

quebrando o silêncio[®] *Teen*

SOMBRA QUE
AMEAÇA



quebrando silêncio®

Quebrando o Silêncio é um projeto educativo e de prevenção contra o abuso e a violência doméstica, promovido anualmente pela Igreja Adventista do Sétimo Dia em oito países da América do Sul (Argentina, Brasil, Bolívia, Chile, Equador, Paraguai, Peru e Uruguai), desde 2002.

A campanha se desenvolve durante todo o ano, mas uma das suas principais ações acontece sempre no quarto sábado do mês de agosto. Este é o “Dia de ênfase contra o abuso e a violência”, quando ocorrem passeatas, fóruns, escola de pais, eventos educativos contra a violência e manifestações na América do Sul.



Quebrando o Silêncio Teen
Edição 2024
Informativo do Ministério da Mulher da
Igreja Adventista do Sétimo Dia

Coordenação Geral

Denise Lopes

Betina Pinto

Jéssica Guidolin

Paulo Ribeiro

Colaboração Especial

Conteúdos desenvolvidos por:

Daniel Trentín - Advogado

Christofer Valença - Psicólogo

Tiago Santos - Pastor

Nadma Forti - Pedagoga e Mestre em Saúde Pública

Luciana Garcia - Graduada em Psicologia

Maira Mafra - Empreendedora, Empresária

Paula Ester Diedrich - Administradora

Jamile Zinn - Psicóloga

Diego Alexandre Rosendo da Silva - Doutor em Ciências

Médicas - Saúde Mental, Mestre em Psicologia

Revisão

Jéssica Guidolin

Paulo Ribeiro

Rejane Godinho

Sabrina Rostirolla Souza

História em Quadrinhos

Texto: Paulo Ribeiro

Ilustração: Fabio Rezende

Projeto Gráfico

Marcos Castro

Ilustrações: Freepik

É O SEGUINTE:

A violência tem sido uma das pautas diárias nos meios de comunicação. E, quando se fala de violência, não é apenas a física, mas também a psicológica e a sexual.

O problema é que, como essas notícias se tornaram corriqueiras, a gente também tem se acostumado com elas, correndo o risco de não achá-las terríveis nem nos sentirmos tristes por aqueles que estão sofrendo.

É triste quando alguém não vê saída e, por conta da destruição de seu estado emocional, entende que a violência não tem solução. Por isso, enterra seus sonhos e sua felicidade.

É pior ainda quando a pessoa sofre por desconhecer como o abuso e a violência se apresentam, e continua sendo desrespeitada como se fosse normal.

Não queremos que nada disso aconteça. Por isso, preparamos esta revista para ajudar você a descobrir como evitar a violência sexual ou buscar ajuda, caso precise. Se você está sendo vítima, ainda é tempo de colocar um basta, quebrar o silêncio e buscar ajuda para traçar uma nova rota para sua vida.

Denise M. Lopes
Coordenadora do Ministério da
Mulher - USB

ACONTECEU COMIGO

Morávamos em uma casa simples, em uma cidade pequena.

HISTÓRIA: MÁIRA MAFRA
TEXTO: PAULO RIBEIRO
ILUSTRAÇÃO: FABIO REZENDE

Após o divórcio, minha mãe trabalhou longas horas por dia para nos sustentar.

Por isso, eu, com 12 anos, e minha irmã, com 8, passávamos muito tempo sozinhas.

Acabamos nos tornando alvos fáceis de um predador, um vizinho de aproximadamente 70 anos que morava próximo a nossa casa.



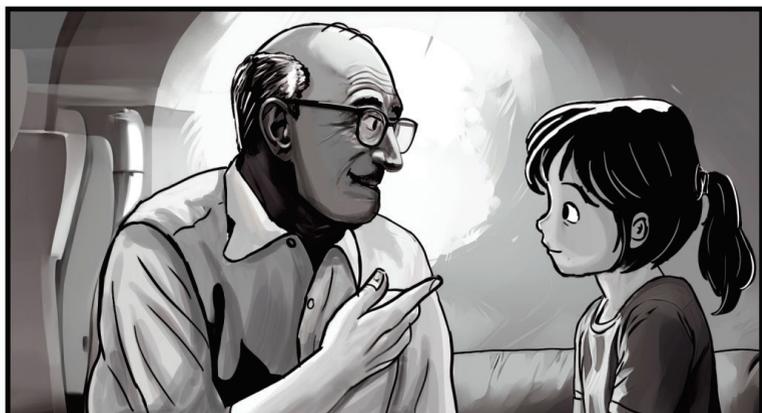
Ele se aproximou como um amigo, um avô, para suprir a falta de uma presença masculina. Dava balas, nos convidava para participar de jogos, era educado e discreto.



Começou, como a maioria dos abusadores e pedófilos: desenvolvendo intimidade e amizade, demonstrando interesse em “ajudar”. Em seguida, surgiram carinhos, abraços e toques.

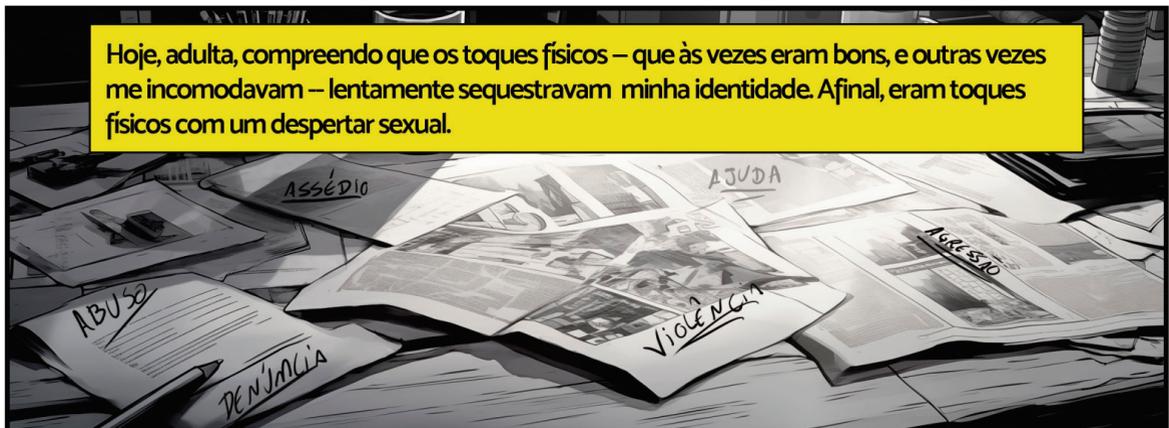


Quando completei 13 anos, percebi que esses “carinhos” eram diferentes, em partes do meu corpo que apenas ele tocava.



Comecei a notar que isso o deixava apreensivo e fiquei confusa ao observar seu comportamento. Eu me questionava: “Será que ele acariciava todas as minhas amiguinhas assim, ou era só comigo?” Decidi, então, fazer essa pergunta a ele, e ele respondeu que amava somente a mim, o que me fez sentir especial! Uau! Eu era amada!

Hoje, adulta, compreendo que os toques físicos – que às vezes eram bons, e outras vezes me incomodavam – lentamente sequestravam minha identidade. Afinal, eram toques físicos com um despertar sexual.

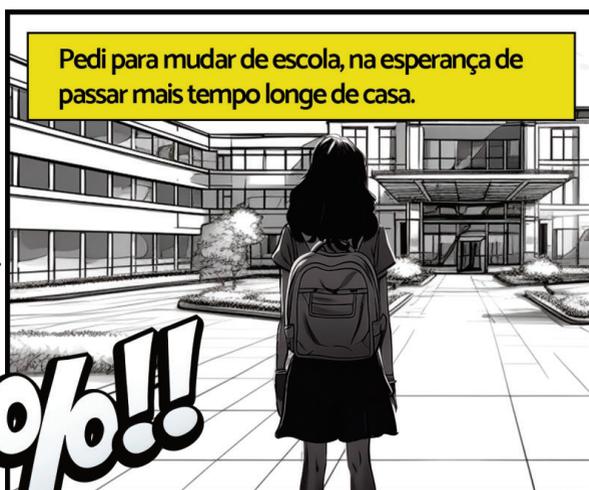




À medida que cresci, percebi que essa experiência não era normal. Sempre que estava sozinho comigo, ele me ameaçava. Aos 14 anos, começou o terror psicológico com ameaças e sentimento de culpa – práticas comuns dos abusadores. Acreditei que havia feito algo de errado.



Com o passar dos anos e meu amadurecimento, percebi que ele estava mais agressivo e ameaçador.

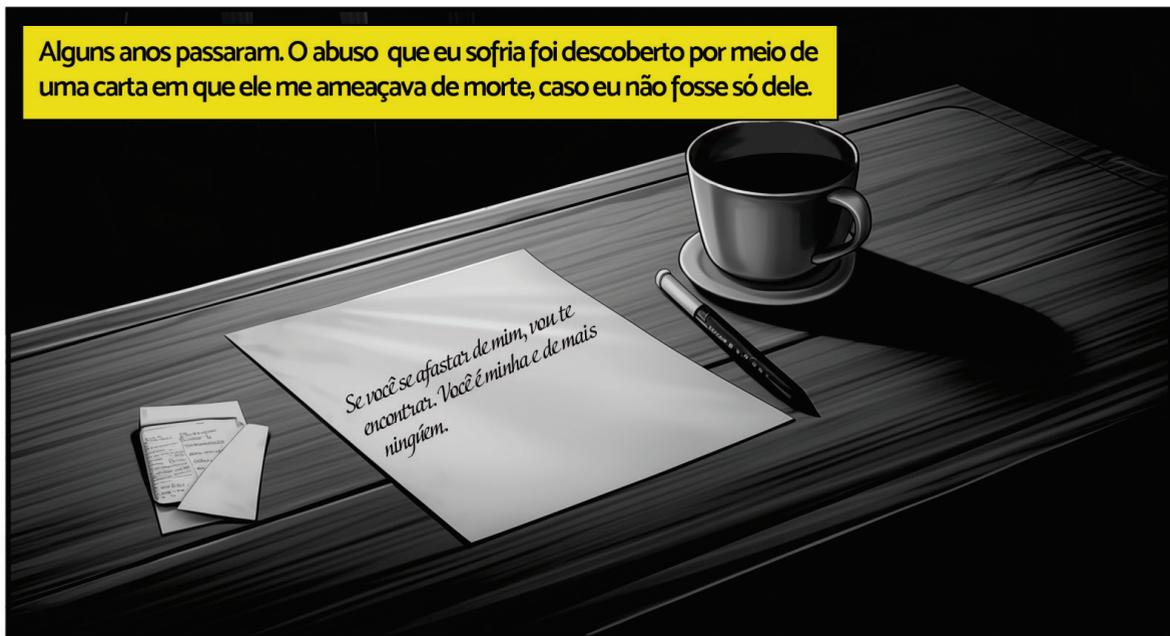


Pedi para mudar de escola, na esperança de passar mais tempo longe de casa.



Ele começou a me perseguir e me retirava da escola, sob o pretexto de ser meu avô.

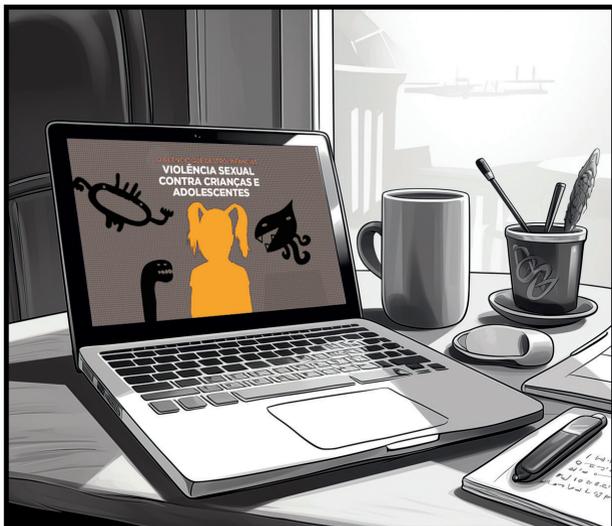
Alguns anos passaram. O abuso que eu sofria foi descoberto por meio de uma carta em que ele me ameaçava de morte, caso eu não fosse só dele.



Há 22 anos, quando isso aconteceu, esse assunto causava muito desconforto para todos ao meu redor. Uma mãe sozinha não tinha rede de apoio e proteção.

Aquele senhor foi expulso do meu convívio, mas precisei mudar de cidade porque ele continuava me perseguindo.

Infelizmente, ele não foi penalizado. Hoje, vejo a importância da denúncia que deveria ter sido feita!



Precisei entender os danos que os abusos me causaram. Ainda hoje, algumas lembranças me acompanham. O conhecimento sobre esse crime foi o primeiro passo para eu buscar a superação.

As mentiras nas quais acreditei – como a “atenção” daquele homem como manifestação de amor e a culpa pela possibilidade de ter feito algo errado – não fazem mais parte de mim e também não precisam fazer parte de quem você é.

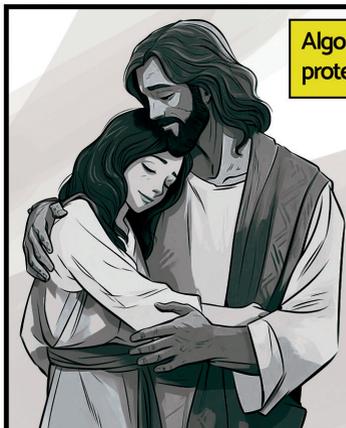


Superar é aceitar que sua história pode mudar! Busque ajuda, conte a alguém de sua confiança!



Sou casada e tenho uma família linda. Satanás sugere que eu não mereço essa felicidade. Minha consciência me acusa por meu silêncio. A culpa insinua que sou indigna e não tenho valor. A vergonha sugere que, se eu contar a alguém, estarei acabada. Mas consegui restaurar quem sou: Amada por Deus e feita para ser feliz, abundantemente feliz!

CURA EXIGE TEMPO E COMPROMISSO.



Algo muito comum em nós, vítimas de abuso, são os muros de proteção que levantamos inconscientemente.

Muros que protegem do mal impedem a vivência da plenitude. Deus quer derrubar esses muros! Aos poucos, eu permiti que Ele retirasse as camadas de tijolos que construí ao meu redor. Por um tempo, esses tijolos foram uma tentativa de ignorar o que aconteceu. Adicionei uma nova camada quando decidi que ninguém me machucaria. Recusei ajuda e evitei demonstrar fragilidade. Camada após camada, minha proteção contra a dor intensificou o que poderia ser curado.

Na vida adulta, busquei ajuda profissional, e você pode fazer o mesmo hoje! E o mais importante: denuncie!

VÍTIMAS DE ABUSO SEXUAL

Histórias como a que você acabou de ler são mais comuns do que você imagina. Na verdade, o problema do abuso sexual tem aumentado. Ele acontece em todos os lugares do mundo, inclusive no ambiente familiar. Essa é uma realidade dolorosa para a vítima, com consequências graves.

Algumas atitudes ajudam a prevenir o abuso sexual:

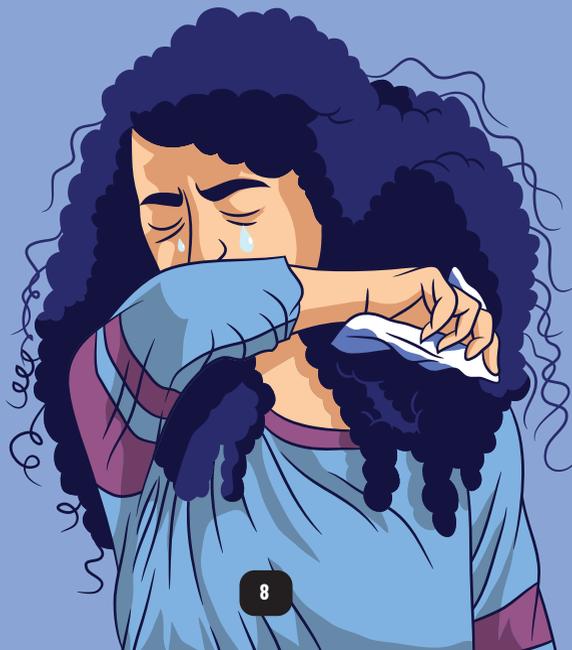
- ✔ Entender amplamente o que é o abuso sexual.
- ✔ Colocar limites aos toques em seu corpo.
- ✔ Evitar lugares desertos ou andar desacompanhado à noite.
- ✔ Identificar os sinais comportamentais de um abusador.

Se você faz parte dessas estatísticas tristes ou conhece alguma vítima, é importante saber:

- ✔ Como as leis protegem a vítima?
- ✔ Quais as consequências do abuso sofrido?
- ✔ Onde encontrar ajuda?

Então

- ✔ Eduque-se: a educação é uma atitude de amor.
- ✔ Respeite-se: o respeito é uma prova de amor.
- ✔ Cuide-se: o autocuidado é um ato de amor.
- ✔ Ame-se: esse é o caminho para encontrar valor e felicidade.



ASSUNTO SÉRIO!

Jéssica Guidolin

Falar sobre abuso não é algo agradável, mas necessário. Precisamos estar atentos aos sinais e ao que acontece ao nosso redor. A informação é uma forma de proteger a nós mesmos e aos outros.

O QUE É VIOLÊNCIA SEXUAL?

A violência e o abuso sexual contra crianças e adolescentes ocorrem quando eles são usados para satisfação sexual de pessoas que, geralmente, são mais velhas.

Essa situação ocorre nos diversos ambientes socioeconômicos, religiosos, étnicos e culturais. A violência sexual abrange todo ato, exploração, jogo, relação hétero ou homossexual e vitimização de crianças e adolescentes por meio do uso do poder, da diferença de idade e do conhecimento sobre o comportamento sexual.

O ABUSO E A VIOLÊNCIA SEXUAL PODEM SER:

- ✔ Extrafamiliares. Ocorrem fora do meio familiar. Podem ser praticados por pessoas desconhecidas ou por alguém que você conhece: amigos, vizinhos, profissionais (professores, médicos, líderes religiosos, etc.).
- ✔ Intrafamiliares. Acontecem no contexto doméstico. São praticados por pessoas com quem você mantém uma conexão próxima e emocional. A proximidade pode ser por laços de consanguinidade (pais, irmãos, avós, tios, etc.), afinidade, (padrasto, madrasta, cunhado(a), etc.) e de responsabilidade (guarda, tutela, adoção, etc.).

NEM SEMPRE HÁ VIOLÊNCIA FÍSICA, MAS HÁ:



TIPOS DE VIOLÊNCIA SEXUAL

Os atos mencionados a seguir fazem parte do abuso sexual. São comportamentos indesejados e não consensuais impostos à vítima.

CONTATO FÍSICO

Toques, carícias, beijos forçados ou nos órgãos genitais. Tentativas de relações sexuais, masturbação, sexo oral e/ou penetração.

ATIVIDADES SEXUAIS VERBAIS

Conversas e trocas de mensagens com conteúdo erótico.

EXPOSIÇÃO DO CORPO

Quando alguém é forçado a se despir ou exibir partes do corpo.

ESTUPRO

O estupro é o tipo mais grave de abuso sexual. É caracterizado pelo uso de violência física ou psicológica, no qual o agressor ameaça a vítima para satisfazer o seu prazer.

EXIBICIONISMO

Ato de mostrar os órgãos genitais ou se masturbar na presença de crianças ou adolescentes, ou dentro do campo de visão deles.

VOYEURISMO

O ato de observar fixamente atos sexuais ou órgãos genitais de outras pessoas quando elas não desejam ser vistas, obtendo satisfação sexual com essa prática.

EXPLORAÇÃO SEXUAL

Quando alguém é forçado ou coagido a se envolver em atividades sexuais em troca de dinheiro, bens, favores ou qualquer outra forma de benefício.

INCESTO

Qualquer relação de caráter sexual entre um adulto e uma criança ou adolescente, entre um adolescente e uma criança, ou entre adolescentes. Existe um laço familiar — direto ou não — ou uma relação de responsabilidade.

ASSÉDIO SEXUAL

Pode ser expresso de forma verbal, não verbal ou física. Está relacionado a todo comportamento indesejado de natureza sexual: comentários, avanços, propostas ou gestos ofensivos, que criam um ambiente hostil, intimidador ou desconfortável para a vítima.

EXIBIÇÃO DE MATERIAL PORNOGRÁFICO

Forçar alguém a assistir, produzir ou participar de material pornográfico. Isso inclui fotos, vídeos ou qualquer tipo de conteúdo sexual.



A estimativa é que
400 milhões
de crianças e adolescentes
sejam vítimas de violência
sexual todos os anos.



O ESTUPRO É O TIPO DE CRIME COM MAIOR
NÚMERO DE REGISTROS CONTRA CRIANÇAS
E ADOLESCENTES.

71,5%

dos estupros são cometidos
por um familiar.

85 a 90%

dos casos são praticados por
pessoas conhecidas.

72,2%

A MAIORIA DAS VÍTIMAS
É DO SEXO FEMININO E DE COR
PRETA OU PARDA.

dos casos ocorrem na casa da
vítima ou do abusador.

QUEM SÃO OS ABUSADORES?

Aproximadamente

70%

dos casos vêm de
FAMILIARES.



82,5%

dos casos vêm de

CONHECIDOS

da vítima.

17,5%

são de

DESCONHECIDOS.

Embora a maioria dos casos relatados envolva agressores do sexo masculino, tanto para vítimas meninas quanto para meninos, é importante reconhecer que agressores podem ser de qualquer gênero e idade.

HÁ DOIS TIPOS DE ABUSADORES

Abusadores contumazes: aqueles que praticam vez após vez suas atitudes abusivas.

Abusadores situacionais: aqueles que se aproveitam de situações favoráveis pontuais.

Fonte de dados:

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2023>

<https://fontesegura.forumseguranca.org.br/violencia-sexual-infantil>

<https://informe.ensp.fiocruz.br/noticias>

Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2022.



**LEMBRE-SE: HÁ PARTES DO SEU CORPO
QUE SÃO SOMENTE SUAS**

SINAIS DE ALERTA

TUDO OK

Pais e familiares serem carinhosos com abraços e beijos, desde que não deixem você constrangido.

NADA OK

Se o toque fizer você sentir-se desconfortável, invadido, com medo ou triste.

MANUAL DO FABRICANTE

Nadma Forti



Oiê...

Faz um tempão que queria falar com você sobre o seu corpo. Você já deve ter percebido algumas mudanças nele. Os pés cresceram, os pelos pubianos também. Surgiram odores e secreções diferentes... Parece que às vezes você está em uma montanha-russa de sentimentos por conta dos hormônios e emoções. Do nada, você vai da tristeza para a alegria, do choro para a euforia, entre outras mudanças de humor, certo?

Planejei você, por isso, sugiro que siga as orientações a seguir, já que Eu sou o Criador. Só quero o seu melhor. Programei você para que vivesse a puberdade. E aí, seu corpo e mente estão prontos? Não! Você cresce até uns 18 anos e o seu cérebro amadurece até os 25. Serão anos na luta para se proteger e evitar o sofrimento.

Sabe, coloquei em você algumas terminações especiais. E funcionam mesmo! Às vezes até sem você se dar conta. Mas são para seu uso exclusivo (Falei isso para Adão e Eva - Gênesis 1:26 a 28).

Não permita que vejam, toquem ou manipulem suas partes íntimas e, muito menos, que brinquem com o ato sexual. Essas "partezinhas" têm uma importância significativa. Proporcionam prazer, mas são privativas.





E se alguém insistir, querendo acabar com a sua privacidade, dizendo: "Por favor, só uma vez e nunca mais"? Cilada! Perigo!! Preparei você para desfrutar desse prazer todos os dias, não só uma vez e nem dessa maneira!

E se um conhecido, amigo, familiar ou o *crush* se aproximar, falar coisas que encantam, disser que você é especial e for invadindo sua privacidade? E... se começar com toques leves ou uma proposta indecente? E... se o coração acelerar, a adrenalina for a mil e sentir aquela excitação? Fuja, não caia nessa! O que tentaram fazer tem nome: **ABUSO SEXUAL**. Situações assim só magoam e ferem.

Fique atento! Eu sei o que se passa na cabeça das pessoas. Desconfie de alguns comportamentos, olhares e presentes porque a maldade, infelizmente, existe sim!

E se, ao ser tocado, você se sentir esquisito, incomodado, amedrontado, nervoso, triste e sem saber o que fazer? E se forcarem você a algo que não quer, nem planejou? Isso é abuso sexual. Uma pessoa abusada pode sentir medo, ansiedade e estresse. Procure ajuda, conte para sua rede de apoio, alguém de sua confiança (pai, mãe, familiar, professores).

Eu estou com você! Nas situações felizes e também nas desafiadoras que possam aparecer. Porque você é especial, tem valor, mesmo quando disserem o contrário, mesmo quando quiserem invadir sua privacidade, mesmo quando os sentimentos ruins estiverem presentes.

Então, nunca se esqueça: Eu criei você perfeito(a). Fique atento(a) e siga o "manual do fabricante".

Te amo...

P. S. Logo vou buscar você.



O PERIGO PODE ESTAR AO LADO!

Christofer Valenço e Luciane Garcia

Embora estejamos cercados por diversas ameaças, desde doenças até mudanças climáticas, são justamente aquelas que subestimamos que podem nos causar mais danos. Como você já observou nas páginas anteriores, a maior parte dos abusos e violências sexuais são praticados por pessoas próximas e, isso sim, é a mais terrível ameaça a que você pode estar exposto. É bom deixar claro que a violência sexual, em suas variadas formas, jamais pode ser atribuída à vítima.

A RESPONSABILIDADE É SEMPRE DO AGRESSOR, EM QUALQUER SITUAÇÃO.



CONHECIMENTO É PODER

Pesquisas identificam os principais comportamentos e as vulnerabilidades recorrentes.

O serviço gratuito de denúncias do Brasil, Disque 100, registrou **17,5 mil denúncias de violência sexual** contra **crianças** e **adolescentes** nos primeiros quatro meses de 2023, um **aumento de 68%** em relação ao mesmo período de 2022.

Essas violações, sejam presencialmente ou pela internet, ocorrem em diversos locais: escolas, ônibus, shoppings, transporte por aplicativos, residências de amigos e principalmente na **casa da própria vítima**. É possível que ocorra uma única vez, mas o mais frequente é ocorrer de maneira repetida.

O que assusta é que o **agressor** pode estar muito próximo a você. Não somente porque pode ser alguém conhecido, mas porque **é difícil identificá-lo**. **Não existe uma característica física ou tag para identificar abusadores**, porque eles:

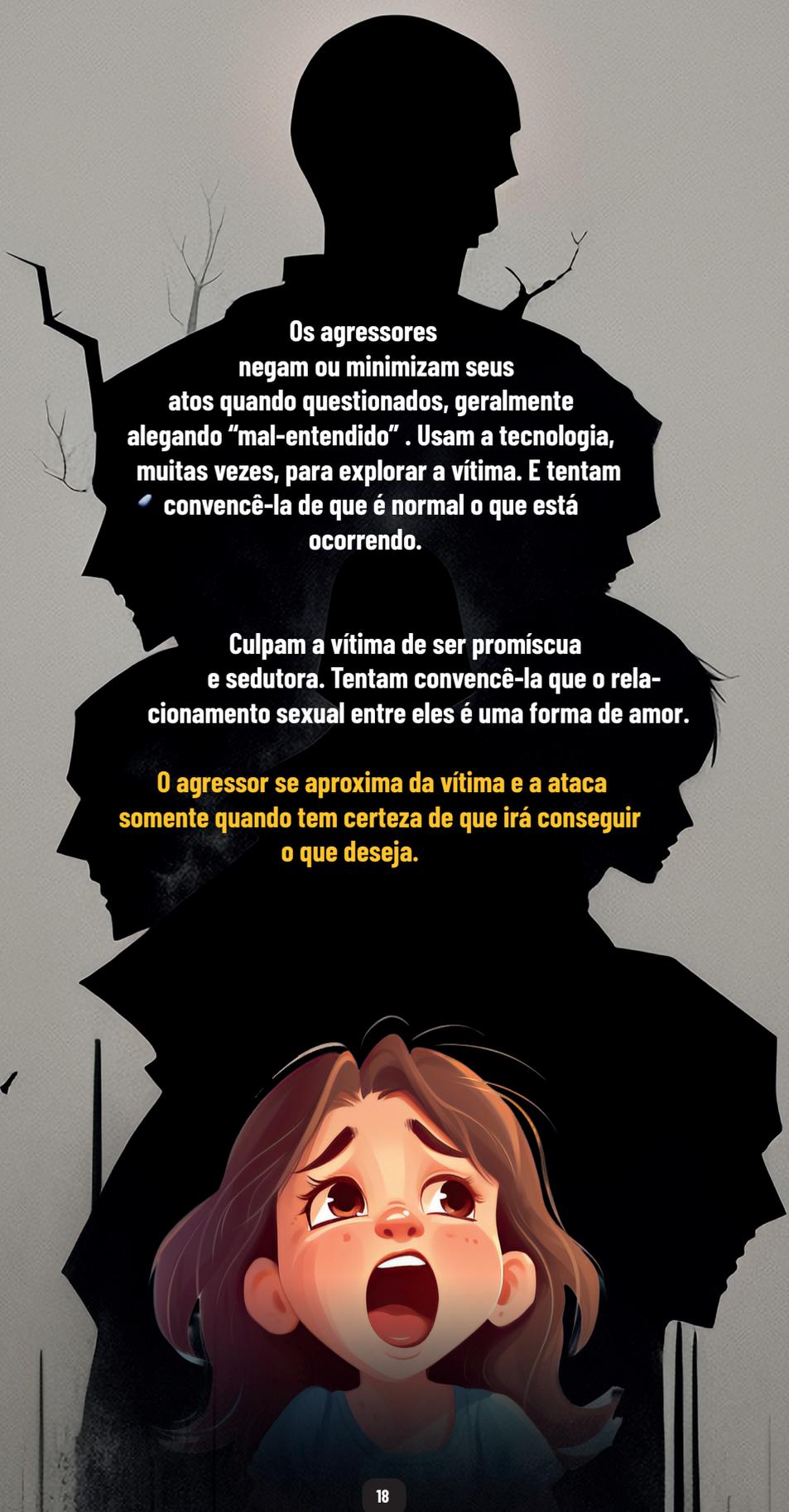
- ✔ Possuem aparência normal.
- ✔ Geralmente são amáveis.
- ✔ Apresentam-se como pessoas acima de qualquer suspeita.
- ✔ São aparentemente confiáveis, educados e dispostos a ajudar (mas com intenções egoístas e perversas).
- ✔ Normalmente exploram a generosidade, a confiança e as crenças, assim como um golpista.

O que pode ser agravante é que, durante a adolescência, é natural você procurar por modelos de referência (professores, artistas, amigos mais velhos, pais de amigos, tios, vizinhos, conhecidos). Essa busca é saudável e necessária para o desenvolvimento da sua identidade. **Porém, é crucial estar atento para não ser enganado e, com tristeza, descobrir que o perigo estava ao lado.**



FIQUE DE OLHO SE HÁ:





Os agressores negam ou minimizam seus atos quando questionados, geralmente alegando “mal-entendido”. Usam a tecnologia, muitas vezes, para explorar a vítima. E tentam convencê-la de que é normal o que está ocorrendo.

Culpam a vítima de ser promíscua e sedutora. Tentam convencê-la que o relacionamento sexual entre eles é uma forma de amor.

O agressor se aproxima da vítima e a ataca somente quando tem certeza de que irá conseguir o que deseja.



Quando o assunto é a violência sexual contra adolescentes de **10 a 19 anos**, mais de

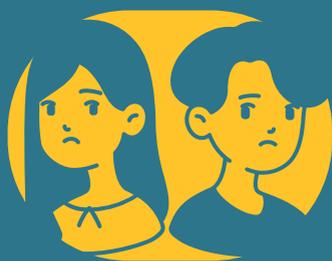


das vítimas são do sexo feminino.



A maioria dos abusos ocorre na faixa etária entre

10 a 14 anos.



1 em cada 3 a 4 meninas e 1 em cada 6 a 10 meninos serão vítimas de alguma modalidade de abuso sexual até completarem 18 anos.

É FUNDAMENTAL ENTENDER QUE NADA JUSTIFICA O ABUSO. NENHUM COMPORTAMENTO, LOCAL, ROUPA OU ESTILO DÃO AUTORIZAÇÃO PARA O ABUSADOR.

O cuidado é indispensável. Esteja sempre atento a atitudes e comportamentos estranhos. A intuição pode nos ajudar a identificar situações inadequadas. Se algo parece errado, **busque ajuda** para saber se o que você está vivenciando é adequado, correto ou confiável. Na dúvida, pergunte a pessoas em quem você confia. Lembre-se: **conhecimento é poder.**

Referências:

Governo Federal - ABUSO SEXUAL CONTRA CRIANÇAS E ADOLESCENTES - ABORDAGEM DE CASOS CONCRETOS EM UMA PERSPECTIVA MULTIDISCIPLINAR E INTERINSTITUCIONAL - 2021.

SINAIS DE ALERTA

Adolescentes que são vítimas sinalizam quando estão vivenciando algum tipo de violência sexual. Os sinais envolvem o corpo, o equilíbrio emocional, o comportamento e o convívio social. É muito importante deixar claro que, para alguém ser considerado como vítima, é preciso que apresente vários sinais e não apenas dois, três ou quatro. Vamos conhecer alguns deles:

SINAIS FÍSICOS

- ✔ Roupas rasgadas ou com manchas de sangue.
- ✔ Hemorragia ou secreção vaginal ou peniana.
- ✔ Infecção urinária e dor pélvica.
- ✔ Dificuldade para caminhar.
- ✔ Queixas constantes de gastrite.
- ✔ Hematomas, dores e inchaço nas áreas genitais e mamárias.
- ✔ Doenças sexualmente transmissíveis.
- ✔ Dificuldade em controlar a bexiga e o intestino.
- ✔ Gravidez precoce.

SINAIS COMPORTAMENTAIS

- ✔ Medo de ficar sozinho com alguém ou em algum lugar.
- ✔ Mudanças frequentes de humor.
- ✔ Choro sem causa aparente.
- ✔ Tristeza e apatia, podendo chegar à depressão crônica.
- ✔ Baixa autoestima.
- ✔ Ansiedade generalizada.
- ✔ Perda ou excesso de apetite.
- ✔ Ameaça ou fuga de casa.
- ✔ Falta de vontade de estar com a família.
- ✔ Envolvimento com drogas.
- ✔ Pesadelos frequentes, podendo ter sudorese durante a noite.
- ✔ Tentativa de suicídio.
- ✔ Automutilação.
- ✔ Dificuldade de concentração, estado de alerta constante, fadiga.
- ✔ Aversão ao toque de outra pessoa.



SINAIS NO DESEMPENHO ESCOLAR

- ✔ Faltas na escola e diminuição no rendimento escolar.
- ✔ Dificuldade de concentração e aprendizagem.
- ✔ Pouca ou nenhuma participação nas atividades escolares.
- ✔ Presença e/ou permanência exagerada na escola, com fixação pela pontualidade.
- ✔ Apego exagerado ao professor.

SINAIS NO COMPORTAMENTO SEXUAL

- ✔ Interesse precoce por brincadeiras sexuais e/ou erotizadas.
- ✔ Masturbação compulsiva.
- ✔ Relatos de agressões sexuais.
- ✔ Desenho de órgãos genitais com detalhes e características.
- ✔ Conduta sedutora.
- ✔ Piadas, histórias, músicas erotizadas.
- ✔ Aversão a parceiros que tenham mesmo sexo que o seu agressor.
- ✔ Promiscuidade.
- ✔ Vergonha excessiva.

POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS FUTURAS

- ✔ Desconfiança de tudo e de todos.
- ✔ Problemas no relacionamento sexual e social.
- ✔ Dificuldades nas conquistas profissionais.
- ✔ Disfunções sexuais.
- ✔ Depressão e suicídio.
- ✔ Atração pela dor e sofrimento.
- ✔ Ataques de pânico e pesadelos bastante vívidos.
- ✔ Tendência ao uso excessivo de tranquilizantes ou de entorpecentes.
- ✔ Dificuldade em manter o peso na faixa desejada.
- ✔ Dificuldade de manter a fidelidade no relacionamento sexual.

Fonte: Você sabe como agir? Referencial teórico para profissionais que lidam com crianças e adolescentes. Governo da Bahia. <https://lnq.com/bFenK>



EU, VÍTIMA

JAMILE ZINN

Toda pessoa, tendo sofrido abuso ou não, deve combater esse crime.

Se você está sofrendo abuso, dentro ou fora do contexto familiar, **DENUNCIE.**

Sabemos que os abusos praticados fora de um contexto familiar são denunciados com mais facilidade. Entretanto, se ocorreu dentro de casa, você precisa se livrar desta situação, embora possa ser muito mais difícil, pelo duplo vínculo com o abusador.



O QUE É DUPLO VÍNCULO?

- ✔ Forma de comunicação ou relacionamento repleta de ambiguidades que confundem e desorientam.
- ✔ O abusador age de forma carinhosa com você, apresenta-se agressivo e abusivo.

É como se você pegasse um copo de água potável e misturasse sujeira a ela. Obviamente, essa água não lhe fará bem.

Preste atenção. A pessoa abusadora tem qualidades, mas as ações dela prejudicam você.

**NÃO ACEITE ÁGUA SUJA. ÁGUA LIMPA
COM SUJEIRA É ÁGUA SUJA. PESSOA BOA
ABUSADORA É PESSOA RUIM.**

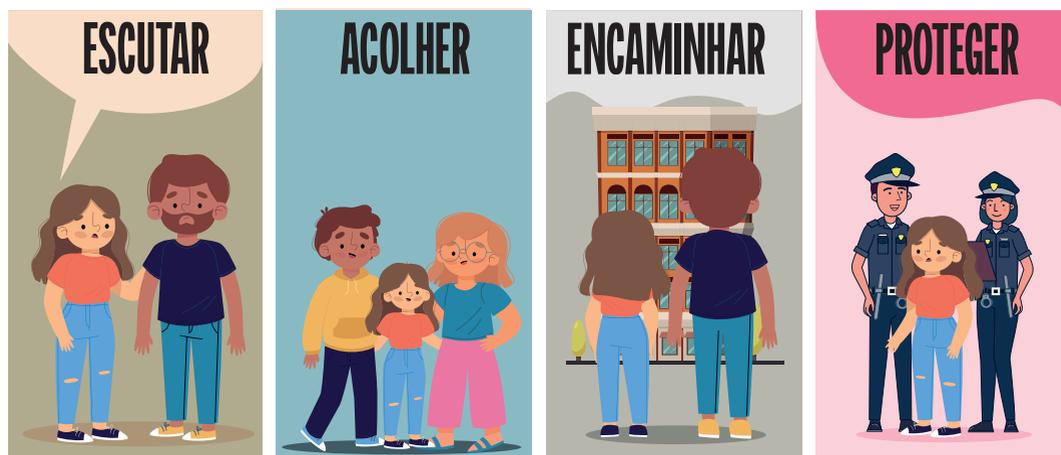


SE VOCÊ JÁ FOI ABUSADO, QUE AJUDA DEVE BUSCAR?

Algumas pessoas temem pedir ajuda devido às incertezas e ao medo em relação ao futuro. Pensam que não encontrarão ninguém que as ouça e ajude.

Saiba que há profissionais bem preparados para lidar com essa situação. Muitos estudos nessa área têm sido desenvolvidos com o propósito de compreender esse fenômeno, que devasta tantas vidas. Alguém acolherá você.

Antes de mais nada, peça a Deus que lhe conceda alguém que possa:



POR QUE É IMPORTANTE FALAR?

1º - Para evitar que você continue a ser vítima. É preciso dar um basta a essa violência.

2º - Para diminuir as consequências e os sofrimentos futuros.

3º - Para restaurar o seu valor e a sua dignidade. Ninguém foi feito para sofrer abuso, mas foi criado por Deus para ser o mais feliz possível.

POR QUE É DIFÍCIL FALAR?

- ✔ Porque é complexo identificar as atitudes do outro como abuso e você se sente inferior por isso.
- ✔ Porque há dificuldade em aceitar o fato.
- ✔ Porque há ameaças do abusador.
- ✔ Porque pode haver questões culturais e familiares, e você tem medo de ser rejeitado ou excluído.
- ✔ Porque existe o medo de não acreditarem em você.
- ✔ Porque você não consegue se expressar, não sabe o que dizer.
- ✔ Porque você pensa que a culpa é sua.

MESMO ASSIM, NADA DEVE SILENCIAR A SUA VOZ.

FALAR É POSSÍVEL E NECESSÁRIO.

É difícil? É. Precisamos lembrar que você passará por um turbilhão de emoções, que pode incluir:

- ✔ Sentimentos de culpa e vergonha.
- ✔ Pensamentos de que você é mau, sujo e de pouco valor.
- ✔ Perda da confiança nas pessoas.
- ✔ Medo.
- ✔ Permissão para que a tristeza e o “deixa pra lá” tomem conta de você.

A INICIATIVA DE COLOCAR A VERDADE PARA FORA É SEMPRE O MELHOR CAMINHO.

Isso irá:

- ✔ Ativar sua memória e reorganizar sua mente.
- ✔ Ajudar você a superar seus traumas.
- ✔ Mostrar que existem pessoas que acreditam em você.
- ✔ Ajudar você a confiar em um adulto não-abusivo.
- ✔ Reestruturar sua vida e o conceito sobre si mesmo.
- ✔ Modificar ideias sobre a culpa e sobre o que é um relacionamento saudável.

Portanto, fale. Não se cale.

SE VOCÊ JÁ FOI ABUSADO



Busque ajuda profissional, procure os órgãos competentes que estão habilitados para esses casos.

Aqui vai um conselho, o mais importante de todos: Você precisa perdoar para seguir a vida, livre da carga emocional que lhe traz tanto sofrimento. Não permita que a tristeza e o “deixa pra lá” tomem conta de você. Não é fácil, mas é extremamente necessário.

O processo de perdão pode ser desafiador, mas é possível. Você não deve carregar dentro de você alguém que já lhe fez mal, pois dessa forma, mesmo estando longe da pessoa, ela continuará prejudicando você. Vale lembrar que perdoar o abusador pelo seu comportamento não significa impedir que ele sofra as consequências dos seus atos. Ao perdoar, você alcançará algo mais importante: PAZ DE ESPÍRITO.



SE VOCÊ É ABUSADOR

CUIDADO, VOCÊ PODE ENFRENTAR GRANDES PROBLEMAS COM A LEI! Os abusadores costumam ter motivações deturpadas e podem apresentar distúrbios que precisam ser trabalhados e que podem ser vencidos. Então, procure ajuda profissional e força em Deus. Chega de prejudicar e machucar as pessoas e a si mesmo.

SE VOCÊ NUNCA SOFREU ABUSO

A Palavra de Deus nos dá uma responsabilidade tremenda de ajudar, acolher e encaminhar pessoas que estão em situação de vulnerabilidade.

“Erga a voz em favor dos que não podem defender-se, seja o defensor de todos os desamparados.”

— Provérbios 31:8



UMA MENSAGEM PARA OS ADULTOS

E se você, adulto que lê esta revista, receber algum adolescente em condição de abuso,

SEJA DISCRETO E CUIDADOSO. EXPOSIÇÃO PELA EXPOSIÇÃO SÓ ATRAPALHA.

LEVE O CASO ÀS PESSOAS QUE AJUDARÃO DE FORMA EFETIVA E NÃO JULGARÃO.

PROTEGER A VÍTIMA NÃO SIGNIFICA APENAS PUNIR OS RESPONSÁVEIS PELO ABUSO.

**PERÍCIA,
PUNIÇÃO E
PROTEÇÃO NÃO
SÃO TRATAMENTOS**

CURA PARA AS FERIDAS

■ Tiago Santos

Você já se machucou alguma vez? Já parou para contar quantas cicatrizes tem em seu corpo? Um dia desses parei para fazer essa conta, e o número final foi de apenas quatro cicatrizes. Poucas, não é mesmo?

Algumas pessoas tiveram uma infância mais agitada e as cicatrizes contam essas histórias. Quais histórias as suas cicatrizes contam?

Nem sempre os ferimentos são superficiais, assim como as cicatrizes nem sempre são visíveis.

Em casos de abuso, a ferida psicológica pode acompanhar a vítima por muito tempo. Talvez o ferimento ainda incomode você. É possível que a ferida esteja sendo causada neste momento, e tudo o que você precisa é de ajuda.

O QUE FAZER QUANDO SOMOS ATINGIDOS DESSA FORMA?

Primeiramente, é importante saber que você não precisa enfrentar o sofrimento sozinho. Às vezes, é possível que nem tenha mais forças para lutar e fechar a ferida.

Escola, igreja, família são alguns locais onde você pode encontrar o primeiro auxílio e socorro. É necessário também que você tenha suporte profissional.

Todos aqueles que sofrem são vítimas, nunca culpados. Talvez você esteja se sentindo culpado por aquilo que está acontecendo na sua vida. Ore para que Deus ajude você a livrar-se deste sentimento que causa mais dor.



Por falar em oração, não deixe de contar a Deus como você se sente diante do que está vivendo neste momento. A oração é a forma de desabafar com Ele e buscar ajuda do Céu para qualquer situação. Nunca esqueça que Deus está perto de você. A Bíblia nos lembra em Salmos 34:18:

“

Perto está o Senhor dos que têm o coração quebrantado e salva os de espírito oprimido.

”

Por fim, não esqueça que você é amado incondicionalmente por Deus, e Ele está sempre ao seu lado, independente das circunstâncias.

POR MAIORES QUE SEJAM AS FERIDAS, VOCÊ PODE CONFIAR QUE DEUS É O MAIOR CICATRIZADOR DE SOFRIMENTOS DO UNIVERSO.





O QUE A LEI DIZ?

Daniel Trentin

A violência sexual contra crianças e adolescentes é um assunto importante para a população em geral e abrange aspectos jurídicos. Há leis para punir esse tipo de violência. Por ser chocante, esse ato desperta grande senso de justiça na sociedade.

Qualquer envolvimento de criança ou adolescente em uma atividade sexual, sem consciência plena do que está acontecendo, é considerado abuso sexual.

A falta de compreensão por parte da vítima torna o crime ainda mais repugnante, uma vez que ela se torna incapaz de consentir e de se defender, não só física, mas também psicologicamente.

Em 1959, a Organização das Nações Unidas (ONU) aprovou a Declaração dos Direitos das Crianças, que prevê a proteção total a elas em todo o mundo. No Brasil, existe um documento chamado Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), redigido especialmente para garantir a proteção aos direitos desses cidadãos, especificando a responsabilidade que a sociedade tem de protegê-los. É provável que cada país tenha algo similar ao Artigo 4 do ECA:

“É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária.”

PERCEBA QUE A ORDEM É GERAL, PARA TODOS, EM FAVOR DAS CRIANÇAS E DOS ADOLESCENTES.

É dever de todos providenciar imediatamente a segurança da crianças ou adolescentes que sofreram ou estão sofrendo abuso sexual.

O Art. 70 do ECA determina:

“É dever de todos prevenir a ocorrência de ameaça ou violação dos direitos da criança e do adolescente. Ninguém pode se eximir do dever de prevenir ameaça ou violação dos direitos da criança e do adolescente.”

Ou seja, caso venha ao conhecimento de que uma criança ou adolescente está sofrendo violência sexual, é dever da pessoa — seja um parente, amigo, professor, médico ou qualquer outra pessoa — fazer a denúncia às autoridades competentes. Se não o fizer, poderá responder judicialmente por omissão.

O problema do abuso acontece em todos os lugares do mundo e cada país se posiciona de maneira diferente em relação à punição, de acordo com a legislação local.

No **Brasil**, o crime de estupro de vulnerável tem como pena, oito a quinze anos de reclusão. Se deixar a vítima presenciar relações sexuais e/ou atos libidinosos, dois a quatro anos de reclusão. No estupro simples, a pena é de 6 a 10 anos de reclusão. Em caso de lesão corporal grave da vítima, a pena será de oito a doze anos. Se resultar em morte, a pena será de 12 a 30 anos.

Na **Argentina**, a “lei nacional de crimes contra a integridade sexual”, define a pena de quatro a dez anos de reclusão quando o abuso sexual resultar “em qualquer submissão sexual ou sério insulto à vítima”. A pena aumenta para até 15 anos quando há penetração. E se o abusador for parente da vítima ou se o crime for cometido por duas ou mais pessoas, 20 anos de reclusão.

Nos **EUA**, cada estado tem a sua própria legislação penal e até mesmo a definição de estupro pode variar, assim como os termos usados para tipificar o crime. Porém, 10 dos 50 estados americanos preveem prisão perpétua para esse tipo de crime.

Na **Índia**, a aprovação de uma ementa à legislação criminal ampliou a definição de estupro e endureceu as penas de 7 para 20 anos de reclusão. A punição máxima é a prisão perpétua.

Na **França**, a legislação penal prevê a prisão de 15 anos para o crime de estupro, podendo chegar a 20 anos se houver agravantes, e a 30 se a vítima morrer. A prisão perpétua é aplicada se o ato “for acompanhado ou seguido de tortura ou atos de barbárie”.

Na **Rússia**, o estupro ou “ações sexuais coercivas”, sem quaisquer circunstâncias agravantes, são puníveis com três a seis anos de prisão. Quem for reincidente, 14 anos, podendo ser condenado a uma pena de 15 a 20 anos de prisão e sem direito a ocupar cargos públicos. A prisão perpétua também é considerada.

Na **Arábia Saudita**, a legislação penal prevê a punição com quantidade específica de chibatadas (inclusive para a vítima, em alguns casos) e pena de morte por decapitação para o crime de estupro.

No **Irã**, a legislação determina pena de morte para os condenados por crime de estupro. Em alguns casos, o juiz pode determinar que o condenado seja chicoteado antes da execução.

De forma mais clara, a violência sexual contra menores de idade, em todas as instâncias e países é CRIME, e o agressor pode ser preso!

Vale lembrar que a impunidade do agressor pode fazer com que outras crianças e adolescentes sejam vítimas, e estejam expostas ao perigo. Assim, a denúncia é importante em todos os sentidos.

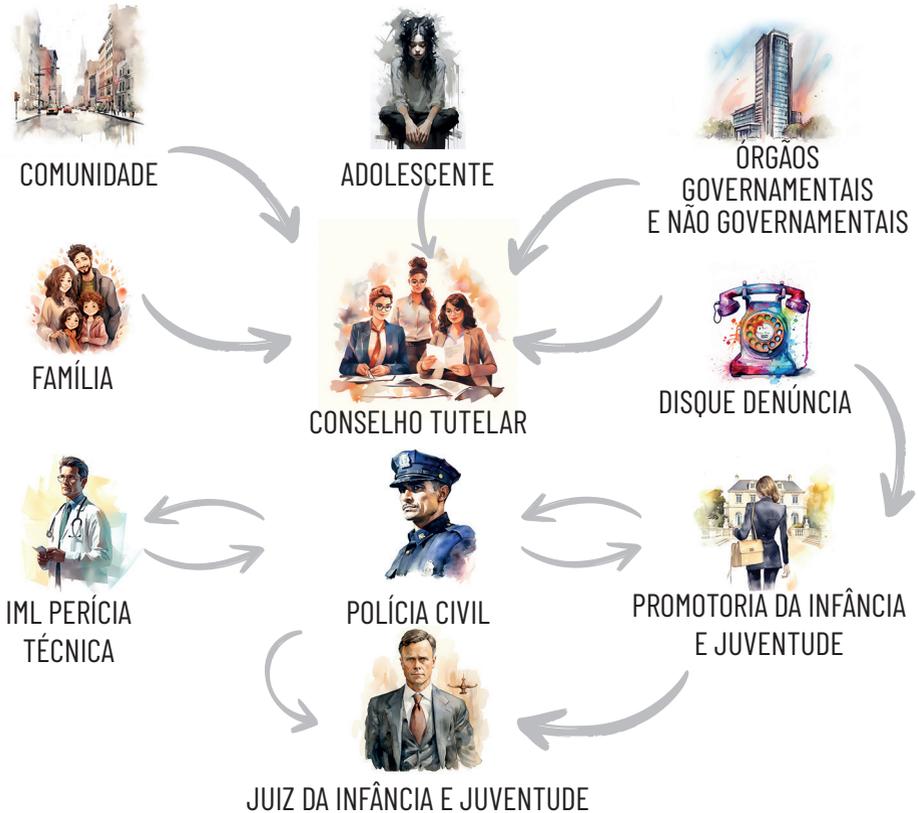
A busca por um ambiente seguro faz toda a diferença. Se você precisa de ajuda, **procure alguém de sua confiança**, relate os fatos, solicite o sigilo e preste todas as informações às autoridades competentes. Você não está sozinho(a)!

CONHEÇA O CAMINHO DA DENÚNCIA E QUAIS ENTIDADES ESTÃO ENVOLVIDAS NO PROCESSO PARA PROTEGER A VÍTIMA NO BRASIL

PERCURSO DA NOTIFICAÇÃO



PERCURSO DA DENÚNCIA



ACONTECEU COMIGO...

I Paula Ester Diedrich - Administradora

Como todas as pessoas, já tive momentos de muita tristeza, mas graças a Deus, consegui forças para me levantar e sorrir novamente.

Um dos momentos mais traumáticos ocorreu na minha infância.

Sempre ouvi dizer que as pesquisas revelam que o abusador sexual é, na maioria dos casos, alguém próximo e de confiança. Eu posso confirmar isso.

Aos sete anos fui abusada sexualmente por um homem em quem eu confiava muito. Ele recebeu ajuda e apoio da esposa.

Em uma noite, fui convidada por aquele casal para dormir na casa deles. Pensei que seria muito divertido, mas acabou sendo a noite mais aterrorizante da minha vida. Logo após abusarem de mim, desmaiei e acordei pela manhã no chão da sala.

Foi Deus quem me ajudou a fugir e retornar à minha casa. Se eu não tivesse fugido, tenho certeza de que não estaria aqui contando minha história.

No mesmo dia, para minha surpresa e horror, eles me procuraram. Sofri ameaças dos abusadores, que prometeram matar minha mãe e meu irmão se eu contasse o que haviam

feito comigo. Por esse motivo, demorei 24 anos para contar minha história. Não faça como eu fiz, denuncie e peça ajuda logo! Saiba que essas ameaças não são verdadeiras.

Acredite em mim: os abusadores ameaçam porque eles têm medo. Sabem que se você contar a alguém de sua confiança, eles estarão perdidos. Não caia nessa armadilha. Conte!

Desconfie de quem parece querer “comprar” você de alguma forma.

Fique alerta se perceber que a pessoa tem alguma atitude suspeita. **Peça ajuda.**

Muitas vezes, li artigos sobre o abuso sexual na revista Quebrando o Silêncio. As histórias de superação impulsionavam meu desejo de libertação, porém eu resistia.

MAS EU CONSEGUI!

Hoje tenho 32 anos, sou mãe e esposa. Com a ajuda de Deus, decidi escrever um livro com minha história. Esta foi a maneira que encontrei para quebrar o silêncio - escrevendo.

Ao ler o meu livro é que minha família descobriu tudo o que eu havia passado.

Demorei muito tempo para dar meu grito de liberdade.

Escrevi para que outras pessoas, que ainda não conseguiram se libertar, tenham coragem e busquem ser livres.

Nunca esqueça: a vítima é você.

Se você conhece alguém que esteja passando por um problema semelhante, leve amor a essa pessoa. O amor é essencial para a cura e a possibilidade de uma nova história para pessoas como eu.



CUIDADOS QUE FAZEM A DIFERENÇA

Prof. Dr. Diego Alexandre Rozendo da Silva

E aí, pessoal! Vamos encarar de frente a prevenção da violência sexual!

Antes de tudo, quero deixar claro: **NÃO É, DE FORMA ALGUMA, CULPA DA VÍTIMA.** Mesmo tomando todos os cuidados, infelizmente, situações ruins podem ocorrer. Mas o que podemos fazer é adotar algumas precauções que podem ajudar a diminuir os riscos. Quero que todos se sintam protegidos e respeitados. Bora lá?

1. CONHEÇA SEUS LIMITES:

Cada um de nós tem o direito de definir seus próprios limites e dizer “não” quando não está confortável em alguma situação. Respeite seus sentimentos e não se sinta pressionado a fazer nada que não queira.



2. COMUNICAÇÃO É A CHAVE:

Converse sempre! Mantenha diálogos abertos com amigos, familiares ou pessoas de confiança sobre qualquer situação desconfortável que tenha vivenciado ou presenciado. Falar sobre o que lhe incomoda ajuda a encontrar apoio e soluções.



3. REDES SOCIAIS COM RESPONSABILIDADE:

As redes sociais são incríveis para se conectar, mas é preciso ter cautela. Evite compartilhar informações pessoais online, especialmente com pessoas que não conhece pessoalmente. Infelizmente, nem todos na internet têm boas intenções. A privacidade é importante para evitar situações perigosas.



4. ATENÇÃO ÀS AMIZADES:

Outra coisa importante é conhecer bem as suas amizades. Nem todo mundo é o que aparenta ser, então esteja atento às novas pessoas que entram na sua vida. Se algo parecer estranho, não tenha medo de se afastar.



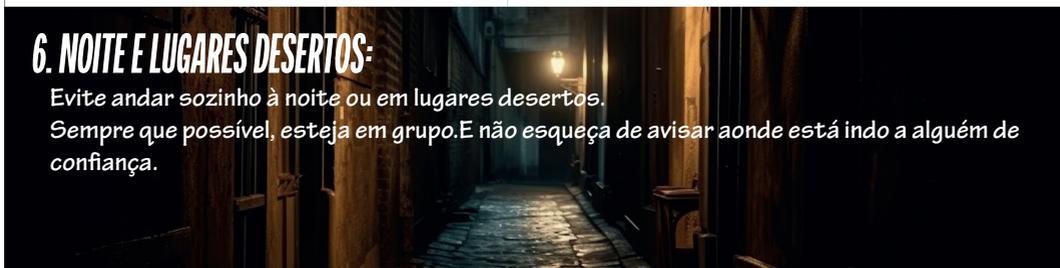
5. FESTAS E EVENTOS:

Ao participar de encontros sociais ou eventos, tenha cuidado com o que está ingerindo. Não aceite bebidas de estranhos e, se sentir qualquer sintoma estranho, peça ajuda imediatamente.



6. NOITE E LUGARES DESERTOS:

Evite andar sozinho à noite ou em lugares desertos. Sempre que possível, esteja em grupo. E não esqueça de avisar aonde está indo a alguém de confiança.



7. DENUNCIE CASOS DE ABUSO, MESMO QUE ACONTEÇAM DENTRO DE CASA:

Infelizmente, a realidade é dolorosa: a maioria dos casos de abuso ocorre pelas mãos de um membro da própria família ou alguém em quem a família deposita confiança. Essa triste constatação nos obriga a enfrentar uma verdade incômoda, mas necessária, para proteger aqueles que amamos e criar ambientes seguros. Nesse contexto delicado, a denúncia é um passo crucial no caminho para quebrar o ciclo de abuso.



Lembre-se sempre: Você merece ser tratado(a) com dignidade e respeito, pois essa é a vontade de Deus para você! Vamos espalhar essa mensagem importante? Vamos juntos quebrar o silêncio contra a violência sexual!



E AGORA? QUEM PODERÁ ME DEFENDER?

Pr Otacílio Porfírio

Há situações em que eu penso que você gostaria de ter um super-herói ao seu lado para, de alguma forma, lhe defender. Na verdade você tem; não alguém da ficção, mas um ser real.

Você tem um Deus. Longe de ser atrapalhado como Chapolim, Ele é perfeito. E é comum você e eu questionarmos a presença Dele quando coisas ruins acontecem. É comum explodir de tanta dor, e até duvidar que Ele realmente exista. Mas creia: Ele existe, e não ignora o seu sofrimento ou sua situação.

SUA DOR É PESSOAL E INTRANSFERÍVEL.

(pare e leia mais uma vez esta frase)

Definitivamente, você não é a única pessoa que passa por problemas e possui estes

questionamentos. E não é a única pessoa que se pergunta se Deus Se importa, ou seja, se você não está só (pare e leia mais duas vezes este parágrafo).

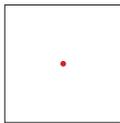
Você pode se achegar a Deus com a confiança de que Ele entende. Entende sua dor, não apenas a angústia pela qual passou, mas também a angústia de se sentir abandonado por Deus, e sabe por quê? Quando Ele se fez carne e habitou entre nós, Ele se sentiu abandonado no Jardim no Getsêmani. Sentiu uma tristeza que definiu como sendo “de morte”, que o levou a pedir por três vezes que o Pai afastasse Dele o cálice... Isto lhe soa familiar? Outro momento foi na Cruz, quando chegou a clamar em alta voz sobre o porquê de Deus O abandonar!

E lembre-se, a **cruz do Calvário**, além de tudo o que já sabemos sobre ela, foi o palco onde o próprio Deus foi a vítima de abusos. Ele

foi abusado fisicamente, moralmente, psicologicamente, e sim, sexualmente. Ele teve as suas roupas rasgadas e arrancadas... teve sua nudez exposta de uma forma que só quem passou por isto pode compreender a profundidade da dor. Foi neste contexto que Ele clamou: "Deus meu! Deus meu! Por que me abandonaste?" Definitivamente, Deus entende sua dor e seu sentimento de abandono.

Mas afinal, onde estava Deus quando mais eu precisei Dele? Quando Jesus fez esta pergunta, o que Ele encontrou foi silêncio da parte do Pai. Isto quer dizer que Deus o havia abandonado? Isto quer dizer que Ele não respondeu? Definitivamente não! Mas é fato que a resposta de Deus não veio na Cruz, naquela trágica sexta-feira. A resposta de Deus à pergunta feita por Jesus veio três dias depois. A Cruz foi o local da dor, do abuso, do sofrimento, do questionamento e do silêncio... mas não foi o fim. Deus respondeu, não com palavras, mas com uma nova vida, no que conhecemos como a manhã da ressurreição!

Me permita pedir para que você faça um exercício visual. O que você vê no quadro a seguir?



Este quadro tem um ponto vermelho no meio. Não há como ignorar este ponto, mas também não há como dizer que o quadro inteiro é vermelho! É um quadro branco, com um ponto vermelho, mas ainda é um quadro branco.

O que aconteceu em sua vida, não pode (e não deve) ser ignorado, mas também não define toda a sua existência, muito menos quem você é. É um ponto vermelho, extremamente doloroso, mas ainda assim, um ponto. O Jardim do Getsêmani e a cruz do Calvário foram um ponto vermelho na história de Cristo, mas

não foram o seu fim. Deus lhe deu um novo começo. O que vai definir a sua vida não é o que lhe aconteceu, mas o que **você vai escolher** fazer a partir de tudo o que lhe aconteceu. Deus quer ajudar você a nascer para um novo momento e reescrever sua história.

Há mais pessoas que você possa imaginar neste mesmo "barco". Infelizmente, a vergonha faz com que silenciem acerca de tudo isto. Mas o silêncio e a negação da dor não trazem cura. Ao contrário, tornam tudo mais difícil. Se existe algo sobre Deus que aprendi na busca por respostas aos meus questionamentos é que - e sublinhe isto em seu coração - Deus é maduro (emocionalmente falando) para lidar com os nossos questionamentos. Ele é compreensivo e especialista em transformar vidas e circunstâncias.

Eu também tive o meu calvário pessoal... mas esperei... e Deus me deu uma nova vida! Lembre-se, sua vida não acaba por causa de dias e momentos que assombram suas lembranças... Existe uma nova vida em Deus esperando por você!

ACREDITE, ACEITE, VIVA!



QUEBRE O SILÊNCIO

SE VOCÊ JÁ SOFREU ABUSO OU SABE DE ALGO SOBRE QUALQUER TIPO DE ABUSO OU EXPLORAÇÃO SEXUAL QUE ESTEJA ACONTECENDO, NÃO PENSE DUAS VEZES

ONDE ENCONTRAR AJUDA NO BRASIL

Disque Denúncia 100

Este número é mantido pela Secretaria dos Direitos Humanos do Governo Federal (Sedh). Você tem completo sigilo.

Conselho Tutelar

Ligue para o telefone do Conselho Tutelar mais próximo, para receber ajuda e orientações.

Polícia Federal

De modo rápido, você pode denunciar sites ou páginas de redes sociais com conteúdo pornográfico infantil ou que afetem pessoas inocentes. Basta copiar o endereço do site (URL) e colar na página criada pela Polícia Federal. (nightangel.dpf.gov.br)

Por e-mail

Outra forma de denunciar com sigilo diretamente ao Sedh é por email. Escreva para: disquedenuncia@sedh.gov.br

Disque 190

Há casos em que a ação deve ser imediata. Chame a polícia antes que o pior aconteça.

Delegacias Virtuais

É possível denunciar e até mesmo processar abusadores com total segurança, pessoalmente, ou pela internet, nas delegacias virtuais.

Acesse:

www.safernet.org.br – Caso o crime tenha sido praticado no ambiente virtual;
Promotoria de Justiça de Defesa da Infância e Juventude;
Delegacia Especializada, caso tenha na sua cidade.

