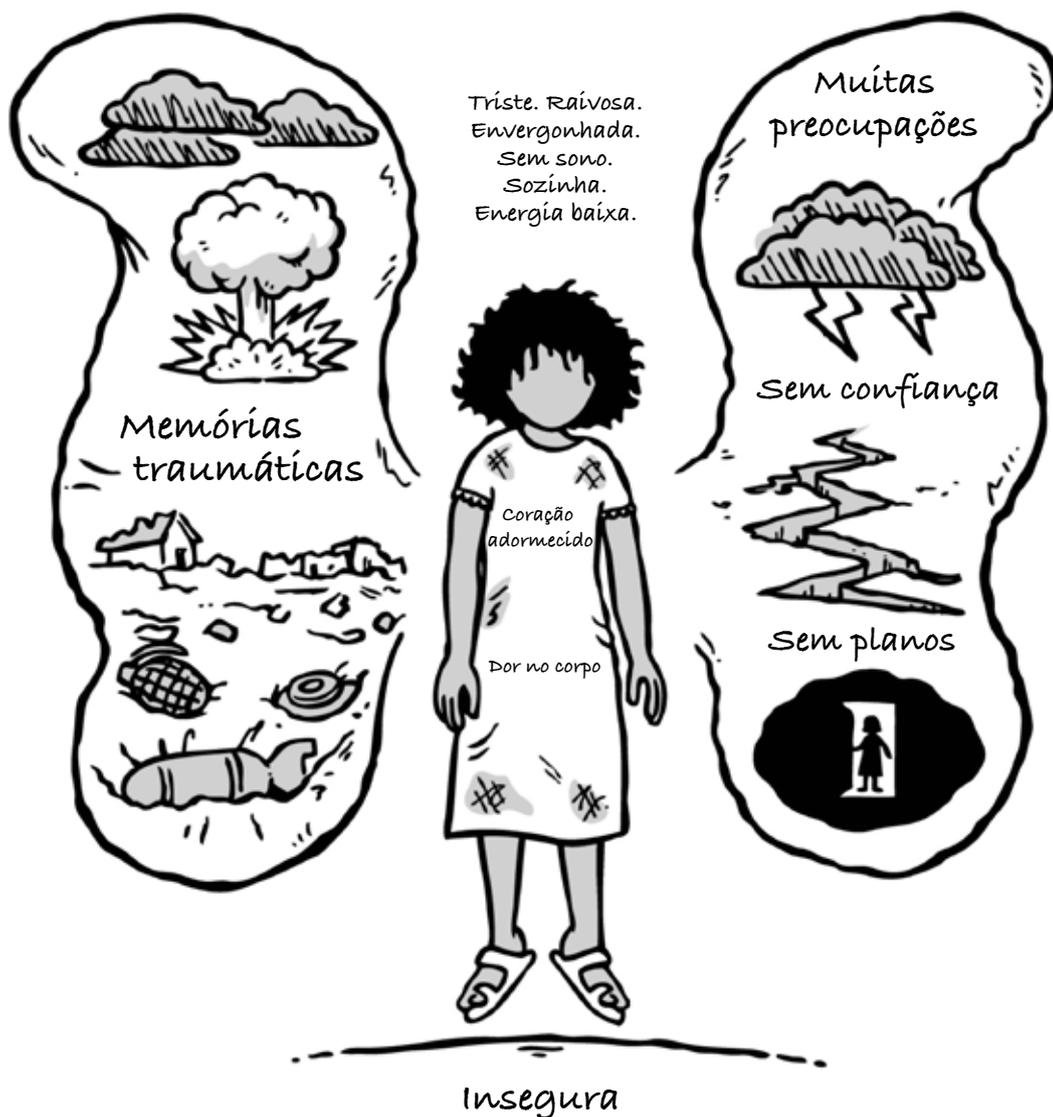


Figura 4. A Mulher Borboleta vivencia gatilhos e *flashbacks* depois de algum tempo com o trauma.

O que acontece com seu corpo, coração, sentimentos, respiração e pensamentos quando ela vivencia gatilhos e *flashbacks*?

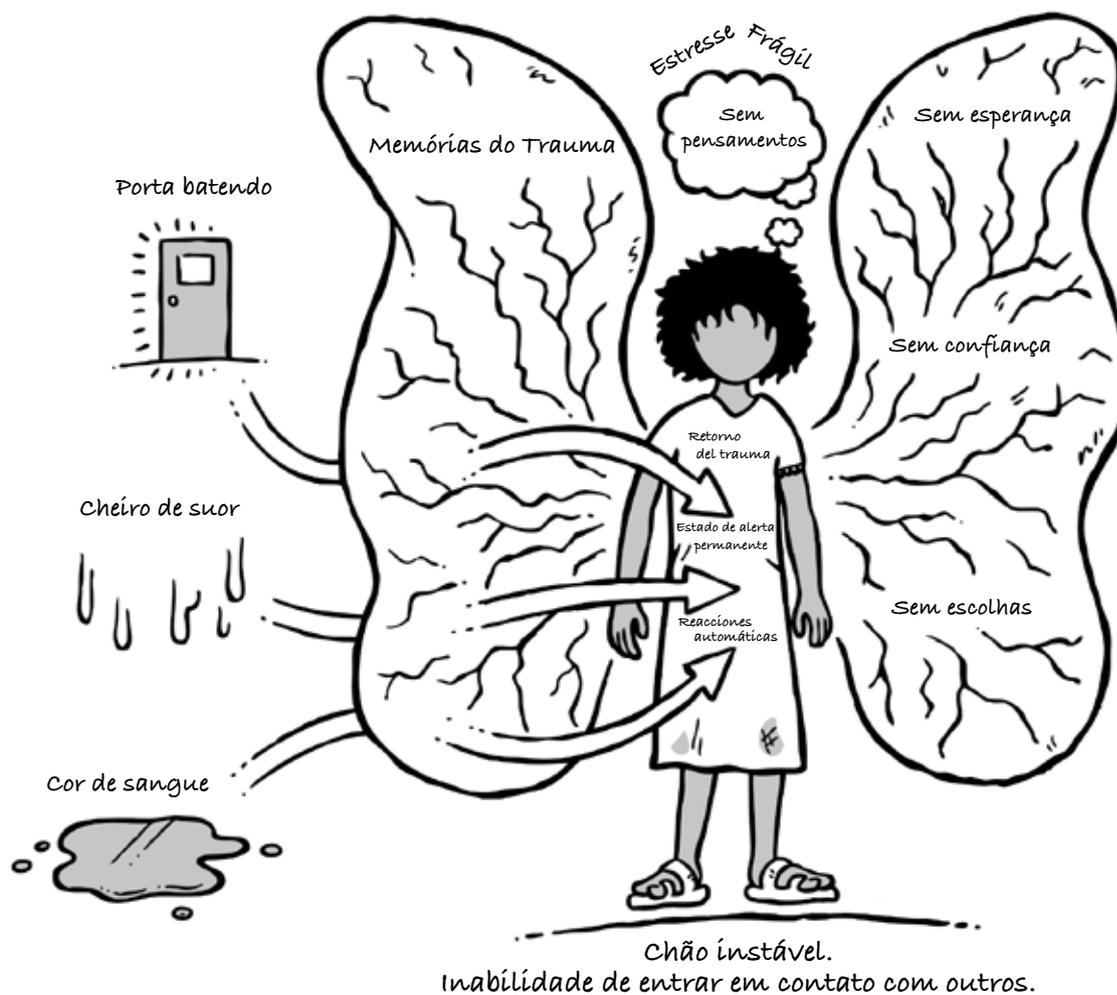


Figura 5. A Mulher Borboleta gradualmente se curando.

A Mulher Borboleta desperta boas lembranças e recursos antigos. Experiências novas e positivas despertam seus sonhos e anseios.

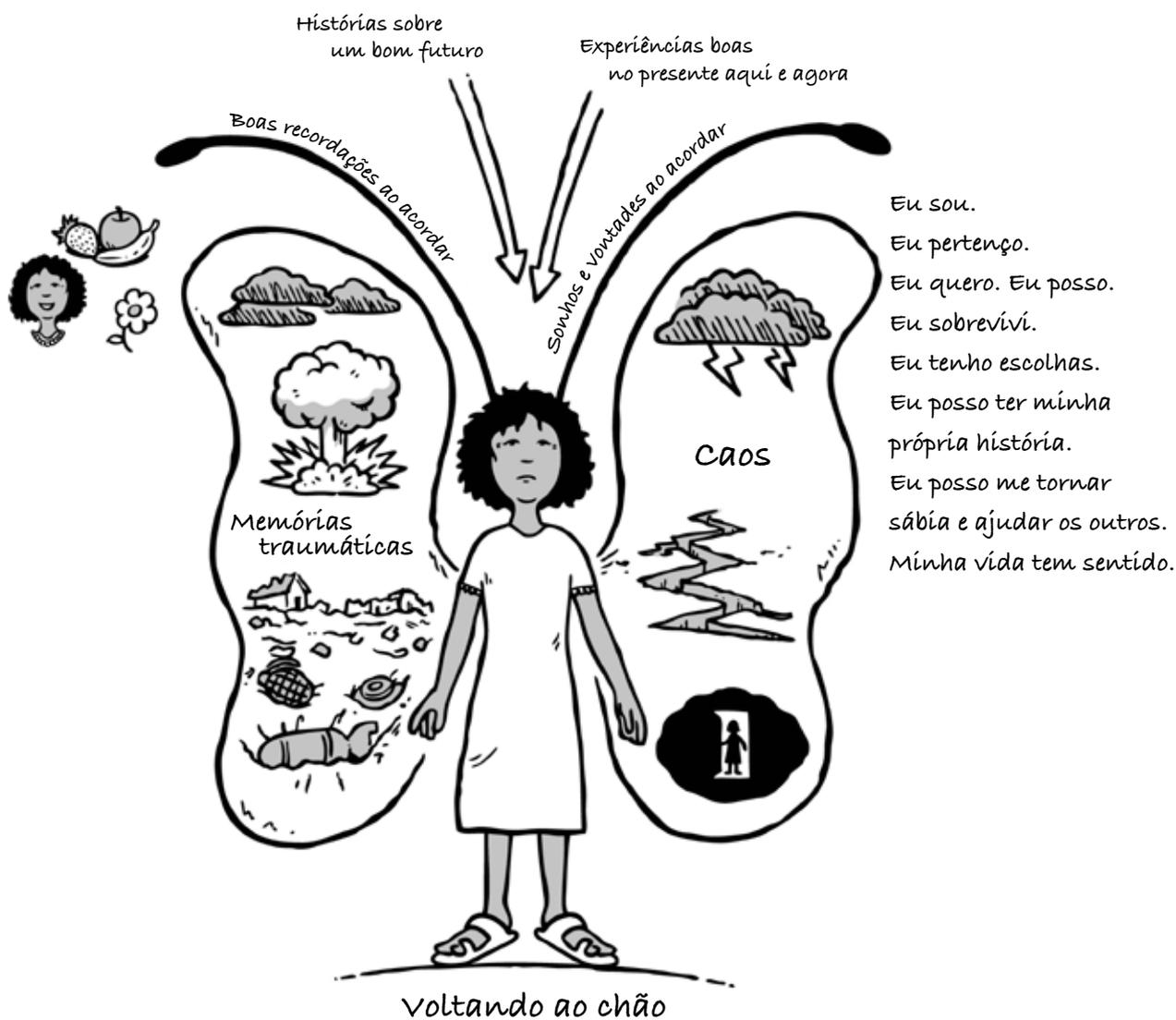


Figura 6. As qualidades de um(a) bom (boa) ajudante (II).

Essa imagem foi compartilhada por conselheiros trabalhando na República Democrática do Congo.



O que mais é necessário em sua cultura e em suas circunstâncias?

Adicione ao desenho...

Apêndice 5.

Questionário pós-treino para os participantes

Geral

Você é:

- Homem.
- Mulher.

Você trabalha diretamente com sobreviventes?

- Sim
- Não

O treinamento atendeu as suas expectativas? Ele foi:

- Muito útil?
- Útil?
- Pouco útil.
- Não útil?

As informações recebidas durante o treinamento foram relevantes ao seu trabalho? Elas foram:

- Bem relevantes?
- Relevantes?
- Pouco relevantes?
- Não relevantes?

Que elementos desse treino você usará em seus futuros trabalhos?

Que elementos desse treino você não usará em seus futuros trabalhos?

Você achou as histórias apropriadas e relevantes?

- Sim
 Não

Como você adaptaria as histórias para torna-las mais úteis?

A maneira que o grupo se constituiu foi adequada?

- Sim
 Não

Você se sentiu confortável?

- Sim
 Não

Você se sentiu segura?

- Sim
 Não

Você aprendeu algo com as experiências de outros participantes?

- Sim
 Não

Você sentiu que os Treinadores comunicaram bem as informações do treinamento?

- Sim
 Não

Você se sentiu confortável com eles?

- Sim
 Não

Você se sentiu seguro com eles?

- Sim
 Não

Como os Treinadores poderiam melhorar a forma deles de ensinar o treinamento?

Exercícios

Você achou os exercícios úteis?

- Sim
 Não

Quais foram os mais úteis?

Quais foram os menos úteis?

Os exercícios foram bem ensinados?

- Sim
 Não

Eles deveriam ser ensinados de forma diferente?

- Sim
 Não

Você gostaria de ter praticado eles mais vezes?

- Sim
 Não

Faltou no treinamento abordar certas áreas do seu trabalho que você considera essenciais?

- Sim
 Não

Se você respondeu sim, quais áreas faltaram ser abordadas pelo treinamento?

Deveriam ser introduzidos exercícios para ajudar com o trabalho nessas áreas?

- Sim
 Não

Discussões

Você achou úteis as discussões em grupo?

- Sim
 Não

Que tipo de discussão você achou mais útil?

- Em plenário
 Em grupos pequenos

Quais discussões em grupo foram as mais úteis para você?

Quais foram as menos úteis?

As discussões foram conduzidas de forma útil?

- Sim

- Sim
 Não

Se respondeu sim, como você acha que deveriam ser conduzidas as discussões?

Você gostaria que as discussões tivessem sido:

- Mais longas?
 Mais curtas?

Faltou no treinamento abordar certas áreas do seu trabalho que você considera essenciais?

- Sim
 Não

Se você respondeu sim, quais áreas faltaram ser abordadas pelo treinamento?

O treinamento deveria introduzir discussões nessas áreas?

- Sim
 Não



Aprendizado

O que você aprendeu?

Você acha que pode aplicar o que você aprendeu no seu trabalho?

- Sim
- Não

Se você respondeu sim, que elementos do aprendizado você terá que adaptar?

Se você respondeu não, que mudanças você faria para tornar o treino mais aplicável à sua situação?

Que áreas foram bem abordadas pelo treinamento?

Que áreas o treinamento não abordou tão bem?

Que áreas o treinamento abordou mal?

Faltou no treinamento a abordagem de alguma questão importante?

- Sim
 Não

Se respondeu sim, quais?

O manual

Você achou fácil ler o manual?

- Sim
 Não

Você já havia recebido o manual de antemão?

- Sim
 Não

Se respondeu não, você gostaria de ter recebido o manual de antemão?

- Sim
 Não

Você leu o Manual inteiro durante o treinamento?

- Sim
 Não

Como você irá usar o manual (especialmente a Parte II) no seu trabalho?

- Como um guia passo-a-passo?
 Como uma fonte de informações?
 Parcialmente (escolhendo assuntos que achar relevantes)?

A Introdução e a Parte I apresentaram o manual clara e adequadamente?

- Sim
 Não

A estrutura da Parte II foi fácil de entender?

- Sim
 Não

A informação na Parte III é acessível e suficiente?

- Sim
 Não

Quais temas não foram explicados claramente?

Como você adaptaria as histórias para torna-las mais úteis?

Tempo

O treinamento foi:

- Muito longo?
 Muito curto?
 Durou o tempo certo?

O tempo foi bem distribuído (cada sessão durou a quantia certa de tempo)?

- Sim
 Não

Aonde você gostaria que fosse dedicado mais tempo?

Aonde você gostaria que fosse dedicado menos tempo?

Logística

Foram satisfatórios os arranjos logísticos? (Considere: viagem, hospedagem, comida, assistência administrativa, pagamentos, etc.)

- Sim
 Não

O que poderia melhorar?



Comentários finais

Que comentários finais você gostaria de fazer?

Obrigada.

Pediremos aos participantes mais comentários depois deles colocarem os recursos e exercícios em prática. Esperamos que você esteja disposto a cooperar se no futuro nós pedirmos à você ajuda para tornar esse treinamento mais útil às pessoas que ajudam e apoiam sobreviventes da VG.

