



**Bruna
Cardozo**

Psicóloga e Psicoterapeuta

VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ!

**Um guia acolhedor
de cura, força e
reconstrução após a
violência sexual**

*Informações, reflexões
e exercícios de cuidados
e fortalecimento.*

SUMÁRIO

- 01. VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ**
Uma mensagem inicial de acolhimento, coragem e esperança.
- 02. O QUE É VIOLÊNCIA SEXUAL?**
Definições, tipos de violência e importância do consentimento.
- 03. VOCÊ NÃO TEM CULPA**
A responsabilidade é do agressor. Você nunca é culpado.
- 04. REAÇÕES COMUNS AO TRAUMA**
Traumas podem gerar medo, confusão, culpa e lembranças invasivas
- 05. DO ABUSO NA INFÂNCIA ÀS MARCAS NA VIDA ADULTA**
Como traumas infantis afetam emoções, relações e escolhas de vida.
- 06. QUANDO O ABUSADOR ESTÁ PERTO**
Os desafios de lidar com violências vindas de pessoas próximas.
- 07. HOMENS TAMBÉM SOFREM VIOLÊNCIA SEXUAL**
Quebrando o silêncio: homens também podem ser vítimas de abuso.
- 08. BUSCAR AJUDA: QUANDO, COMO E ONDE**
Caminhos para encontrar apoio psicológico, jurídico e médico seguro.
- 09. DIREITOS DE QUEM SOFREU VIOLÊNCIA SEXUAL**
Informações sobre leis, proteção e direitos das vítimas.
- 10. COMO FAMILIARES E PESSOAS PRÓXIMAS PODEM AJUDAR**
Orientações práticas para apoiar com empatia e segurança.
- 11. O CORPO APÓS A VIOLÊNCIA**
Reconexão com o corpo, a autoestima e a saúde integral.
- 12. CAMINHOS PARA A CURA**
A cura envolve tempo, redes de apoio e práticas terapêuticas.
- 13. EXERCÍCIOS DE AUTOAFIRMAÇÃO E CUIDADO**
Práticas simples para fortalecer autoestima e iniciar a cura.

Você não está só

INTRODUÇÃO



PSICÓL. BRUNA CARDOZO MEIRA

Este eBook nasceu do desejo de oferecer palavras que acolhem, orientam e lembram você de algo essencial: **o que aconteceu não define quem você é.**

Muitas vezes, depois de uma experiência de violência sexual, ficamos em silêncio, carregando sentimentos de culpa, medo ou confusão. Este material foi criado para ser uma companhia suave nesse caminho.

Aqui, você encontrará informações, reflexões e exercícios pensados com cuidado, para que você possa:

- Entender melhor as suas reações.
- Reconhecer seus direitos e possibilidades de ajuda.
- Sentir-se menos só e mais forte.

Você não está só. A cada página, que você sinta o carinho e o respeito que merece.

✨ Seja bem-vinda(o) a este espaço seguro.

Você não está só

DEDICATÓRIA



Dedico este eBook a todas as pessoas que, mesmo feridas, continuam buscando viver.

A cada sobrevivente de violência sexual que carrega cicatrizes invisíveis, mas segue encontrando caminhos de cuidado e amor-próprio.

Dedico também às famílias, amigas, amigos e profissionais que, com sua escuta e presença, ajudam a transformar dor em esperança.

*Que você sinta,
a cada página,
que não está só.*



Se você chegou até aqui, saiba que isso já é um ato de coragem. Este eBook foi criado com muito respeito, carinho e responsabilidade, para pessoas que vivenciaram situações de violência sexual — uma experiência profundamente dolorosa e que, infelizmente, ainda é marcada por silêncios e julgamentos.

Antes de qualquer coisa, quero que você saiba:

- Você não tem culpa.
- O que aconteceu com você é grave e importa.
- Você merece cuidado, escuta e acolhimento.
- Você não está só.

Este material não pretende substituir um acompanhamento profissional, mas pode ser um espaço de apoio e orientação. Aqui, você encontrará palavras de acolhimento, informações importantes, caminhos para buscar ajuda e, principalmente, o reforço de que sua dor é legítima — e sua recuperação é possível.

Respeite seu tempo. Leia no seu ritmo. E volte sempre que precisar.

Com carinho,

Bruna Cardozo Meira Psicóloga- CRP 08/35540

02. O QUE É VIOLÊNCIA SEXUAL?

Muitas pessoas que passaram por situações de violência sexual carregam, além da dor, uma dúvida silenciosa: “*será que o que eu vivi foi mesmo uma violência?*”. Essa dúvida é comum — e muitas vezes nasce da forma como a sociedade silencia, minimiza ou culpa a vítima.

Violência sexual é qualquer ato de natureza sexual cometido contra a vontade de alguém.

Isso inclui não apenas agressões físicas, mas também:

- Toques sem consentimento
- Beijos forçados
- Exposição do corpo sem permissão
- Comentários sexuais invasivos
- Mostrar ou forçar a ver conteúdos sexuais sem consentimento
- Coação emocional para ter relações sexuais
- Abusos durante o sono ou sob efeito de álcool/drogas
- Situações em que a pessoa não consegue dizer "não" — por medo, estado de choque, ou dependência

Se você foi pressionada(o), manipulada(o), ameaçada(o) ou não pôde dizer "não", isso não foi consentimento. Foi violência.

Tipos de violência sexual:

- Estupro ou tentativa de estupro
- Assédio sexual (no trabalho, escola, transporte público, internet, etc.)
- Abuso sexual infantil
- Exploração sexual (inclusive dentro de relacionamentos afetivos ou familiares)
- Violência sexual digital (compartilhamento de imagens íntimas, ameaças com nudes, etc.)

O que importa:

Só existe sexo consentido quando há liberdade real para dizer "sim" ou "não", sem medo de consequências.

Se você se sentiu insegura(o), desconfortável, paralisada(o) ou culpada(o) depois do que aconteceu, sua dor é legítima. Não importa quem fez isso com você, quanto tempo passou ou se você contou para alguém: foi violência. **E você merece acolhimento.**

03. VOCÊ NÃO TEM CULPA

Uma das marcas mais silenciosas e cruéis deixadas pela violência sexual é a culpa.

Muitas sobreviventes passam anos se perguntando:

- “Será que eu fiz algo para provocar isso?”
- “E se eu tivesse agido diferente?”
- “Talvez eu tenha dado algum sinal...”

Essas perguntas não deveriam recair sobre você.



A verdade é simples e inegociável:

A culpa nunca é de quem sofre a violência.

A culpa sempre é de quem escolheu violentar.

Por que sentimos culpa mesmo sem ter feito nada errado?

A culpa surge porque, muitas vezes, é mais fácil pensar “*eu poderia ter evitado*” do que encarar o fato de que alguém nos fez mal de propósito

03. VOCÊ NÃO TEM CULPA

Também porque a sociedade ainda carrega crenças equivocadas e frases que ferem, como:

- “Olha a roupa que ela estava usando...”
- “Mas ele era seu namorado...”
- “Você devia ter reagido...”

Essas ideias são injustas e não representam a verdade.

Nada — **nenhuma roupa, nenhum lugar, nenhuma situação** — justifica alguém invadir seu corpo ou ignorar seu direito de dizer não.

Você não provocou. Você não pediu.

Você tem o direito de:

- Se vestir como quiser.
- Beber ou sair à noite.
- Confiar em pessoas próximas.
- Estar num relacionamento e ainda assim dizer não.

Nada disso dá a alguém o direito de te machucar.

03. VOCÊ NÃO TEM CULPA

Um lembrete importante:

- Não importa se você demorou a contar.
- Não importa se você não gritou ou não reagiu.
- Não importa se estava paralisada(o) ou confusa(o).

Essas reações são comuns após um trauma.

Elas não diminuem a gravidade do que aconteceu.

Elas não transferem a responsabilidade para você.

Permita-se acreditar: você merece cuidado, não culpa.

PAUSA PARA REFLETIR



Feche os olhos por alguns segundos e repita mentalmente:

“Eu não tenho culpa.

Eu mereço cuidado e respeito.”

Respire fundo e permita-se sentir essas palavras no seu corpo, no seu coração.

Depois de viver uma violência sexual, é comum sentir que “*algo está errado comigo*”. Mas é importante saber: as reações que você sente são respostas normais diante de algo anormal que aconteceu. O seu corpo e a sua mente estão tentando proteger você da melhor forma possível.

Reações emocionais

- Medo e ansiedade: sentir-se insegura(o) mesmo em lugares conhecidos.
- Culpa ou vergonha: mesmo sem ter feito nada errado.
- Raiva ou tristeza profunda: sentimentos intensos que podem surgir sem aviso.
- Entorpecimento emocional: parecer que nada tem importância ou que você está “desligada(o)”.

Reações cognitivas (na mente)

- Flashbacks: lembranças que surgem de repente, como se estivesse revivendo o momento.
- Dificuldade de concentração ou memória: a mente pode ficar mais cansada ou confusa.
- Dúvidas constantes sobre o que aconteceu: perguntar-se várias vezes se aquilo foi real.

Reações físicas

- Alterações no sono: insônia ou sono agitado com pesadelos.
- Alterações no apetite: comer demais ou perder o apetite.
- Tensões no corpo, dores ou fadiga constante.

Quando essas reações se transformam em transtornos?

Algumas dessas reações, se persistirem por muito tempo ou ficarem muito intensas, podem se desenvolver em quadros psicológicos específicos. Isso não significa que você está “louca” ou fraca — significa apenas que o trauma foi tão grande que deixou marcas mais profundas. Entre eles, estão por exemplo:

- **Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT):** lembranças invasivas, sustos fáceis, sensação de estar sempre em perigo.
- **Depressão:** tristeza constante, falta de energia, perda de interesse nas coisas.
- **Transtornos de Ansiedade:** medo exagerado, preocupações constantes, crises de pânico.

Esses quadros são comuns após experiências de violência sexual e têm tratamento. Buscar ajuda profissional pode trazer alívio e novas formas de lidar com o que você sente.

04.

REAÇÕES COMUNS AO TRAUMA

Importante: Nenhuma dessas reações define quem você é. Elas mostram apenas o impacto do que você viveu — e é possível encontrar caminhos de cuidado e reconstrução.

PAUSA PARA REFLETIR



Feche os olhos por alguns segundos e repita mentalmente:

“O que sinto faz sentido. Eu não estou só. Posso buscar ajuda e mereço acolhimento.”

Para muitas pessoas, o primeiro contato com a violência sexual aconteceu na infância. Isso deixa marcas diferentes em cada um, e essas marcas podem aparecer de formas inesperadas ao longo da vida adulta.

A infância como território de confiança

Na infância, estamos em pleno desenvolvimento, descobrindo o mundo e confiando nos adultos ao nosso redor. Quando alguém atravessa esse limite e comete um abuso, a criança muitas vezes:

- Não entende exatamente o que está acontecendo.
- Não tem palavras para nomear o que sente.
- Sente medo ou vergonha de contar.

Por isso, o impacto pode não ser claro na hora, mas aparecer anos depois.

Como pode repercutir na vida adulta?

Cada pessoa reage de um jeito, mas algumas marcas comuns são:

- Dificuldades em confiar nas pessoas ou se entregar em relacionamentos.
- Medos ou bloqueios na vida sexual.

- Sensação de insegurança constante ou de que “não merece coisas boas”.
- Baixa autoestima ou dificuldade de se valorizar.
- Em alguns casos, transtornos como ansiedade, depressão ou estresse pós-traumático.

E quando parece que não trouxe prejuízos?

Muitas pessoas dizem: “Aconteceu quando eu era criança, mas acho que não me afetou e não foi tão importante assim.”

Isso pode significar duas coisas (ou as duas juntas):

- **Mecanismo de defesa:** a mente às vezes protege a criança — e o adulto que ela se tornou — através da negação ou minimização. Isso não é errado; é uma forma de continuar vivendo apesar da dor.
- **Impactos sutis:** mesmo sem perceber, podem existir padrões de comportamento, medos ou dificuldades atuais que têm raízes naquele momento da infância.

Importante: Dizer que “não trouxe prejuízos” não invalida o que você viveu.

05.

DO ABUSO NA INFÂNCIA ÀS MARCAS NA VIDA ADULTA

Você não precisa forçar memórias ou buscar problemas onde não sente que existem. Mas, se algum dia perceber que algo do passado está ecoando no presente, você tem direito de buscar apoio para compreender e cuidar disso.

Você não tem obrigação de lembrar de tudo

Algumas pessoas têm lembranças fragmentadas ou distantes. Isso também é uma resposta do cérebro ao trauma.

Seja qual for a sua experiência, ela é legítima — e falar sobre ela no seu tempo pode trazer alívio e clareza.

PAUSA PARA REFLETIR



Feche os olhos por alguns segundos e repita mentalmente:

“O que vivi na infância importa. Eu mereço cuidado, mesmo que as marcas só tenham aparecido agora.”

Muitas pessoas imaginam que a violência sexual acontece apenas com estranhos, em lugares perigosos e distantes.

Mas, na realidade, ela ocorre com frequência dentro de casa, em relacionamentos ou em círculos de confiança.

Isso pode trazer sentimentos ainda mais confusos e difíceis de lidar.

A dor de ser ferida(o) por alguém próximo

Quando o agressor é alguém conhecido — um familiar, parceiro, amigo ou colega — a sensação de invasão e traição pode ser ainda mais intensa.

É comum se perguntar:

— “Como alguém que dizia me amar pôde fazer isso?”

— “Será que foi mesmo violência se eu tinha um vínculo com essa pessoa?”

Sim, foi violência.

Nenhuma relação, nenhum laço de afeto dá a alguém o direito de invadir seu corpo ou desrespeitar seu “não”.

E quando é alguém de referência ou admirado por todos?

Às vezes, a pessoa que comete a violência é alguém visto como “incapaz” de fazer mal:

- Uma figura religiosa ou espiritual em quem você confiava.
- Um professor, médico, líder comunitário ou alguém respeitado socialmente.
- Uma pessoa carismática, que todos parecem admirar e defender.

Isso pode gerar ainda mais medo de contar, por frases como:

“Ninguém vai acreditar em mim.”

“Mas ele(a) é tão bom(a) com todo mundo...”

Saiba: a posição ou reputação de alguém não muda o fato de que a violência aconteceu.

Mesmo pessoas consideradas importantes ou boas aos olhos dos outros podem cometer abusos.

O que importa é o que você viveu e sentiu.

Por que é tão difícil denunciar ou se afastar?

Quando o agressor faz parte do convívio ou é visto como referência:

- Pode haver medo de destruir a família ou magoar outras pessoas.
- Pode existir dependência financeira, emocional ou social.
- Pode haver ameaças ou chantagens para que você se cale.
- Pode surgir a sensação de que ninguém acreditará, por causa do prestígio do agressor.

Esses fatores tornam a situação mais complexa, mas nunca diminuem a gravidade do que aconteceu.

Você não precisa enfrentar isso sozinha(o)

- Procure pessoas de confiança para compartilhar o que aconteceu.
- Busque profissionais e serviços especializados, que podem orientar com segurança (psicólogos, assistentes sociais, defensoria pública, delegacias especializadas).
- Se possível, planeje com ajuda a forma de se afastar ou se proteger.

06.

QUANDO O ABUSADOR ESTÁ PERTO

Lembre-se: você tem direito a viver longe de quem te machuca, mesmo que essa pessoa seja próxima, admirada ou considerada importante pela sociedade.

PAUSA PARA REFLETIR



Feche os olhos por alguns segundos e repita mentalmente:

“A violência que vivi não se justifica por laços de afeto, fé ou admiração. Eu tenho direito a me proteger e ser ouvida(o).”

Quando se fala em violência sexual, muitas pessoas pensam primeiro em mulheres como vítimas.

Mas a verdade é que homens também são vítimas de violência sexual – e, muitas vezes, enfrentam ainda mais silêncio e descrença.

O silêncio que envolve os homens

Muitos homens que passaram por abuso carregam por anos ou décadas o peso de não contar a ninguém.

Por quê?

- Medo de não serem levados a sério.
- Vergonha por acreditarem que “um homem não pode ser vítima”.
- Confusão sobre o que sentir, já que a sociedade cobra que homens sejam “fortes” o tempo todo.

Mitos que machucam

Algumas ideias equivocadas dificultam ainda mais que homens reconheçam o abuso:

- “Homem sempre quer sexo.”

— “Se aconteceu com você, é porque você deixou.”

— “Homem de verdade se defenderia.”

Esses mitos são injustos e falsos.

Nenhum desses pensamentos muda a verdade: violência sexual é sempre

responsabilidade de quem a comete, nunca da vítima — seja ela homem ou mulher.

Como isso pode repercutir?

Homens também podem ter reações emocionais, físicas e psicológicas após o abuso:

— Sentir raiva intensa ou tristeza profunda.

— Dificuldades nos relacionamentos afetivos e sexuais.

— Sensação de perder a masculinidade ou de não ser “normal”.

— Transtornos como ansiedade, depressão ou estresse pós-traumático.

E se o abusador foi outro homem?

Muitos homens que foram abusados por outros homens sentem medo de que isso “defina” sua orientação sexual.

Importante: sofrer abuso não define quem você é ou quem você ama.

O abuso é um ato de violência, não um reflexo da sua identidade.

Você também merece ajuda

Homens têm direito ao mesmo acolhimento, apoio e escuta sem julgamento:

- Psicoterapia pode ser um espaço seguro para processar o que aconteceu.
- Existem grupos de apoio e profissionais especializados para homens sobreviventes de abuso.
- Falar sobre o que aconteceu não diminui sua força; mostra coragem e abre caminho para a cura.

07.

HOMENS TAMBÉM SOFREM VIOLÊNCIA SEXUAL

PAUSA PARA REFLETIR



Feche os olhos por alguns segundos e repita mentalmente:

“Eu não sou menos homem por ter sido vítima. Eu mereço cuidado e apoio.”

Buscar ajuda não significa fraqueza.

Pelo contrário: é um ato de coragem e cuidado consigo, depois de viver algo tão doloroso.

Você não precisa enfrentar tudo sozinha(o). Há pessoas e serviços preparados para te apoiar.

Quando buscar ajuda?

- Quando sentir que as lembranças estão difíceis demais de lidar sozinha(o).
- Quando as reações emocionais ou físicas estiverem atrapalhando seu dia a dia.
- Quando precisar entender melhor seus direitos ou fazer uma denúncia.
- Ou simplesmente quando sentir necessidade de falar e ser ouvida(o) sem julgamentos.

Você pode buscar ajuda a qualquer momento. Não existe um prazo para isso.

Como buscar ajuda?

- Fale com alguém de confiança: uma amiga, um familiar, alguém que você sabe que vai te acolher.
- Procure apoio psicológico: psicólogos e terapeutas são profissionais treinados para oferecer escuta segura e sem julgamentos.
- Busque atendimento médico: mesmo que o abuso tenha acontecido há algum tempo, cuidar do corpo é importante.
- Considere apoio jurídico: caso deseje denunciar ou se informar sobre seus direitos.

Lembre-se: você decide o que contar e quando contar. O controle é seu.

Onde buscar ajuda?

- Central de Atendimento à Mulher – Ligue 180:
- Atendimento 24h, gratuito e sigiloso.
- Oferece orientação sobre violência, direitos e rede de apoio.
- SAMU/Serviços de saúde locais:
- Hospitais e unidades de saúde podem oferecer atendimento médico e psicológico.
- Defensoria Pública ou Delegacia da Mulher (DDM):
- Para orientações jurídicas e denúncias com acolhimento especializado.

08.

BUSCAR AJUDA: QUANDO, COMO E ONDE

- Centros de Referência de Atendimento à Mulher:
- Atendimento psicológico, social e jurídico gratuito em diversas cidades.
- Organizações e ONGs:
- Muitas instituições oferecem escuta e orientação gratuita ou a baixo custo.

PAUSA PARA REFLETIR

Feche os olhos por alguns segundos e repita mentalmente:

“Buscar ajuda é um direito meu. Eu mereço apoio e cuidado.”



Sofrer violência sexual nunca deveria fazer parte da vida de ninguém.

E você não precisa enfrentar essa dor sozinha(o): a lei e os serviços de proteção existem para garantir seus direitos e sua segurança.

Você tem direitos garantidos por lei

No Brasil, por exemplo, quem sofre violência sexual tem direito a:

- Atendimento gratuito e imediato na rede de saúde pública: exames, cuidados médicos, prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e gravidez.
- Acolhimento psicológico e social: através de serviços como Centros de Referência e Defensorias Públicas.
- Registrar ocorrência sem custo: em delegacias comuns ou Delegacias da Mulher.
- Acompanhamento jurídico: a Defensoria Pública oferece orientação e apoio gratuito.
- Manter o sigilo: você não é obrigada(o) a divulgar detalhes para qualquer pessoa, apenas para os profissionais envolvidos.

Sobre denunciar

- Denunciar é um direito, não uma obrigação.
- Ninguém pode te forçar a denunciar. Você decide se, quando e como quer fazer isso.
- Se decidir denunciar, procure ajuda de alguém de confiança ou de um profissional para te orientar nesse processo.

Atendimento especializado

Hospitais de referência para vítimas de violência sexual oferecem atendimento integral:

- Coleta de provas, se o abuso foi recente.
- Atendimento médico para prevenção de ISTs e gravidez.
- Encaminhamento para apoio psicológico.

Importante: Mesmo que o abuso tenha ocorrido há anos, você continua tendo direito ao acolhimento psicológico e jurídico.

O tempo não apaga o seu direito a cuidado e justiça.

PAUSA PARA REFLETIR



Feche os olhos por alguns segundos e repita mentalmente:

“Eu tenho direitos. Eu posso
buscar ajuda sem medo de
julgamento.”

Quando alguém que você ama conta que sofreu violência sexual, muitas perguntas surgem:

O que dizer? Como ajudar? E se eu falar algo errado?

Antes de qualquer coisa, saiba: a sua escuta e presença podem fazer toda a diferença no processo de cura dessa pessoa.

1. Acredite no que ela(e) diz

Muitas vítimas têm medo de contar justamente por receio de não serem acreditadas.

— Evite perguntas que soem como dúvida ou julgamento.

— Frases acolhedoras ajudam muito, como:

- “Eu acredito em você.”
- “Sinto muito que isso tenha acontecido.”
- “Você não tem culpa.”

2. Ofereça apoio, não pressão

Cada pessoa reage de um jeito. Algumas querem falar bastante, outras preferem silêncio no início.

— Respeite o ritmo dela(e).

10.

COMO FAMILIARES E PESSOAS PRÓXIMAS PODEM AJUDAR

- Não pressione para que denuncie ou procure ajuda imediatamente.
- Em vez disso, diga:
 - “Quando você quiser, posso ir com você buscar ajuda.”
 - “Estou aqui para o que você precisar.”

3. Esteja presente de forma prática

- Acompanhe em consultas ou atendimentos, se ela(e) quiser.
- Ajude com tarefas do dia a dia que possam estar difíceis.
- Informe-se sobre serviços e direitos para poder orientar com segurança.

4. Cuidado com comentários que machucam

Algumas frases, mesmo ditas sem intenção, podem ferir ainda mais:

- “Você tem certeza que foi isso mesmo?”
- “Por que não se defendeu?”
- “Isso já passou, precisa esquecer.”

Troque por palavras de empatia:

- “Você fez o que pôde para sobreviver.”

10.

COMO FAMILIARES E PESSOAS PRÓXIMAS PODEM AJUDAR

— “Eu estou aqui com você, independentemente de tudo.”

5. Cuide também de você

Acolher alguém que passou por violência sexual também pode mexer com as suas emoções.

— Busque apoio para você se precisar.

— Conversar com um profissional pode ajudar a manter o equilíbrio para apoiar o outro.

Lembre-se: você não precisa ter todas as respostas.

O mais importante é oferecer um espaço seguro, onde essa pessoa se sint vista, ouvida e respeitada.

PAUSA PARA REFLETIR

Inspire profundamente e, se você está apoiando alguém, diga a si mesmo(a):

“Minha escuta e minha
presença têm valor. Eu posso
ser um ponto de apoio na vida
dessa pessoa.”



Depois de uma experiência de violência sexual, muitas pessoas sentem que o corpo já não é mais o mesmo.

Algumas dizem:

“Sinto que meu corpo não me pertence.”

“Tenho dificuldade de me olhar no espelho.”

“Meu corpo me lembra o que aconteceu.”

É importante saber: essas sensações são respostas ao trauma, não uma verdade sobre quem você é.

O corpo guarda memórias

O corpo tem a sua própria linguagem. Mesmo quando tentamos esquecer, ele pode se lembrar de formas sutis ou intensas:

- Tensão constante nos músculos.
- Sensações físicas que remetem ao abuso, mesmo sem querer.
- Evitar toques ou situações íntimas por medo ou desconforto.
- Sentir vergonha ou estranhamento ao se olhar.

Essas reações mostram o impacto do que você viveu, mas não definem você para sempre.

Reconstruindo a relação com o corpo

A cura também passa por um processo de reencontro com seu próprio corpo. Esse é um caminho gradual e único para cada pessoa:

- Escuta e cuidado: perceber sinais de fome, sono, cansaço e respeitá-los.
- Toques seguros: massagens terapêuticas, práticas corporais como ioga ou dança podem, no tempo certo, ajudar a sentir-se mais presente no próprio corpo.
- Gentileza no espelho: trocar críticas por palavras de carinho ao se olhar.

Não existe um ritmo certo

Algumas pessoas demoram anos para se sentirem confortáveis com o corpo novamente. Outras encontram esse conforto mais cedo.

Não se cobre. Vá no seu tempo.

Seu corpo merece cuidado, paciência e acolhimento.

Você não é o que aconteceu com você

O corpo pode ter sido ferido, mas ele também é o lugar onde você pode encontrar força, prazer e vida novamente.

Com apoio adequado, é possível construir uma nova relação com ele, marcada não pelo trauma, mas pelo cuidado.

PAUSA PARA REFLETIR

Feche os olhos, respire profundamente e diga a si mesma(o):

“Meu corpo é meu. Ele merece cuidado, amor e respeito.”

A cura após a violência sexual não é um destino único, e sim um caminho que cada pessoa percorre no seu tempo.

Não existe certo ou errado, nem um prazo definido.

O que existe é a possibilidade de, pouco a pouco, reconstruir a vida e reencontrar quem você é além do trauma.

1. Permitir-se sentir

Muitas vezes, tentamos seguir a vida ignorando o que aconteceu.

Mas permitir-se sentir, chorar, se entristecer ou se revoltar faz parte do processo.

Você não precisa ser forte o tempo todo. Sentir faz parte da cura.

2. Buscar apoio emocional

A psicoterapia pode ser um espaço seguro para falar sobre o que você viveu, no seu tempo, com alguém preparado para acolher sem julgamentos.

— Grupos de apoio também podem ser transformadores, ao perceber que você não está sozinha(o).

3. Resgatar o autocuidado

Pequenos gestos de cuidado diário ajudam a reconstruir a conexão consigo mesma(o):

- Criar uma rotina de descanso e alimentação.
- Praticar atividades físicas ou criativas que façam bem.
- Permitir-se momentos de prazer e lazer.

4. Reconstruir a confiança

A confiança nos outros (e em si mesma/o) pode ter sido abalada.

Isso não significa que você nunca mais vai confiar em ninguém.

Comece aos poucos, com pessoas seguras, e respeite seus limites.

5. Cultivar a paciência e a esperança

Haverá dias de avanço e dias em que a dor parecerá maior.

Não significa retrocesso: faz parte do caminho.

Cada passo, por menor que pareça, é um movimento de cura.

PAUSA PARA REFLETIR



Feche os olhos, respire fundo e diga:

“Eu estou no meu caminho.

Posso ir no meu tempo. A cura é possível.”

Você não está só

Chegar até aqui já é um ato de coragem.

Ler sobre temas tão delicados, refletir sobre a própria história ou sobre a de alguém próximo, pode despertar emoções profundas.

Se você sentiu isso durante a leitura, saiba que não está só e que cada passo dado em direção ao cuidado é valioso.

Você é mais do que o que aconteceu

A violência que você sofreu não define quem você é.

Você é feita(o) de muito mais: de sonhos, de valores, de talentos, de laços e de toda a sua essência, que ninguém pode apagar.

Continue buscando caminhos de cuidado

Ao longo deste eBook falamos sobre reações ao trauma, sobre a importância de buscar ajuda, sobre direitos e sobre o corpo e a cura.

Tudo isso foi pensado para que você se lembre de algo essencial: Você merece cuidado, apoio e uma vida plena.

Agora é hora de olhar para você com carinho

Nos próximos exercícios, você encontrará práticas simples para se fortalecer, para lembrar de quem você é além do trauma, e para cultivar a relação consigo mesma(o).

PAUSA PARA REFLETIR



Antes de avançar, diga a si mesma(o):

“Eu cheguei até aqui. Eu
mereço me cuidar.”

A violência sexual pode deixar marcas profundas, mas também pode abrir espaço para um caminho de reconstrução.

Os exercícios a seguir não têm a pretensão de “resolver tudo”, e sim de ajudar você a lembrar, pouco a pouco, de quem você é além do trauma.

Como usar estes exercícios

- Faça no seu tempo.
- Escolha apenas aqueles que fizerem sentido para você.
- Não se cobre resultados imediatos.

O mais importante é praticar com gentileza consigo mesma(o).

1. Autoafirmações diárias

Todos os dias, escolha um momento para repetir frases que fortalecem você.

Diga em voz alta, olhando no espelho ou escrevendo em um caderno:

- “Eu sou mais do que o que me aconteceu.”

13.

EXERCÍCIOS DE AUTOAFIRMAÇÃO E CUIDADO

- “Eu mereço cuidado, respeito e amor.”
- “Eu tenho valor e direito a uma vida plena.”

Dica: escreva as frases em post-its e coloque em lugares visíveis (espelho, agenda, celular).

2. Diário do cuidado

Separe um caderno ou bloco de notas só para você.

Todos os dias ou sempre que puder, escreva:

- Três coisas pelas quais você se sente grata(o) naquele dia.
- Algo que você fez para cuidar de si mesma(o), por menor que seja.
- Uma palavra ou frase que descreva como você está se sentindo.

Com o tempo, você verá um mapa de pequenos avanços e gestos de carinho consigo mesma(o).

3. Exercício do toque seguro

Sente-se em um lugar tranquilo, feche os olhos e coloque as mãos sobre o peito ou sobre o abdômen.

13.

EXERCÍCIOS DE AUTOAFIRMAÇÃO E CUIDADO

Respire profundamente e repita:

— “Este é o meu corpo. Ele é meu. Eu escolho cuidar dele.”

Se preferir, pode fazer esse exercício após um banho, ao passar um creme hidratante, por exemplo, percebendo a maciez e a presença do seu próprio toque seguro.

4. Cartas para si mesma(o)

Escreva uma carta para você mesma(o) do futuro, imaginando alguém que já passou pelo processo de cura e olha para você com ternura.

Deixe mensagens de esperança, como se estivesse falando com uma pessoa que você ama.

Exemplo:

Querida eu,

Eu sei que hoje a dor parece grande, mas você é muito maior do que ela. Eu acredito em você, no seu valor e na sua capacidade de reconstruir a vida. Continue, no seu tempo. Estou com você.

13.

EXERCÍCIOS DE AUTOAFIRMAÇÃO E CUIDADO

5. Espaço seguro imaginário

Feche os olhos e imagine um lugar onde você se sente totalmente protegida(o) e em paz — pode ser real ou inventado.

Detalhe cores, cheiros, sons.

Volte a esse lugar sempre que precisar de um refúgio interno.

☀ Lembre-se

Esses exercícios não substituem o apoio profissional, mas são aliados no processo de cuidado.

Você não está só — há uma rede de apoio disponível e um caminho de cura possível.

PAUSA PARA REFLETIR



Respire fundo e repita:

“Eu mereço amor, paz e uma vida plena. Estou construindo isso, passo a passo.”

Você não está só

AGRADECIMENTO FINAL




Chegar até aqui é um gesto de coragem.

Ler sobre temas tão delicados pode despertar lembranças e emoções intensas — e, mesmo assim, você seguiu, página após página, buscando cuidado e compreensão.

Quero agradecer por confiar nessas palavras e, principalmente, agradecer por cuidar de si mesma(o) ao longo deste caminho.

Esse pode ser um novo Começo!!
Se você sentiu que gostaria de continuar esse caminho com apoio profissional, estou disponível para atendimentos online.

Para agendar uma sessão ou tirar dúvidas, entre em contato:
[INSERIR LINK DO WHATSAPP]

Que este eBook seja apenas o começo de uma jornada de acolhimento e fortalecimento. 

Com carinho e respeito, desejo que você continue se permitindo viver, sentir e florescer.

♥ Você não está só. Você importa.

CONTINUE SEU PROCESSO COM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

Continue Seu Processo com Acompanhamento Profissional

Se este eBook tocou você, talvez seja porque existe algo dentro de você pedindo cuidado.

A leitura é um começo.

A terapia pode ser o próximo passo.

Muitas das dores abordadas aqui — culpa, medo, impactos no corpo e nos relacionamentos — podem ser trabalhadas com segurança em um espaço terapêutico sigiloso e acolhedor.

♥ Atendo online, com base na Abordagem Centrada na Pessoa.

Um espaço de escuta, respeito e reconstrução no seu tempo.

📱 Agende sua sessão pelo WhatsApp:

[INSERIR LINK AQUI]

Se você leu este eBook, mencione isso na mensagem.

Você não precisa enfrentar tudo sozinha(o).

Estou aqui.



Você não está só

SOBRE A AUTORA

Bruna Cardozo Meira é psicóloga (CRP 08/35540) e sobrevivente de violência sexual.

Sua história pessoal despertou nela o desejo profundo de transformar dor em acolhimento e de usar sua formação para oferecer caminhos de cuidado a outras pessoas que passaram por experiências semelhantes.

Atua com base na Abordagem Centrada na Pessoa, acreditando que cada ser humano possui dentro de si recursos para reconstruir a própria vida, desde que encontre um espaço seguro para isso.

Ao escrever este eBook, Bruna une sua vivência e seu conhecimento profissional para dizer, com todas as letras:

você não está só, e a sua vida pode florescer novamente!

