

quebrando osilêncio[®]

quebrandoosilencio.org



VIOLAÇÃO DO SAGRADO

O abuso sexual infantil
também acontece
no ambiente religioso

CONVERSA SÉRIA

A importância
da educação sexual
desde cedo

INFÂNCIA AMEAÇADA

Como proteger nossos filhos da violência sexual

PROTEJA SEU LAR

A maioria dos casos de abuso sexual infantil ocorre no núcleo familiar. Prevenir essa realidade está em nossas mãos

JEANETE LIMA

Fechar portas e janelas, ativar alarmes e instalar grades e câmeras de monitoramento são medidas importantes para preservar a segurança de uma casa. Mas o que deve ser feito para proteger física e emocionalmente as pessoas que vivem em nosso lar, especialmente as crianças e adolescentes? Sem dúvida, a família é o nosso maior patrimônio e precisa ser protegida das ameaças que, às vezes, estão mais perto do que se imagina.

Depois de assistir a uma palestra sobre abuso sexual, Joana (nome fictício), de 57 anos, pediu para conversar com a palestrante. Entre soluções, ela contou que, dos 9 aos 14 anos, havia sido vítima desse crime. Um cunhado, esposo de sua irmã mais velha, tinha livre acesso ao quarto dela todas as vezes que visitava a família nos fins de semana. Durante a noite, ele a beijava e acariciava suas partes íntimas.

Desde a primeira vez, Joana pediu ajuda, mas a família ignorou sua fala, alegando que era fantasia da sua cabeça, pois o cunhado jamais procederia daquela forma. Além da culpa, ela carregou as cruéis consequências dessa agressão durante anos. Tinha confusão de pensamentos, baixo rendimento no trabalho, crises de pânico, sérios problemas no relacionamento sexual com seu esposo, além da sensação de abandono por sua própria família, que não a protegeu.

Com ajuda profissional, Joana está vivenciando um processo de restauração e cura. Sim, mesmo quando o pior acontece, é possível superar os profundos traumas do abuso sexual. Deus pode transformar histórias tristes em testemunhos de superação.

Segundo o “Relatório do Status Global sobre Prevenção da Violência contra Crianças 2020”, publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef) e pela Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura (Unesco), uma em cada oito crianças sofre algum tipo de violência (física, psicológica ou sexual). Essa estatística é assustadora porque é nessa fase que crianças e adolescentes têm maior potencial para um desenvolvimento saudável. Os números

revelam também que o perigo, muitas vezes, mora dentro da própria casa. Dados do boletim epidemiológico do Ministério da Saúde brasileiro, intitulado “Notificações de Violência Sexual Contra Crianças e Adolescentes no Brasil: 2015 a 2021”, revelam que 68% dos casos de abuso contra crianças e 58% das ocorrências contra adolescentes são praticados por familiares e conhecidos. Porém, esses números alarmantes não representam a realidade completa, pois muitos casos ficam sem denúncia.

CABE A NÓS PROTEGER NOSSAS

CRIANÇAS, GARANTINDO A ELAS O

AMOR, A SEGURANÇA E O AUXÍLIO

DE QUE PRECISAM

Diante dos fatos e traumas que envolvem o abuso sexual infantil, não podemos ficar indiferentes. A Bíblia nos aconselha: “Não se deixe vencer pelo mal, mas vença o mal com o bem” (Romanos 12:21).

Finalmente, é preciso entender que a violência sexual é crime e que o abusador deve ser denunciado às autoridades competentes. Você verá nesta edição que cabe a nós proteger nossas crianças, garantindo a elas o amor, a segurança e o auxílio de que precisam. Embora não seja possível mudar o passado, vamos quebrar o silêncio e ajudar a construir um futuro diferente e melhor para elas.

JEANETE LIMA é educadora e coordenadora do projeto *Quebrando o Silêncio na América do Sul*



Fotos: Adobe Stock e Gustavo Leighton/DSA

SUMÁRIO

2 EDITORIAL
Proteja seu lar

4 ENTREVISTA
Feridas abertas

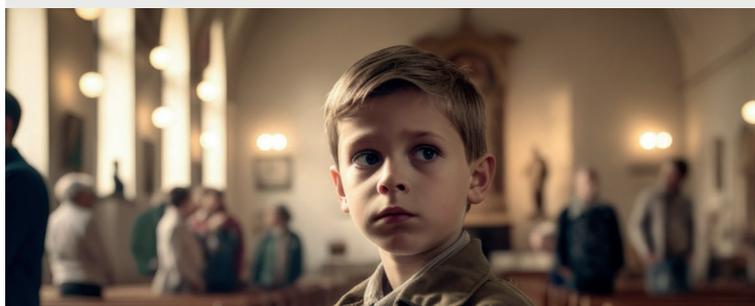
6 INFOGRÁFICO
Mantenha as portas trancadas

14 CONVERSA SÉRIA
A importância da educação sexual

8 PERIGO DENTRO DE CASA
Como proteger crianças de familiares abusadores



16 VIOLAÇÃO DO SAGRADO
O abuso sexual infantil também acontece no ambiente religioso



22 ESPIRITUALIDADE
Imagem distorcida



20 APOIO FAMILIAR
O que fazer ao descobrir que os filhos foram abusados sexualmente



24 VIDA RESTAURADA
É possível superar as marcas deixadas pelo abuso sexual infantil



Edição Especial • 2024

Editores: Anne Seixas, Jefferson Paradello e Márcio Tonetti
Editor de Arte: Thiago Lobo
Projeto gráfico: Eduardo Olszewski
Designer: Aldair Dutra de Assis
Foto da capa: imagens Adobe Stock, montagem: Aldair Dutra de Assis



Casa Publicadora Brasileira

Rodovia Estadual SP 127, km 106
Caixa Postal 34; CEP 18270-970 – Tatuí, SP
Fone (15) 3205-8800 / WhatsApp: (15) 98100-5073
Site: cpb.com.br
Atendimento ao cliente: sac@cpb.com.br



Sinais dos Tempos é Marca Registrada no Instituto Nacional de Propriedade Industrial. Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sejam impressos, eletrônicos, fotográficos ou sonoros, entre outros, sem prévia autorização por escrito da editora.

Diretor-Geral: Edson Erthal de Medeiros
Diretor Financeiro: Uilson Garcia
Gerente Editorial: Wellington Barbosa
Gerente de Produção: Reisner Martins
Gerente Comercial: Filipe Corrêa de Lima

Tiragem: 1.207.718 exemplares 21667/47708

FERIDAS ABERTAS

Crianças violentadas na infância podem crescer com dificuldades de relacionamento e precisam de ajuda profissional



JEFFERSON PARADELLO

Assim como as rasuras em um caderno deixam marcas, o abuso sexual infantil também mancha a história de crianças que foram vítimas desse crime durante seus primeiros anos de vida. Em muitos casos, a compreensão do que aconteceu em um quarto escuro ou até mesmo em um ambiente por onde transitam mais pessoas só faz sentido anos depois, trazendo prejuízos que podem afetar, inclusive, os relacionamentos nas mais diferentes esferas.

Embora possam ser suavizadas a partir da ajuda de familiares e profissionais, as marcas da dor continuarão lá, conforme o médico Pablo Canalis explica nesta entrevista. Pós-graduado em Psiquiatria e em Medicina da Família e Comunidade, ele tem 15 anos de experiência em atendimentos que envolvem, também, pessoas que tiveram sua infância desonrada pelo abuso de quem deveria protegê-las. A seguir, ele aborda como construir uma relação saudável, respeitosa e madura apesar do passado.

▶ *Quando alguém que foi vítima de violência sexual na infância compreende o que aconteceu?*

▶ Depende muito da idade, mas geralmente entre 6 e 9 anos. Quando não há informações prévias sobre isso, ela não compreende o que está acontecendo.

Pode apenas sentir que aquilo está errado, mas não sabe o motivo. Especialmente porque o abuso sexual é cometido com mais frequência por pessoas que são próximas da família. Há casos também em que isso é feito por outras crianças, como se fosse uma “brincadeira”.

▶ *De que maneira isso impacta a mente dessa criança? Ela tende a culpar a si mesma ou ao seu agressor?*

▶ A pessoa tende a se culpar porque o agressor coloca a culpa na criança. Normalmente essa culpa se sustenta até a idade adulta. A criança que sofre abuso geralmente fica retraída e pode até mesmo ter problemas para ir ao banheiro. Esse é um tipo de atendimento feito com muita frequência pelos pediatras. Geralmente, as mães levam os filhos ao médico porque eles voltaram a fazer xixi na cama ou a defecar nas calças. Isso impacta bastante a mente da criança, criando confusão e levando a um peso de culpa muito forte.

▶ *E quanto aos efeitos na fase adulta?*

▶ O abuso pode impactar a vítima de diversas formas, resultando em doenças como depressão, transtornos de personalidade e bipolaridade. Principalmente nos quadros depressivos, isso pode ser acompanhado de ideação suicida. Também afeta o desenvolvimento psicológico da sexualidade, o que pode prejudicar o relacionamento amoroso. Quando um evento traumático assim ocorre, a vítima tende a se isolar em vez de buscar um relacionamento afetivo estável. De forma geral, os problemas nessa fase são muito presentes, mas também existe uma porcentagem pequena de pacientes que sofreram abuso e não se veem alterados do mesmo jeito que outras pessoas. Além da capacidade de resiliência, o nível com que foram afetados é menor.

▶ *E quanto à construção de uma nova família? Quando as vítimas não contam com auxílio, sobretudo profissional, quais podem ser os resultados?*

▶ Algumas pessoas não têm problemas para constituir uma família, mas muitas se veem em uma situação de desconfiança e criam problemas no relacionamento sexual. Elas precisam muito mais

de fatores de confiança que a ajudem a se unir ao seu cônjuge.

▶ *O que alguém que hoje sofre com essa dor deve fazer para encontrar alívio? Existe saída?*

▶ Temos muitos preconceitos com a saúde mental, por diferentes razões, mas atualmente há muito amparo acadêmico para entender quão importante é uma boa terapia. Também é importante aliar o tratamento ao vínculo familiar adequado, com uma vida espiritual saudável, alimentação adequada, atividade física e realização no trabalho. Tudo isso faz parte do dia a dia, e esse todo precisa ser tratado para ter bons resultados ao se enfrentar qualquer doença ou situação que envolva a saúde mental. O cérebro é parte fundamental do nosso corpo e precisamos cuidar muito bem dele. Na Bíblia, inclusive, encontramos referências ao cuidado essencial dos nossos sentidos. Por isso, precisamos dar atenção especial ao nosso cérebro.

Foto: Adobe Stock



MANTENHA AS PORTAS TRANCADAS

A prevenção contra o abuso começa na educação da criança no ambiente familiar

ANNE SEIXAS

No dia a dia, é comum que os pais não atentem para alguns detalhes que podem abrir brechas para a violência. Mas algumas medidas simples ajudam a prevenir o abuso sexual infantil. Veja a seguir dez recomendações do que fazer para preservar a integridade das crianças.



1 Não mostre o corpo do seu filho em fotos e vídeos na internet.



2 Se precisar trocar as roupas dos pequenos em lugares públicos, certifique-se de que não os está expondo. Você nunca sabe se tem alguém tirando fotos ou filmando crianças visando à exploração sexual.



3 Quando receber visitas que irão dormir em sua casa, a criança deve dormir com você.



4 Não incentive a proximidade física, como sugerir que ela beije ou abrace alguém.





10 Valorize a fala da criança e reafirme o fato de que você sempre acreditará na palavra dela.



9 Nunca a deixe sozinha em um local público, especialmente banheiros.



8 Apresente as pessoas de sua rede de proteção, ou seja, aquelas a quem ela pode recorrer diante do problema.



7 Fale sobre toques não permitidos, o que é consentimento e a importância dele. Dessa forma, a criança saberá descrever o que aconteceu, caso alguém a toque de maneira indevida.



6 Ensine sobre as partes do corpo, nomeando todas elas.



5 Fale sobre as emoções e ajude a criança a se expressar.

Fonte: Leila Cavalcante, psicóloga, criadora do Projeto PAS (Prevenção do Abuso Sexual na Infância) e especialista em educação sexual e emocional

PERIGO DENTRO DE CASA

Como proteger crianças de familiares abusadores

WILIANE PASSOS

Eram três da manhã quando Camila* acordou sua mãe. “Preciso de ajuda! Não estou conseguindo dormir e tenho que contar uma coisa: eu não quero ir com vocês amanhã”, a garota revelou.

Ela então revelou que, em uma visita à casa dos avós, um dos tios se aproximou e disse que queria tocar em suas partes íntimas. Não foi a única vez que isso aconteceu. A menina se sentia muito incomodada com a situação, mas sofria em silêncio. Camila tentou compartilhar o ocorrido com uma prima que, ao ouvir o relato, não acreditou na história e a orientou a não falar sobre isso com mais ninguém.

Casos desse tipo são mais comuns do que imaginamos. Segundo o “Relatório do Status Global sobre Prevenção da Violência contra Crianças 2020”, divulgado pela ONU, quase metade de todas as crianças no mundo sofrem violência física, sexual e psicológica regularmente (link.cpb.com.br/823410). O abuso sexual é geralmente cometido por pessoas próximas, nas quais a vítima confia.

Aline* sofreu esse tipo de abuso dos 7 aos 11 anos. “Minha mãe foi a primeira pessoa para quem tive coragem de contar, aos 13 anos. Mas só fiz isso depois que o abusador, que era o esposo da minha tia, havia se mudado para outro país”, relata.

A mãe de Aline foi a única pessoa que acreditou nela. Ao revelar o que estava acontecendo, a garota ficou surpresa com o fato de que a mãe também tinha sido abusada por um familiar. “Infelizmente, é muito mais comum do que a gente imagina”, ela realça.

É crucial prevenir a violência contra crianças e adolescentes e compreender as diversas formas pelas quais ela ocorre. “Qualquer ato que pretende gratificar ou satisfazer as necessidades sexuais de outra pessoa, incluindo indução ou coerção de uma criança para engajar-se em qualquer atividade sexual ilegal”, configura-se como abuso e exploração sexual infantil, conforme define o Ministério Público do Paraná, no Brasil. Isso inclui também o uso de crianças em prostituição ou em atividades e materiais pornográficos.

Um dos principais desafios enfrentados pelas autoridades policiais ao investigar casos de abuso sexual infantil é que, por ocorrerem no ambiente familiar, as vítimas geralmente não denunciam. Quando o fazem, podem enfrentar dificuldades na comprovação e ser desacreditadas pelos familiares, o que desencoraja novas denúncias, conforme explica Leonardo Pinaffo, delegado no Brasil.

VÍTIMAS VULNERÁVEIS

O abuso sexual infantil é um tema que ainda encontra resistência, preconceito e o silêncio das vítimas e suas famílias.

Por isso, as estatísticas reais ficam comprometidas. Segundo um estudo da Rainn, uma das maiores organizações sociais dos Estados Unidos que atuam na luta contra a violência sexual, em 93% dos casos as vítimas menores de 18 anos conhecem o agressor.

A delegada Danielle Lima Matias dos Santos, especializada em casos de violência sexual infantil, destaca a importância de acreditar na palavra da vítima nesse tipo de crime, pois geralmente não há testemunhas. A palavra dela, registrada no momento da ocorrência, orienta a investigação e o processo penal. Danielle ressalta ainda que muitas vítimas demoram anos para denunciar devido a ameaças, falta de conhecimento ou de proteção, o que dificulta a investigação e a obtenção de provas.

Já em 2011, uma revisão de 217 estudos revelou que uma em cada oito crianças no mundo (12,7%) era vítima de abuso sexual antes dos 18 anos (“A Global Perspective on Child Sexual Abuse: Meta-Analysis of Prevalence Around the World”, *Child Maltreatment*, v. 16, nº 2, p. 79-101). O relatório intitulado “A New Era for Girls: Taking Stock of 25 Years of Progress”, publicado pelo Unicef em 2020, estima que uma em cada 20 meninas entre 15 e 19 anos (aproximadamente 13 milhões) foi forçada a fazer sexo em algum momento da vida.

A psiquiatra Maria Gabriela Dias Aragão, especialista em sexualidade humana, sublinha que os pais devem observar sinais tanto nas crianças quanto nos familiares para prevenir casos de abuso sexual infantil dentro de casa. Ela revela que a criança vítima desse ato pode ter dificuldade em estabelecer vínculos de confiança nas relações afetivas e distúrbios no desenvolvimento da sexualidade.

Aline, a vítima mencionada no início desta reportagem, conta que o abuso impactou profundamente sua personalidade, seus relacionamentos e sua vida em geral. Quando aceitou o pedido de casamento de seu então namorado, viu-se confrontada com a turbulência emocional e o medo de como o trauma afetaria sua vida conjugal. Ela percebeu a

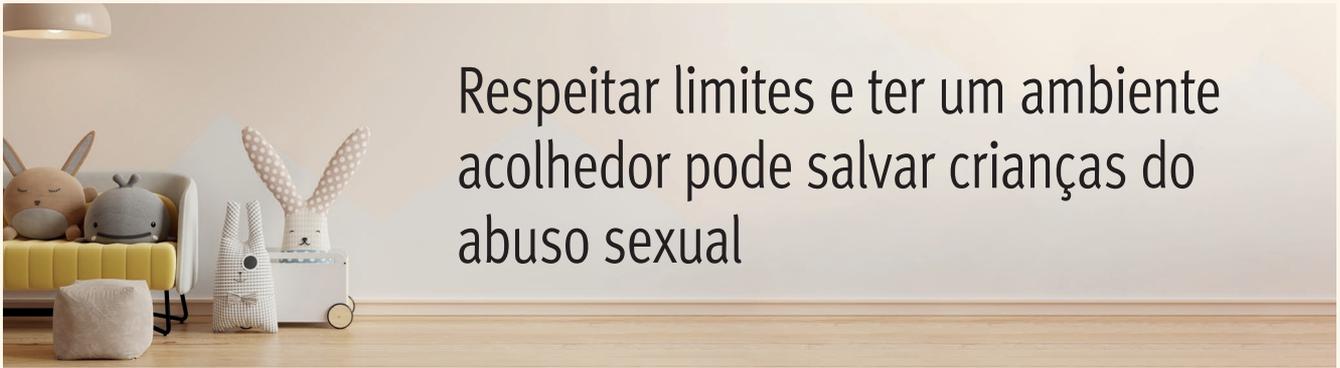


Foto: Adobe Stock

Respeitar limites e ter um ambiente acolhedor pode salvar crianças do abuso sexual

necessidade de buscar ajuda profissional para lidar com os efeitos da violência. Esse apoio é fundamental, pois vai do diagnóstico ao tratamento, provendo os cuidados necessários no âmbito multidisciplinar. Além disso, o profissional pode atuar como testemunha e prestar depoimento em casos que forem judicializados.

PERIGO NO AMBIENTE VIRTUAL

O abuso sexual também se propaga no mundo virtual. Em 2022, a Internet Watch Foundation (IWF), organização que atua na luta contra o abuso sexual infantil on-line, recebeu 375.230 relatórios e confirmou 255.571 endereços de páginas na internet com imagens de abuso sexual infantil. A cada 2 minutos, eles removem uma foto de criança sofrendo abuso sexual e recebem mais de 7 mil denúncias por semana. Um relatório de 2020 do Unicef mostra que meninas são as vítimas mais recorrentes dos crimes virtuais, atingindo 12,9% das norte-americanas entre 14 e 17 anos, e 15% das espanholas de 12 a 15 anos (“Action to End Child Sexual Abuse and Exploitation”, p. 5).

Por isso, os pais e cuidadores devem orientar e filtrar o acesso

à internet, promovendo o uso seguro e educativo. O monitoramento e diálogo contínuos são essenciais para reduzir os riscos de abuso e exploração sexual on-line. A falta de controle pode facilitar o contato de agressores com as crianças, resultando em exploração e compartilhamento de material abusivo. Afinal, mídias sociais, aplicativos de bate-papo, fóruns e *games* têm sido usados pelos agressores.

FALTA INFORMAÇÃO

Aline e Camila demoraram anos para falar sobre o abuso que sofreram devido à falta de orientação e segurança em seus ambientes. Aline ressalta a importância de projetos que tratem abertamente do assunto em igrejas, escolas e lares. Ela também encoraja os pais a ouvir seus filhos, saber onde estão e com quem estão brincando. Informar-se a respeito do assunto é uma forma de proteger as crianças e estar preparado para ajudar outras pessoas.

Segundo a psiquiatra Maria Gabriela Dias Aragão, existem sinais e sintomas comuns em crianças que foram vítimas de abuso sexual. Mudanças comportamentais como retração social, exibicionismo e agressividade podem ser indicativos.

É importante notar que a criança adotará comportamentos que não são comuns para ela. Reações repentinas, silêncio predominante, proximidades excessivas, comportamentos sexuais, falta de apetite, afastamento dos amigos e notas baixas na escola também podem ser sintomas de abuso.

A delegada Danielle Lima sugere algumas medidas que podem ajudar na prevenção do abuso sexual infantil. A primeira delas é a educação sexual desde cedo, ensinando a criança a identificar partes íntimas, limites e toques abusivos, além de incentivá-la a falar sempre a verdade (veja o artigo da p. 14).

PERFIL DOS ABUSADORES

Abusadores geralmente têm relações próximas com a família, são sociáveis e se dão bem com a criança. Eles se mostram como cuidadores, buscam ganhar sua confiança e dedicam mais atenção a ela do que aos outros.

Muitas vezes, essas pessoas passam tempo compartilhando atividades com crianças. Podem ser treinadores, babás, professores, etc. Afirmam amar as crianças e usam truques, atividades e brincadeiras para ganhar sua confiança. Podem pedir que a criança guarde segredos e usam ameaças para amedrontá-la. As brincadeiras frequentemente envolvem carinho, beijos e toques inadequados. Além disso, essas pessoas podem expor a criança a material pornográfico e tentar extorqui-la e suborná-la, misturando essas ações com afeto e amor para confundir e isolar.

De acordo com o estudo intitulado “Perfil Psicológico de Delinquentes Sexuais”, publicado na *Revista de Psiquiatria* da

Faculdade de Medicina de Barcelona, o abusador de crianças geralmente não usa violência (acesse: link.cpb.com.br/8ed90c). Ele consegue convencê-las a manter o relacionamento por meio da manipulação da inocência e vulnerabilidade infantil. Esse comportamento é conhecido como pedofilia e, de modo geral, requer tratamento psiquiátrico, pois é difícil ser mudado sem ajuda profissional.

AJUDA

Para prevenir o abuso sexual infantil são necessárias ações que promovam um ambiente

seguro para o desenvolvimento das crianças. Fortalecer a rede de apoio, conscientizar sobre os sinais e as consequências do abuso infantil, oferecer suporte e tratamento a familiares com transtornos mentais e detectar precocemente situações de risco são algumas estratégias eficazes.

Denúncias podem ser feitas de forma anônima por meio de diversos canais, incluindo sites,

aplicativos e até o WhatsApp. É importante que os adultos se informem sobre esses casos e estejam dispostos a denunciar. As informações fornecidas ajudam a identificar os responsáveis e garantir a segurança dos menores.

*Os nomes foram alterados para preservar a identidade das vítimas.

WILIANE PASSOS é jornalista

CANAIS DE DENÚNCIA

Os canais que recebem denúncias de abuso sexual variam em cada país. No entanto, existem algumas informações gerais que podem ser úteis independentemente do local em que você vive. Confira:



- **Linhas telefônicas de emergência.** Muitos países têm linhas desse tipo, como o 137 na Argentina e o 100 no Peru e Brasil, que podem ser utilizadas para denunciar abuso sexual.
- **Linhas telefônicas especializadas.** Alguns países possuem linhas telefônicas dedicadas exclusivamente a denúncias de abuso sexual, operando 24 horas por dia.
- **Sites e formulários on-line.** Essas iniciativas podem ser governamentais, operadas por ONGs ou por organizações especializadas em proteção infantil. É importante pesquisar o site de proteção à criança do seu país para obter informações específicas.
- **Organizações de proteção à criança.** Existem organizações nacionais e internacionais dedicadas à proteção infantil que possuem canais de denúncia. Por exemplo: o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), a ECPAT (End Child Prostitution, Child Pornography and Trafficking of Children for Sexual Purposes) e a Child Helpline International.
- **Autoridades policiais e serviços sociais.** Em muitos casos, as denúncias de abuso sexual podem ser feitas diretamente às autoridades policiais ou aos serviços sociais do país. É recomendado entrar em contato com a polícia local ou o departamento de serviços sociais para obter informações sobre como fazer uma denúncia.

PROTEJA-SE NA WEB

Conheça algumas dicas de especialistas para a navegação segura na internet.



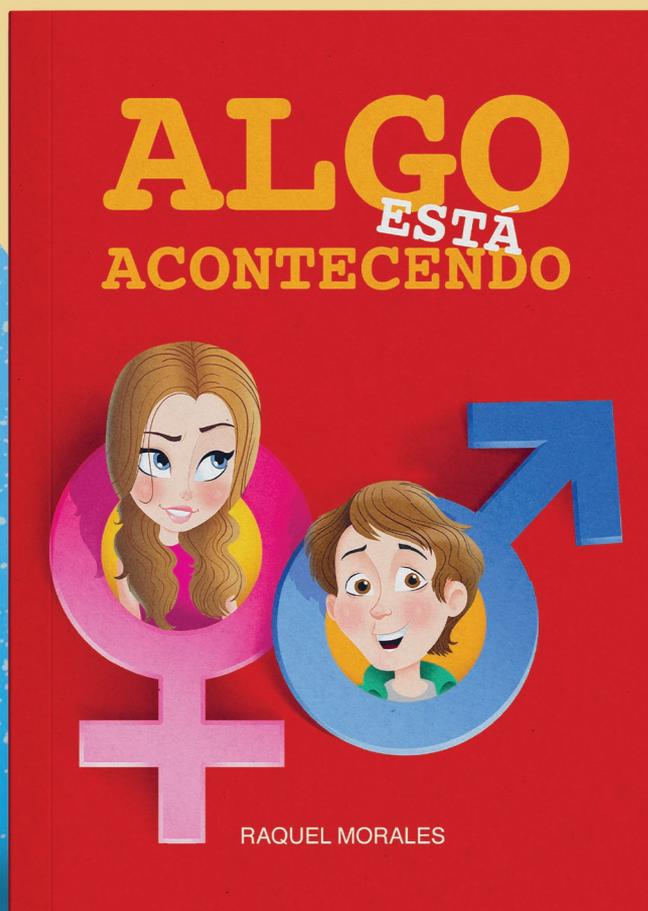
- **Nunca divulgue informações pessoais sensíveis, como senhas, nome completo, endereços e números de telefone, bem como fotos íntimas.** Pense bem antes de publicar seus dados, pois uma vez que algo é compartilhado on-line, é difícil controlar seu uso.
- **Tenha cuidado ao baixar arquivos, pois eles podem conter vírus e materiais impróprios ou ilegais.** Use antivírus e filtros para ajudar na proteção.
- **Sempre que encontrar algo inadequado que viole os direitos humanos, denuncie.**
- **Se há crianças ou adolescentes em casa, é fundamental estabelecer regras para o uso da internet, como não conversar com estranhos nem compartilhar informações pessoais.**
- **Crie um ambiente de confiança para que os filhos possam compartilhar experiências desagradáveis que tiveram no mundo virtual.**
- **Informe as crianças sobre como bloquear, reportar e denunciar conteúdos que as incomodem nas redes sociais que utilizam.**

Fontes: cartilhas *Saferdicas* (link.cpb.com.br/d7b9e8) e *Navegar com Segurança* (link.cpb.com.br/16b182); “Prevenção ao abuso sexual infantil: como proteger os seus filhos?”, da ChildFund Brasil (link.cpb.com.br/4f259d)

CRESCER NÃO PRECISA SER UM

MISTÉRIO

Entenda quais cuidados os adolescentes devem ter com o corpo.



Em linguagem didática, a autora esclarece as grandes indagações que surgem com a puberdade, período em que ocorrem marcantes transformações físicas, emocionais e espirituais.



FAIXA ETÁRIA: 10 A 12 ANOS

MKT CPB • Adobe Stock

cpb.com.br • 0800-9790606

CPB livraria • (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910
atendimento@cpb.com.br



Baixe o
Aplicativo CPB



f i t y /cpbeditora

A primeira revista sobre saúde

preventiva no Brasil!

MKT/CPB | Adobe Stock



ACESSE O NOSSO SITE:

www.revistavidaesaude.com.br 🔍

Nele você encontra o destaque do mês,
dicas de leitura, reflexões, exercícios físicos,
receitas saudáveis e MUITO +

Acompanhe
nossas redes para
ver outros conteúdos
sobre vida saudável.



@vidaesaudecpb



CONVERSA SÉRIA

A importância da educação sexual desde cedo

LEILIANE ROCHA



Quando falamos sobre prevenção ao abuso de crianças, a educação sexual é a ferramenta mais poderosa para evitar e combater a violência sexual. Não se trata apenas de falar sobre partes íntimas ou “de onde vêm os bebês”. Ela tem que ver com o processo de ensino e aprendizagem sobre a sexualidade humana, que engloba emoções, respeito e conhecimento do corpo, relacionamentos e autoestima.

O processo de desenvolvimento da sexualidade da criança depende da educação sexual que ela recebe. Por isso, estamos falando da formação da

identidade e da personalidade dela. Estudos apontam que a criança que é bem orientada quanto a esse aspecto tende a ter uma visão mais positiva do seu corpo, é capaz de desenvolver relacionamentos mais saudáveis, tem melhor rendimento escolar, cresce com sua identidade e autoestima mais sólidas, consegue perceber mais fortemente a afetividade dos pais e acredita que pode confiar mais neles.

Para começar esse processo de ensino sobre autoproteção, sugiro que você apresente à criança quatro conceitos básicos: consentimento, limite corporal, intimidade e tipos de toques.

1. Jamais insista para que a criança ofereça carinho ou interaja com quem ela não se sinta bem naquele momento. É muito comum forçarem as crianças a beijar ou abraçar quem não querem. Isso atrapalha diretamente a formação do direito sobre o corpo, o limite corporal e a compreensão sobre consentimento. Quando estiver fazendo qualquer brincadeira com ela, como cócegas ou girar, por exemplo, e a criança pedir que pare: pare! Ensine que “não” e “pare” são pedidos importantes que precisam ser atendidos.

2. Não permita que ninguém faça piadas ou comentários sobre as partes íntimas do seu filho. Já acompanhei muitos casos nos quais avós, tias e outros parentes diziam coisas relacionadas às genitálias das crianças. Nem os pais devem fazer esse tipo de

brincadeira, pois pode erotizar a criança, dificultar seu aprendizado sobre intimidade, privacidade e limite corporal, deixá-la mais vulnerável ao abuso e ainda levar a criança a praticar isso com outras crianças.

3. É fundamental deixar claro para seu filho quais são as partes íntimas: pênis, vulva, bumbum e mamilos. De maneira prática, fale que partes íntimas são as partes cobertas pela calcinha, cueca e biquíni.

4. Nunca diga à criança: “Ninguém pode tocar em suas partes íntimas.” Isso não é verdade. Em algumas situações haverá alguém que poderá, fora você. Por isso, é fundamental a criança saber quem pode tocar, quando pode tocar e como pode tocar.

Quem pode. Nomeie com a criança as pessoas que fazem parte da rede de proteção dela, isto é, aquelas que compõem a sua rede de apoio. Isso vai depender do contexto de cada família.

Quando pode. Mesmo fazendo parte da rede de proteção, precisamos deixar claro para ela quais são os momentos em que essas pessoas podem tocá-la. Por exemplo: no banho, para higienizar após o xixi e o cocô, para passar algum remédio (se necessário) ou no exame pediátrico.

Como pode. Esclareça como deve ser esse toque de cuidado. Ele tem duas características: é rápido (só o tempo de limpar, lavar e examinar) e não pode ficar em segredo. Por isso, oriente: “Filho, se alguém tocar em seu corpo e pedir que não conte pra ninguém, é sinal de que essa pessoa não quer o seu bem. Conte-me logo. Eu sempre vou acreditar em você!” O segredo é uma das ferramentas mais poderosas do abusador.

COMO COMEÇAR A FALAR SOBRE EDUCAÇÃO SEXUAL?

1. Busque conhecimento. Não tem como educar a criança sobre sexualidade com o pouco conhecimento que a maioria dos pais possuem. A família é soberana na educação sexual dos filhos.

2. Adquira livros infantis sobre o tema, conheça músicas, dinâmicas e atividades.

COMO EM QUALQUER PROCESSO EDUCACIONAL, A EDUCAÇÃO SEXUAL TAMBÉM DEVE SER SISTEMÁTICA E INTENCIONAL

A linguagem e as ilustrações ajudam muitos pais a transmitir os conhecimentos e as crianças a aprender.

3. Utilize situações cotidianas, como a hora do banho ou troca de roupas, para ensinar sobre como o corpo é importante e especial, como Deus o criou tão perfeito e como proteger cada parte dele.

4. Sempre que a criança fizer uma pergunta sobre sexualidade, não ignore ou diga que ela não tem idade para saber. Se não souber a resposta, diga-lhe que vai pesquisar e responder em breve. Cumpra a promessa feita.

5. Apresente à criança o que a Bíblia diz sobre nosso corpo. “Filho, seu corpo é a morada do Espírito Santo. Por isso, Deus deixou escrito o que devemos comer e como cuidar dele. E agora eu estou ensinando a você sobre como protegê-lo de toques que não fazem bem.”

6. Use histórias bíblicas para oferecer educação sexual às crianças. Exemplo: A mulher com fluxo de sangue e outros milagres.

Esses ensinamentos não podem acontecer de forma esporádica ou somente em uma conversa. É necessário que seja no cotidiano, pois como em qualquer processo educacional, a educação sexual também deve ser sistemática e intencional.

Portanto, seja protagonista da formação da sexualidade dos seus filhos.

LEILIANE ROCHA é psicóloga e criadora do programa Esepas (Educação Sexual, Emocional e Prevenção ao Abuso Sexual). Ela usa as mídias sociais para alertar pais e cuidadores sobre o problema ([instagram.com/leilianerochapsicologa](https://www.instagram.com/leilianerochapsicologa))

SAIBA +

LEILIANE ROCHA. *Sexualidade Infantil Sem Segredos*. E-book, 2018.



TOQUE BOM E TOQUE RUIM

Escaneze o QR Code e veja como falar sobre o tema.



VIOLAÇÃO DO SAGRADO

O abuso pode ser praticado por pessoas e em lugares que não imaginamos

HERON SANTANA

O que deveria ser uma experiência missionária tornou-se um trauma para a suíça Christina Krüsi, hoje escritora, artista, consultora em mediação e resolução de conflitos e defensora da prevenção ao abuso infantil. Na época, ela acompanhava os pais em um projeto de tradução da Bíblia para línguas nativas na Bolívia. Dos 6 aos 10 anos (de 1974 até 1979), quando deixou o país sul-americano, Christina

sofreu repetidamente abuso sexual praticado por cinco missionários.

Descobriu-se que outras 16 crianças também eram regularmente abusadas por um círculo mais amplo de homens. Os abusadores pressionavam as crianças para manter a violação em segredo, dizendo que, se contassem a alguém, a missão fecharia e os indígenas iriam para o inferno.

AS IGREJAS PRECISAM SER RADICAIS E INTRANSIGENTES

NO COMBATE A ESSE MAL, CAPAZ DE MACULAR

A IMAGEM DE DEUS NA MENTE DE PESSOAS

INDEFESAS E VULNERÁVEIS

Apesar de ter sofrido por anos em silêncio, Christina finalmente denunciou o caso e escreveu um livro de memórias: *Paradise Was My Hell* (O Paraíso Foi Meu Inferno). Além de ter participado de um documentário na TV suíça intitulado *Missbraucht im Namen Gottes* (Abusada em Nome de Deus, em tradução livre), ela também foi co-fundadora da Christina Krüsi Foundation, dedicada à proteção de crianças. A propagação dos horrores que ocorreram em solo boliviano levou as organizações cristãs responsáveis pela missão no país a pedir desculpas e adotar medidas de proteção em igrejas, instituições e escolas.

Uma dessas medidas foi a criação, em 2006, da Safety Child and Protection Network (Rede de Segurança e Proteção Infantil), formada por agências missionárias, ONGs religiosas e escolas cristãs que buscam colaborar mundialmente para conectar, educar e proteger as crianças por meio de diversos programas.

ANTÍTESE DO EVANGELHO

“Como cristãos, acreditamos em um evangelho que é sobre um Deus Se sacrificando para preservar e proteger os indivíduos. Quando se trata de abuso sexual infantil, muitas igrejas e organizações cristãs preferem sacrificar indivíduos para se protegerem. Terminamos vivendo a própria antítese do evangelho que

pregamos. As consequências são devastadoras”, lamentou o ex-promotor de Justiça Boz Tchividjian, professor de Direito na Universidade da Liberdade, nos Estados Unidos. Atuante no combate ao abuso em ambientes religiosos, o neto do famoso evangelista Billy Graham é fundador e diretor executivo da Grace (sigla em inglês para Resposta Divina ao Abuso no Ambiente Cristão), organização sem fins lucrativos criada para ajudar igrejas protestantes a lidar de forma justa com os incidentes de abuso sexual.

De acordo com um relatório sobre prevenção da violência contra crianças, divulgado em 2020 pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), cerca de 300 milhões de vítimas entre 2 e 4 anos sofrem regularmente violências por parte de seus cuidadores ao redor do mundo. Estima-se que 120 milhões de meninas tenham sofrido algum tipo de abuso sexual antes dos 20 anos de idade.

Chamam atenção os dados que apontam para a recorrência

de casos em contextos religiosos. Um levantamento feito em 2019 pela Agência Pública mostrou que o Disque 100, canal do governo brasileiro, recebeu, nos três anos anteriores, 462 denúncias de violações praticadas por líderes religiosos. Em 167 desses casos, as notificações envolviam acusações de violência sexual. Esse foi o tipo de denúncia mais comum que o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos recebeu em 2016.

Ambientes religiosos como igrejas e templos são os lugares em que mais teriam ocorrido as violações – quase uma a cada quatro denúncias indica esse tipo de local. O número é próximo ao das denúncias que apontam para a casa da vítima.

Na América Latina, a Child Rights International Network (Rede Internacional de Direitos da Criança), organização com foco nos direitos das crianças, pesquisou casos de abuso praticados por líderes religiosos nos países desse território. A entidade concluiu que a região estava à beira de uma “terceira

onda” global de escândalos, assim como ocorreu na América do Norte e Europa. Na tentativa de reverter esse cenário, a organização apoia sobreviventes latino-americanos para fazer campanhas em seus países

pela verdade, justiça, reparação e reforma.

São iniciativas que ajudam as igrejas a enxergar a necessidade de ser radicais e intransigentes no combate a esse mal, capaz de macular a imagem salvadora

de Deus na mente de pessoas indefesas e vulneráveis ao abuso exercido por lideranças que deveriam acolher, servir e salvar.

HERON SANTANA é jornalista e lidera o departamento de Liberdade Religiosa da Igreja Adventista do Sétimo Dia na Bahia e no Sergipe

MEDIDAS DE PROTEÇÃO

A Rede de Segurança e Proteção Infantil identificou sete elementos-chave que podem ser seguidos por organizações religiosas para garantir a segurança das crianças.



1. GOVERNANÇA

Um programa eficaz de segurança infantil precisa incluir os controles administrativos necessários para orientar as atividades da equipe (funcionários e voluntários), buscando manter um ambiente seguro e saudável para as crianças.



2. MAPEAMENTO

Outro passo importante é ter um conjunto escrito de definições básicas dos tipos de danos que as crianças podem sofrer, uma espécie de mapeamento. As diretrizes devem levar em consideração as diversas culturas representadas no contexto da organização.



3. TRIAGEM

Antes de definir colaboradores, voluntários ou líderes leigos, a organização deve realizar entrevistas e verificar antecedentes para evitar possíveis ocorrências devido à falta dessa medida.



4. TREINAMENTO

É fundamental oferecer também treinamento para todos os líderes e voluntários, com foco na promoção de uma cultura de proteção das crianças e medidas claras que garantam a segurança delas.



5. PROTOCOLOS

As organizações precisam ter protocolos de cuidados infantis para ser aplicados em toda a sua estrutura.



6. RESPOSTA

Estabelecer e manter a capacidade de responder pronta e objetivamente a qualquer relatório de preocupação com a segurança infantil, seja com base em eventos atuais ou na história da organização ou de seus membros.



7. CUIDADO

A organização deve cuidar de seus servidores e de outras pessoas que possam ser afetadas, conforme as necessidades forem avaliadas.

DECLARAÇÕES CONTRA O ABUSO

Por não estarem imunes aos casos de abuso sexual infantil, as comunidades religiosas precisam ficar alertas e promover ações de combate a essa prática. Isso levou a Igreja Adventista do Sétimo Dia a votar documentos que propõem ações de prevenção em suas instituições e templos, bem como procedimentos administrativos relacionados ao agressor e restaurativos referentes à vítima. Escanerize os códigos para saber mais.



CRESCI... E AGORA?



Em linguagem atrativa, a autora conduz as leitoras por questões delicadas, como autoestima, escolha de amigas, transformações que ocorrem no corpo feminino entre a infância e a adolescência, sexualidade e a diferença entre namorar e ficar, amor e paixão, moda e estilo.

Um livro esclarecedor para pré-adolescentes e adolescentes que lidam com os conflitos comuns dessa fase da vida.



FAIXA ETÁRIA: 10 A 12 ANOS

cpb.com.br • 0800-9790606

CPB livraria • (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910
atendimentolivrarias@cpb.com.br



Baixe o
Aplicativo CPB



f i t y /cpbeditora

APOIO FAMILIAR

*Como agir ao descobrir que os filhos
foram abusados sexualmente*

RUBÉN JAIMES SONCCO

A notícia de que um filho foi vítima de abuso sexual tira o chão dos pais. As emoções se acumulam; raiva e tristeza se entrelaçam em uma tempestade de dor. Como médico, testemunhei de perto o impacto devastador que esse tipo de trauma pode causar em uma família. No entanto, também presenciei a resiliência e o poder curador do amor incondicional e do apoio adequado. Nos parágrafos a seguir, oferecerei orientações aos pais sobre como enfrentar essa situação tão dolorosa.

MANTENHA O CONTROLE

Precisamos lembrar que nossas reações iniciais podem ter um impacto duradouro no processo de cura das crianças. É normal sentir raiva e tristeza, mas é fundamental manter a calma e proporcionar um ambiente tranquilo e seguro. As crianças podem se sentir assustadas, envergonhadas ou confusas depois de um abuso sexual. Assegure-se de que a criança saiba do seu amor por ela e que você está pronto a ajudá-la. Permita que ela tenha tempo para falar e evite pressioná-la a revelar detalhes que ainda não estão prontos para serem compartilhados. É importante evitar qualquer tipo de julgamento ou culpar a criança. Em vez disso, devemos mostrar-lhe apreço e compreensão, reiterando constantemente que ela não tem culpa pelo que aconteceu.

NÃO FAÇA NADA SOZINHO

É importante que os pais consigam processar seus sentimentos e busquem apoio emocional antes de ajudar seus filhos. Geralmente, os pais sentem raiva e tristeza quando descobrem que os filhos foram vítimas de um crime como esse. Esses sentimentos são compreensíveis, mas é importante não permitir que essas emoções os dominem. Os pais precisam buscar alguém em quem possam confiar para compartilhar suas emoções, seja um amigo, um membro da família, um terapeuta ou um conselheiro espiritual.

Um terapeuta especializado em abuso sexual infantil pode oferecer apoio adequado para toda a família. Ele também pode mostrar como lidar com a situação enquanto o processo de cura se desenvolve. Não hesite em buscar apoio nem sinta vergonha de fazê-lo. Procurar ajuda é um ato de amor e cuidado consigo mesmo e com sua família.

ESPERANÇA

Lembre-se também da importância de praticar a fé. Podemos buscar consolo e força em Deus, pois “perto está o Senhor dos que têm o coração quebrantado; ele salva os de espírito oprimido” (Salmo 34:18). Além disso, Ele prometeu: “Eis que lhe trarei saúde e cura e os sararei; e lhes revelarei abundância de paz e segurança” (Jeremias 33:6). Em tempos de angústia, a Palavra de Deus nos oferece refúgio, consolo e esperança.

Se você está enfrentando essa difícil situação, lembre-se de que não está sozinho. Busque ajuda, encontre forças em Deus e nunca perca a esperança. Juntos é possível superar essa adversidade e proporcionar aos filhos um futuro repleto de amor, confiança e felicidade.

RUBÉN JAIMES SONCCO, graduado em Teologia e Medicina, é cirurgião e professor na Faculdade de Medicina da Universidade Peruana União, em Lima

**NÃO HESITE EM
BUSCAR APOIO NEM
SINTA VERGONHA DE
FAZÊ-LO. PROCURAR
AJUDA É UM ATO DE
AMOR E CUIDADO
CONSIGO MESMO E
COM SUA FAMÍLIA**

VIVENCIANDO A CURA JUNTOS

É fundamental que os pais busquem atendimento médico imediato para a vítima, mesmo que ela não apresente sinais físicos de abuso sexual. Os profissionais de saúde podem avaliar a situação, realizar exames para detectar doenças sexualmente transmissíveis e lesões genitais e prescrever tratamentos. O suporte de psicólogos e psiquiatras também é fundamental, pois ajudará a criança a lidar com suas emoções e a processar o que aconteceu. Além disso, é importante salientar que a violência sexual é um crime e que o abusador deve ser denunciado às autoridades. Espera-se que os pais cooperem com a investigação e adotem uma atitude firme e tranquila diante da situação, evitando tomar medidas precipitadas em busca de justiça.

IMAGEM DISTORCIDA



Foto: Adobe Stock

Como os traumas da infância influenciam nossa percepção sobre Deus

THALITA SILVA

Imagine a seguinte cena. É madrugada. O bebê acorda com o desconforto da fralda molhada e com fome. Então, ele começa a chorar. Próximo dali sua mãe se levanta para ver o que está acontecendo. Ela chega perto da criança e, com uma voz cheia de ternura, a chama pelo nome, dizendo-lhe frases cheias de carinho e afeto. O bebê reconhece sua voz, sente seu cheiro, seus olhares se cruzam e logo ele se anima e começa a se acalmar. A mãe continua a falar amorosamente enquanto realiza as operações necessárias para a troca da fralda e a amamentação. Ao dar-lhe o seio, seus olhares se cruzam novamente e, enquanto ele suga vigorosamente, ela continua acariciando seu rosto e falando palavras tranquilizadoras e sons familiares. Essa cena narrada por James W. Fowler no livro *Estágios da Fé* (Sinodal, 1992) descreve o momento em que todos iniciamos nossa jornada espiritual: quando bebês.

É nessa mutualidade e interação nos primeiros meses de vida que as pré-imagens de Deus se originam. Tudo o que virá depois no desenvolvimento da fé ao longo

da vida depende da qualidade das experiências com as pessoas que dispensam cuidados e amor primários; ou o oposto, em situações de abandono, violência, privação de afeto e atenção.

A maioria das pesquisas sobre o desenvolvimento da fé em crianças conclui que “as ideias acerca de Deus vêm da interação das crianças com ambos os pais e são uma combinação de características maternas e paternas” (Donna Habenicht, *Como Ajudar Seu Filho a Amar Jesus* [CPB, 2011], p. 69). As vivências de amor, confiança e obediência advindas desse relacionamento constituem o alicerce para experiências espirituais sólidas ao longo da vida.

Estudos recentes no campo da neurociência têm revelado a importância dos primeiros mil dias da criança e a força dos vínculos afetivos com os pais construídos nesse período. Por outro lado, as pesquisas também têm mostrado os prejuízos e as perdas geradas por experiências adversas que podem prejudicar a arquitetura do cérebro com efeitos negativos que perduram por toda a vida.

DESCARACTERIZAÇÃO DO AMOR DIVINO

Mas o que ocorre se esse vínculo é violado devido ao abuso sexual por parte de alguém em quem a criança deveria confiar? Sem dúvida, além das consequências físicas e emocionais da violência, haverá um sério dano na capacidade de confiar nos adultos e em Deus, a quem esses adultos representam nessa fase.

À medida que a criança cresce, suas relações sociais se estendem para convívios além do círculo familiar, não apenas com outras crianças, mas com adultos socialmente investidos de autoridade, como professores e líderes de comunidades religiosas. Essas pessoas passam a influenciá-la fortemente por meio do exemplo, de suas ações e de seu temperamento. A religiosidade se desenvolve impulsionada pelas experiências e histórias de fé que a criança passa a observar nesses adultos, bem como nas narrativas

AS VIVÊNCIAS DE AMOR, CONFIANÇA E OBEDIÊNCIA ADVINDAS DO RELACIONAMENTO ENTRE PAIS E FILHOS CONSTITUEM O ALICERCE PARA EXPERIÊNCIAS ESPIRITUAIS SÓLIDAS AO LONGO DA VIDA

que exemplificam as virtudes e os valores religiosos. A influência exercida por eles pode ser positiva ou negativa, pois as atitudes falam muito mais do que as palavras. E, como esponjas, as crianças são capazes de absorver e registrar impressões da perspectiva do outro.

Ao sair lentamente do egocentrismo característico da primeira infância e começar a se interessar pelo mundo que a cerca e por pertencer a uma comunidade, a referência de pessoas “dignas de confiança” e de ser imitadas se expande para além dos pais. Isso inclui o círculo da escola e da igreja. Assim, a fé se desenvolve quando a criança convive com pessoas maduras espiritualmente, passa a observá-las e assimilar suas crenças. Porém, quando ela é vítima de abusos praticados por professores, líderes religiosos, amigos da família, entre outros adultos investidos socialmente de autoridade, uma ruptura é produzida em sua ainda frágil construção de valores morais e religiosos. Além de minar sua capacidade de amar e confiar,

isso pode imprimir imagens de terror e destrutividade associadas à ideia de que ela é culpada, suja, pecadora e indigna de perdão: “Deus não pode me amar” ou “se Deus me amasse, não deixaria isso acontecer”.

Podemos concluir que as consequências do abuso sexual praticado por aqueles que deveriam manter as crianças seguras e protegidas ou por aqueles que deveriam representar, por seu exemplo, o conjunto de crenças de uma comunidade de fé, têm potencialmente a capacidade de impedir o desenvolvimento da religiosidade na criança.

O processo de restauração frequentemente envolve o auxílio de um profissional ou conselheiro cristão. Deus pode oferecer cura, graça e força para superar o trauma causado pelo abuso. As vivências de amor, confiança e obediência advindas do relacionamento entre pais e filhos constituem o alicerce para experiências espirituais sólidas ao longo da vida.

THALITA SILVA é doutora em Educação e atua como assessora pedagógica

VIDA RESTAURADA

*É possível superar as marcas deixadas
pelo abuso sexual infantil*

ANTÔNIO ESTRADA E NISIM ESTRADA

“Minha vida tem sido marcada por altos e baixos emocionais. Até os 28 anos, meus relacionamentos foram um fracasso! Minha vida profissional, embora eu tenha cursado uma pós-graduação, não decolava. A mediocridade, a tristeza e o ressentimento eram uma constante. Até que eu dei um basta. Estava cansada de sofrer. Tinha que fazer alguma coisa.”

Quantas pessoas passam pela vida como Lúcia (nome fictício), carregando uma carga que continua pesando como uma laje de concreto. Meninas e meninos em todo o mundo, de todas as idades e classes sociais, têm sido vítimas de Abuso Sexual Infantil (ASI), porque o abuso não respeita gênero, idade, nacionalidade, religião ou nível socioeconômico.

PREVALÊNCIA

Estima-se que metade da população infantil ao redor do mundo já tenha sofrido algum tipo de abuso (Ben Mathews, *New International Frontiers in Child Sexual Abuse* [Springer, 2018]). Porém, como foi demonstrado ao longo desta edição, os números não descrevem toda a realidade, uma vez que representam os casos que foram notificados. O ASI é um crime raramente denunciado porque não deixa testemunhas e, às vezes, nem evidências.

Cada pessoa reage de maneira diferente diante da situação. O que sabemos é que não existe abuso sem consequências. As vítimas lutam contra um silêncio perturbador e sofrem incompreensões de familiares e amigos, e isso afeta a qualidade de vida e compromete o direito de viver em um ambiente saudável.

Os danos dependerão da idade em que a situação ocorreu, da frequência, do tipo de abuso e da relação da vítima com o agressor. Mas as implicações são amplas, podendo afetar a dimensão física, emocional, social, sexual, espiritual, cognitiva e laboral.

Em termos psicológicos, as vítimas são mais propensas a ser diagnosticadas com

depressão e ansiedade e apresentar taxas mais altas de transtornos psiquiátricos, alimentares e do sono (link.cpb.com.br/933066). Além disso, apresentam níveis de bem-estar abaixo da média, dependência de álcool e de outras substâncias prejudiciais, alto risco de promiscuidade, tendência ao sexo prematuro com múltiplos parceiros e desejo sexual hipotativo ou hiperativo ([acesse: link.cpb.com.br/fe03f0](http://acesse:link.cpb.com.br/fe03f0) / link.cpb.com.br/dddd1f / link.cpb.com.br/5941aa). A essa lista, pode-se acrescentar também déficit de atenção, baixo desempenho acadêmico, dificuldade de se concentrar e tomar decisões, desconfiança e insegurança.

NEUROPLASTICIDADE

O trauma da violência impacta o desenvolvimento das vias neurais que estão em fase de formação durante a infância e a adolescência. As reações parasimpáticas (calma e tranquilidade) são opostas ao estado de alarme e perigo que é regulado pelo sistema nervoso simpático.

Quando ocorre abuso sexual infantil, essas duas vias neurais se “cruzam”, e a reação de sobrevivência é ativada com mais frequência, fazendo com que a pessoa tenha dificuldades de se sentir segura. Esse frequente estado de alerta é uma das principais razões pelas quais as pessoas desenvolvem modos de enfrentamento pouco saudáveis, associados às dificuldades que mencionamos anteriormente.

Felizmente, hoje se sabe muito sobre neuroplasticidade. As vias neurais podem ser alteradas.

Um dos fatores que auxiliam nesse processo é o apoio de um profissional de saúde mental e a conexão segura com outra(s) pessoa(s). Isso ajuda a regular a reação de sobrevivência que foi alterada pelo ASI. Ao ser capaz de criar momentos de segurança ou tranquilidade, você pode iniciar o processo de mudança dessas conexões neurais para uma resposta mais saudável.

Existem terapias cognitivas e somáticas que auxiliam na autorregulação das funções parassimpáticas e no retorno da calma e tranquilidade. Ao mesmo tempo, fazer parte de uma comunidade religiosa que promova um ambiente de “graça” em vez de condenação ajuda essa pessoa a se sentir segura e não culpada. Encontrar maneiras de ativar o sistema nervoso parassimpático é fundamental para reabilitar as vias nervosas afetadas pelo ASI e voltar a aproveitar a vida ao máximo. Isso não é fácil nem rápido, mas é possível.

O PAPEL DA ESPIRITUALIDADE

Por isso é fundamental saber que Deus oferece cura. Jesus afirmou: “Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância” (João 10:10). No início de Seu ministério, Ele disse que havia sido enviado “para pôr em liberdade os oprimidos” (Lucas 4:18). E podemos entender por que em Seu ministério Ele curava, consolava e fazia as pessoas felizes. A mulher samaritana, que em sua busca incessante por felicidade e aceitação se envolveu em casamentos tóxicos, sofrendo um

DEUS NÃO APENAS CURA FERIDAS: ELE RESTAURA E DIGNIFICA AS PESSOAS



Foto: Adobe Stock

divórcio após o outro, ao encontrar Jesus, pela primeira vez, não se sentiu julgada nem rejeitada, mas valorizada e respeitada. No calor do meio-dia, ousou pedir aquela “água da vida” e a recebeu! Sua vida foi transformada.

Mefibosete, deficiente físico que sofria de baixa autoestima, sentiu-se rejeitado por todos e ficou incrédulo ao receber a notícia do rei Davi: “Você sentará sempre à minha mesa para comer” (2 Samuel 9:7). Assim, Deus restaurou sua autoestima e sua dignidade.

Vale a pena mencionarmos também Raabe, uma mulher pobre que vivia da prostituição. Sentindo-se indigna, impura e sem esperança, seu ato de crer no Deus dos hebreus restituiu-lhe a dignidade e a alegria de viver, a

ponto de ela ser uma das poucas mulheres mencionadas na genealogia de Jesus (Mateus 1:5). Que honra! Deus não apenas cura feridas: Ele restaura e dignifica as pessoas.

No Antigo Testamento encontramos múltiplas referências ao papel curador de Deus em favor dos que sofrem. “Quem cura todas as suas enfermidades” (Salmo 103:3). “Porque restaurarei a sua saúde e curarei as suas feridas” (Jeremias 30:17). “Eis que lhes trarei saúde e cura e os sararei; e lhes revelarei abundância de paz e segurança” (Jeremias 33:6). “Ele sara os que têm o coração quebrantado e trata das feridas deles” (Salmo 147:3). Ele é um Deus “rico em misericórdia, por causa do grande amor com que nos amou” (Efésios 2:4). Além

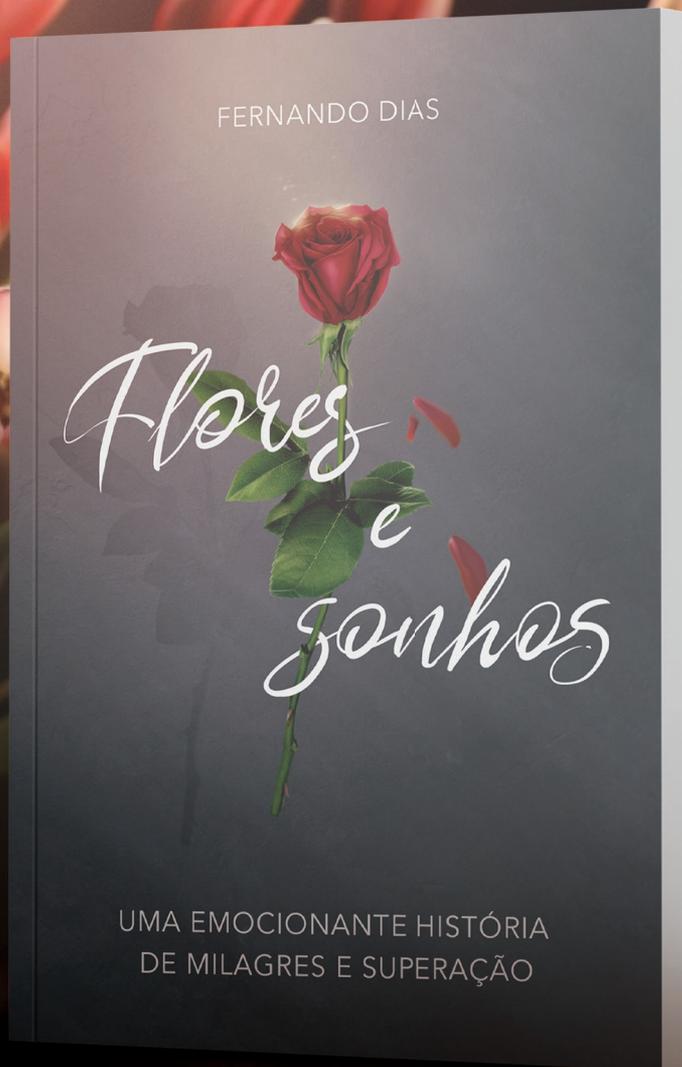
disso, “o Senhor, o Deus de vocês, é bondoso e compassivo” (2 Crônicas 30:9).

A todas as pessoas, especialmente àquelas que sofreram algum tipo de injustiça, Deus diz: “Não tenha medo, [...] meu amado, a quem escolhi” (Isaías 44:2). Isso deve ser o suficiente para ir a Ele com o sentimento de culpa que você carrega; ou com sua insegurança e sofrimento. Nele você encontrará aceitação e alegria de viver. Sua vida será completamente transformada, e as vias neurais serão reabilitadas.

Acima de tudo, lembre-se de que o próprio Deus sofre com a dor de Seus filhos, assim como sofreu quando Jesus morreu na cruz. Por isso, muito em breve a dor e o sofrimento que o pecado trouxe acabarão. Viveremos em um mundo onde não haverá mais lágrimas (Apocalipse 21:4).

ANTÔNIO ESTRADA é mestre em Psicologia da Família e doutor em Estudos da Família e do Casamento; **NISIM ESTRADA** é psicólogo especializado em trauma

Uma vida *extraordinária*



Órfã, migrante, pobre e doente, Maria das Graças não tinha como oferecer uma boa educação para seus quatro filhos.

Descubra como ela conseguiu superar essas situações adversas.

MKT CPB | Adobe Stock

cpb.com.br • 0800-9790606

CPB livraria •  (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor  (15) 3205-8910
atendimento@cpb.com.br



Baixe o
Aplicativo CPB



    /cpbeditora

Desenvolva

inteligência, emocional



A existência é uma via de mão única. Os fatos, as alegrias e as crises podem até se repetir, mas as circunstâncias nunca são as mesmas. Às vezes, desejamos voltar no tempo para reviver certas épocas, porém o passado jamais pode ser recuperado ou reescrito. Também não conseguimos antever o futuro e saber com detalhes o que fazer em cada nova situação.

A Vida é uma Arte é indispensável para aqueles que procuram viver bem consigo mesmo e com os outros a cada momento. Nesta obra, você encontrará informações sobre os principais dramas da existência e como enfrentá-los com serenidade e motivação.

MKT CPB • Adobe Stock

cpb.com.br • 0800-9790606

CPB livraria • (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910
atendimentolivrarias@cpb.com.br



Baixe o
Aplicativo CPB



f i t y /cpbeditora