



Website: www.glosrasac.org

Número de telefone: 01452 305421

O GRASAC (Centro para a Violação e Abuso Sexual de Gloucestershire) oferece um serviço seguro, confidencial e especializado para pessoas de qualquer género em Gloucestershire que tenham sofrido violência sexual. Oferece apoio terapêutico e informado quanto ao trauma, para sobreviventes em qualquer fase da sua jornada de recuperação. Os serviços incluem Apoio Especializado Individual em Violência Sexual, Trabalho de Estabilização do Trauma, Programas de Grupos Facilitados, Guias de Autoajuda Online e Formação.



Website: www.gloscounselling.org.uk

Número de telefone: 01453 766310

Email: info@gloscounselling.org.uk

Em parceria com o Gloucestershire Counselling Service (GCS), também oferece acesso a aconselhamento e terapia EMDR. A abordagem é compassiva, liderada pelos sobreviventes e focada na segurança e no bem-estar emocional. O GRASAC aceita encaminhamentos através do website. Os profissionais podem encaminhar ou indicar, e os sobreviventes também podem autoencaminhar-se, sabendo que todos receberão apoio especializado e holístico, adaptado às suas necessidades individuais.



Website: www.letstalkwell.org.uk

Número de telefone: 01594 372777

Número de telemóvel: 07520 634063

E-mail: hello@letstalkwell.org.uk

Aconselhamento e apoio para jovens dos 9 aos 25 anos

Aconselhamento: Fala com conselheiros por telefone, através do chat de texto ou diretamente por vídeo ou presencialmente na tua escola ou faculdade, ou noutro local adequado perto de onde vives.

InTER-ACT: Uma série de três sessões online ao vivo que podem ajudar-te a aprender novas formas de gerir pensamentos e sentimentos difíceis e a fazer mais do que é importante para ti.

Talk Well Chat: Liga ou envia mensagens em tempo real, sobre qualquer coisa que te esteja a preocupar, para os membros da equipa treinados e simpáticos.

First Step Session (FSS): Uma sessão única, focada em soluções – uma escolha ideal se estiveres a enfrentar um problema específico e quiseres ajuda para descobrir o que gostarias que fosse diferente ou o que fazer a seguir.

A Let's Talk Well também oferece apoio a pais e cuidadores através do trabalho em grupo e uma linha de apoio para pais e cuidadores.

Denunciar uma Agressão

Podes fazer uma denúncia por ligar para o número de emergência **999** ou para o número de não emergência **101**.

Visita o site da Polícia de Gloucestershire.

www.gloucestershire.police.uk



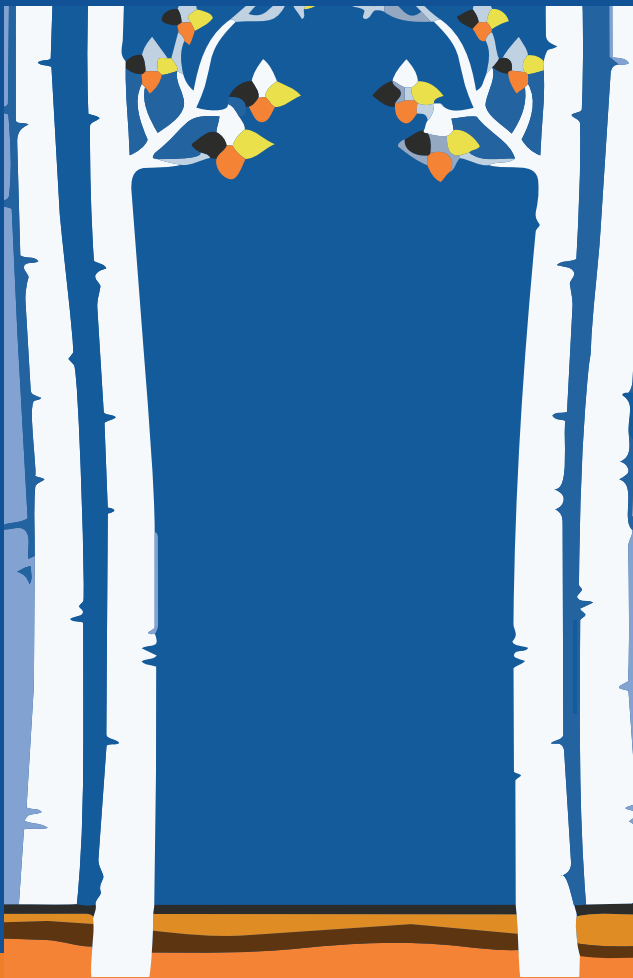
Código de Conduta para Vítimas (VCOP)

Todas as vítimas de crime, independentemente de terem ou não apresentado queixa à polícia, têm uma série de direitos que são estabelecidos no Código de Conduta para Vítimas.

Os detalhes podem ser encontrados aqui: [https://](https://www.gov.uk/government/publications/the-code-of-practice-for-victims-of-crime/code-of-practice-for-victims-of-crime-in-england-and-wales-victims-code)

www.gov.uk/government/publications/the-code-of-practice-for-victims-of-crime/code-of-practice-for-victims-of-crime-in-england-and-wales-victims-code





Onde obter apoio para uma vítima de violência sexual em Gloucestershire

lido a partir de 2026

First Light



Gloucestershire Rape
and Sexual Abuse Centre
here for you

GCS
GLOUCESTERSHIRE
COUNSELLING SERVICE



HopeHouse
Sexual Assault Referral Centre

let's
talkwell
BARNARD'S

O que é a violência sexual?

A violência sexual é qualquer ato ou comportamento sexual indesejado que ocorre sem consentimento. Inclui agressão sexual, assédio e coerção e pode incluir abuso sexual com ou sem contacto.

Exemplos de Abuso Sexual com Contacto ou Violação:

- Toques ou apalpões indesejados
- Violação ou tentativa de violação (introdução do pénis na tua vagina, ânus ou boca sem o teu consentimento)
- Agressão sexual (qualquer toque indesejado de natureza sexual, incluindo beijos, carícias, toques, etc., ou a introdução de qualquer objeto ou parte do corpo na tua vagina ou ânus sem consentimento)
- Abuso sexual na infância (qualquer atividade sexual que ocorre quando se é criança)
- Abuso sexual por alguém numa posição de poder (como solicitar sexo em troca de uma promoção, ou um professor desenvolver uma relação inadequada com um(a) aluno(a))
- Coerção ou exploração sexual (usar técnicas persuasivas ou ameaças para fazer com que participes em qualquer tipo de comportamento sexual)
- Violência sexual em relacionamentos íntimos.

Exemplos de Abuso Sexual Sem Contacto:

- Aliciamento online (desenvolver confiança com a intenção de explorar uma criança)
- Ameaças de partilha de imagens sexuais
- Exposição indecente (exibição de partes íntimas do corpo sem consentimento)
- Voyeurismo (observar outras pessoas quando estão nuas ou a realizar uma atividade sexual)
- Assédio sexual ou mensagens sexuais indesejadas
- Coerção para ver pornografia
- Perguntas sexuais invasivas
- Perseguição
- Ameaças de violência sexual.

Apoio Disponível

A lista que se segue contém agências com as quais uma vítima de violência sexual pode optar por contactar, e **NÃO** é necessário denunciar à polícia para aceder aos seus serviços.



Website: www.hopehouse.nhs.uk

24/7 Advice Line: 0300 421 8400

E-mail: hopehouse.sarc@ghc.nhs.uk

Hope House Sexual Assault Referral Centre (SARC) é um serviço confidencial em Gloucestershire que oferece apoio emocional e prático, juntamente com cuidados médicos, a qualquer pessoa que tenha sofrido agressão sexual ou violação.

O apoio é adaptado às necessidades individuais, e os utentes podem optar por aceder a tanto ou tão pouco do serviço quanto desejarem.

Os encaminhamentos para o Hope House SARC podem ser feitas através da polícia ou de outros profissionais. Os indivíduos também podem contactar diretamente o SARC para marcar uma consulta sem a intervenção da polícia. O SARC também oferece informações e apoio a amigos e familiares.

Se tu ou alguém que conheces foi vítima de agressão sexual ou violação, por favor, contacta o SARC através do número 0300 421 8400 pela sua linha de apoio disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Deves obter consentimento primeiro para fazer o encaminhamento em nome de outra pessoa.

Se a agressão tiver ocorrido recentemente, é importante entrar em contacto o mais rapidamente possível. Isto pode permitir a recolha de provas de ADN e a documentação de lesões. Também poderás querer falar com um Examinador de Ofensas Sexuais sobre cuidados médicos. Se a agressão tiver ocorrido há mais de 10 dias, ainda podes contactar a linha de aconselhamento disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Poderá ser pedido aos profissionais que preencham um formulário de encaminhamento profissional, quando apropriado.

First Light

BARNARDOS

Website: www.firstlight.org.uk/our-services/gloucestershire-isva-service/

Número de telefone: 01452 222352

O serviço ISVA está acessível a todos.

A First Light e a Barnardo's formam uma parceria que trabalha em conjunto para garantir que qualquer pessoa afetada por abuso ou violência sexual possa ter acesso ao apoio de que necessita.

O serviço está aqui para tudo e todos:

Crianças, adultos e pessoas de todos os géneros e etnias.

Irão acreditar em ti, ouvir-te e apoiar-te.

Como podem ajudar?

O Serviço de Consultores Independentes em Matéria de Violência Sexual (ISVA) oferece apoio confidencial e independente a pessoas que tenham sofrido abuso sexual ou violência sexual recente ou no passado e tenham denunciado o incidente à polícia.

O Serviço de ISVA é independente da polícia e de outras agências.

Oferece apoio prático e emocional individual, mas não é um serviço de aconselhamento.

O teu ISVA irá ser o teu intermediário com as agências do sistema de justiça criminal e da comunidade em geral para desenvolver um plano de apoio personalizado com base nas tuas necessidades e circunstâncias individuais.

A First Light e a Barnardo's também apoiam pessoas que não denunciaram um incidente, mas estão a considerar as suas opções. Os seus ISVA irão discutir as tuas opções e ajudar-te a compreender como podem aplicar-se à tua situação.

Está disponível apoio para todos os sobreviventes, incluindo os que sofreram ofensas sexuais sem contacto, como abuso online, exposição indecente ou voyeurismo.

Independentemente da tua experiência, os ISVA (Conselheiros Independentes em Matéria de Violência Sexual) estão lá para te ouvir, apoiar e orientar.

