

Health and Human Rights Info (HHRI) é um banco de dados que fornece informações em Inglês, Espanhol e Português sobre os efeitos das violações dos direitos humanos sobre a saúde mental em contextos de desastres, conflitos e guerras. O banco de dados contém uma lista de publicações que discutem as intervenções psicossociais à nível individual e comunitário. Ele também fornece informações sobre as organizações que trabalham neste campo.

Este manual foi testado em cinco diferentes países e foi escrito por uma equipe composta por: Nora Sveaass (responsável pelo projeto), Katinka Salvesen, Annika With, Helen Christie, Doris Drews, Solveig Dahl, Kristina Josefin Larsson e Elisabeth Ng Langdal

O desenvolvimento deste manual foi financiado pelo Ministério Norueguês das Relações Exteriores e do Projeto de Saúde Mental. Os comentários e opiniões expressas neste manual são posições da HHRI e não representam necessariamente a política do Ministério norueguês das Relações Exteriores ou do Projeto de Saúde Mental.

Endereço para correspondência e contato:

HHRI

Kirkegata 5
0153 Oslo, Noruega
postmaster@hhri.org
www.hhri.org

Se você quiser uma cópia gratuita deste manual, por favor envie um email para: postmaster@hhri.org



Saúde Mental e Violência de Gênero

Manual de treinamento para
ajudar as vítimas da violência de gênero



Trabalhando com vítimas da Violência de Gênero

Violência de gênero gera feridas profundas em diversas áreas da vida de quem sobrevive. O estupro, por exemplo, é uma forma de manifestação da violência de gênero, neste caso a violência sexual, que deixa lesões particularmente severas na saúde mental. Este manual fornece informações teóricas e práticas sobre estes assuntos.

Os principais temas abordados neste manual são:

- O significado psicológico do trauma.
- Sequelas deixadas na saúde mental dos eventos traumáticos.
- Os ataques de pânico e mecanismos de avaliação eficaz e adequada.
- Desencadeamento ou lembranças traumáticas, como podemos lidar com isto?
- Como lidar com os pesadelos?
- Como criar espaços de confiança que facilite o diálogo e apoio?
- Diferentes abordagens que podem ajudar os sobreviventes para lidar com o trauma e seguir adiante com sua vida.
- Outros cuidados psicossociais que essas vítimas devem levar em consideração.

O manual é constituído de três partes:

Pontos de Partida – principais ideias, temas e conteúdos.

Treinamento – Cronograma para três dias de trabalho. Guia de atividades e orientações para o treinador e os participantes sobre temas relacionados ao trauma e à consolidação do apoio necessário às vítimas.

Literatura relevante – Breve introdução aos fundamentos teóricos, links relacionados ao tema e outras leituras relevantes.

O treinamento consiste em:

- **Técnicas de estabilização emocional:** como usar essas técnicas para apoiar os sobreviventes que têm episódios de pânico ou que estão perdendo sua energia.
- **Atividades em plenário** para explorar técnicas e ferramentas.
- **Brincadeiras e exercícios** para as participantes despertarem a habilidade de aprender a trabalhar em grupo.
- **Discussão** em plenário ou em pequenos grupos visando compartilhar experiências e aprendizagens do trabalho efetuado no item acima. Recebimento de comentários.
- **Pontos-chave para lembrar** (por exemplo, "A história mostra que ...") ou seja o que se deve ter em mente quando você está fazendo um treinamento ou diante de um sobrevivente.
- **Acompanhamento:** instrução pedagógica para o treinador
- **A Metáfora da mulher e a borboleta** é usada durante o treinamento para demonstrar como uma história fictícia pode ser usada como um ponto de referência comum. Seu objetivo é trabalhar com trauma de uma maneira indireta. A história descreve as mudanças que ocorrem em uma pessoa que está traumatizada, mudanças bruscas em seu comportamento, reações e sentimentos. Embora as reações variem de pessoa para pessoa, a história pode capturar respostas gerais e frequentes.

O principal objetivo do manual

Este treinamento foi desenvolvido para auxiliares que fornecem assistência e apoio às mulheres que sobreviveram à violência de gênero (VG), trauma sexual, desastres, conflitos e situações de emergência, onde o acesso a profissionais de saúde com experiência psicológica ou psiquiátrica é limitado.

Este manual pode ser utilizado de diferentes maneiras. Este documento não é um manual de terapia, mas um manual de orientação que sugere abordagens e técnicas que visam ajudar nas necessidades psicológicas das vítimas da VG. Ele também pode completar e aprofundar a compreensão dos profissionais de saúde que já têm conhecimento e experiência nesta área. O objetivo principal, no entanto, é para ser usado na capacitação de auxiliares aos sobreviventes da VG, fortalecendo dessa forma a compreensão, gestão e assistência da equipe de auxílio. Neste sentido, o manual pode ser uma ferramenta de treinamento para os funcionários, assistentes e grupos de voluntários que necessitam de material de autoestudo. O manual pode ser lido, estudado e discutido. Os exercícios contidos neste manual podem ser testados e implementados com diferentes grupos de trabalho que abordam este tema.

O manual explora o significado psicológico desse tipo de trauma e como os acontecimentos traumáticos afetam a saúde mental. Quais são os sinais graves de estresse? Como eles podem ser avaliados e interpretados? Como se deve fazer a primeira abordagem a uma mulher logo depois que ela vivenciou experiências terríveis de violência e abuso? Como se deve lidar com a dor da vítima e como criar um espaço seguro que favoreça o apoio através do diálogo? Quais as formas de contato que podem ajudar as vítimas a se recuperarem e curar? Como a denúncia de violações pode ser preparada e manuseada e como essas vítimas podem assegurar seus direitos e a sua segurança?

Direitos humanos e o respeito são valores fundamentais. Os direitos humanos podem ajudar tanto na compreensão do sofrimento, como também encontrar formas de como se comportar diante de uma forma respeitosa e atenciosa. A vontade de ajudar e escutar permite que as vítimas controlem suas próprias histórias, deve-se respeitar também autodeterminação dessas vítimas, estes são valores importantes que determinam a maneira de como essas vítimas devem ser abordadas. Além disso, o socorredor deve saber como gerenciar a proximidade e a distância, como dá apoio positivo e como tolerar o silêncio. Este manual inclui elementos teóricos, mas concentra-se em técnicas de treinamento práticos que auxiliam diretamente as vítimas. Esperamos que ele possa ser útil àqueles que prestam cuidados às vítimas da VG, de maneira que essas possam reconstruírem suas vidas e recuperar sua dignidade.

Traduzido gratuitamente por Edna Luneng