



Trilhas de Proteção

Como prevenir o abuso sexual

CARTILHA PARA ADOLESCENTES

C755t Conselho Municipal de Defesa e Promoção dos Direitos da Criança e do Adolescente da Cidade do Recife.
Trilhas de proteção : como prevenir o abuso sexual : cartilha para adolescentes / realização: COMDICA ; coordenação de Angélica Araújo; ilustração Samuel Florentino. – Recife : Provisual, 2024.
36p. il.

Inclui fontes de consulta.
ISBN: 978-85-65783-31-6

1. ADOLESCENTES – VIOLÊNCIA SEXUAL – RECIFE (PE) – PREVENÇÃO. 2. ADOLESCENTES – PROTEÇÃO. 3. JOGOS EDUCATIVOS. I. Fórum Social da Criança e do Adolescente do Recife. II. Escola pernambucana de Circo. III. Florentino, Samuel. IV. Título.

CDU 343.549(813.4)
CDD 364.155. 54

PeR – BPE 24-069

Trilhas de Proteção

Como prevenir o abuso sexual

REALIZAÇÃO:



COLABORAÇÃO:



Conselho Municipal de Defesa e Promoção dos Direitos da Criança e do Adolescente da Cidade do Recife (COMDICA)

COORDENAÇÃO GERAL:

Presidente

Maria Madalena Peres Fuchs

Vice-presidente

Wellington Bezerra Pastor

Tesoureira

Auxiliadora Maria Pires Siqueira da Cunha

Secretário

Carlos Bruno Guimarães Rosas

REPRESENTANTES DE ORGANIZAÇÕES DA SOCIEDADE CIVIL

Associação Júnior Achievement Pernambuco - JA PERNAMBUCO

Casa Menina Mulher

Casa da Mulher do Nordeste – CMN

Centro de Desenvolvimento e Cidadania – CDC

Educandário Nossa Senhora do Rosário

Fundação Fé e Alegria do Brasil

Rede Cidadã

Visão Mundial

REPRESENTANTES GOVERNAMENTAIS

Gabinete do Prefeito

Secretaria de Desenvolvimento Social, Direitos Humanos, Juventude e Políticas sobre Drogas

Procuradoria Geral do Município

Secretaria de Educação

Secretaria de Finanças

Secretaria de Saúde

Secretaria de Turismo e Lazer

Câmara de Vereadores

Suplente - Secretaria Executiva de Juventude

Suplente - Secretaria de Esportes

GESTORAS DE PROJETOS

Andréa Ricardo de Castro

Maria do Socorro da Conceição Moura Pessoa

SECRETARIA EXECUTIVA

SECRETARIA

Simone Pereira Bezerra de Melo

SOCIOPEDAGÓGICO

Adriana Patrícia dos Santos Lima

Jupiraci Maria Farias Maciel

Leticia Santana da Silva

Olga Raquel Cavalvanti Lopes

Rafaela da Silva Lima Freitas

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Angélica Araújo

Jeyssa Alves da Silva

ASSESSORIA JURÍDICA

Andréa Coimbra

CAPTAÇÃO DE RECURSOS

Aurely Macedo

Roberta Sartori

FINANCEIRO

Simone Maria Farias da Silva

Thayná Silva de Lira

PRESTAÇÃO DE CONTAS

Carlos Silva

Cláudia Regina Soares

Trilhas de Proteção

Coordenadora do Projeto – Angélica Araújo

Arte Final – Jocemar dos Santos

Ilustração – Samuel Florentino

Sumário

- **ADOLESCÊNCIA.....PÁG. 07**
- **O QUE É ABUSO SEXUAL.....PÁG. 09**
- **QUALQUER PESSOA PODE COMETER ABUSO SEXUAL.....PÁG. 12**
- **ABUSO SEXUAL DEIXA MARCAS.....PÁG. 15**
- **NOSSO CORPO É ESPECIAL.....PÁG. 18**
- **OS PERIGOS DAS REDES SOCIAIS.....PÁG. 21**
- **COMO EVITAR O ABUSO SEXUAL.....PÁG. 24**
- **PROCURE AJUDA.....PÁG. 26**
- **DIREITOS SEXUAIS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES.....PÁG. 31**
- **JOGOS EDUCATIVOS.....PÁG. 32**
- **FONTES DE CONSULTA.....PÁG. 36**

Esta cartilha é dirigida a adolescentes com objetivo de mobilizá-los e encorajá-los a reagir as várias formas de violência sexual e violações de direitos. Ela é dividida em notas explicativas, ilustrações e jogos temáticos para facilitar o processo de aprendizagem, aumentando o entendimento do conteúdo proposto e ajudando na memorização das informações.

As frases e desenhos utilizados nesta cartilha (Pág. 32 a 35) foram feitos por adolescentes do Fórum Social da Criança e do Adolescente do Recife (FOSCAR).

Trilhas de Proteção

ADOLESCÊNCIA



Trilhas de Proteção

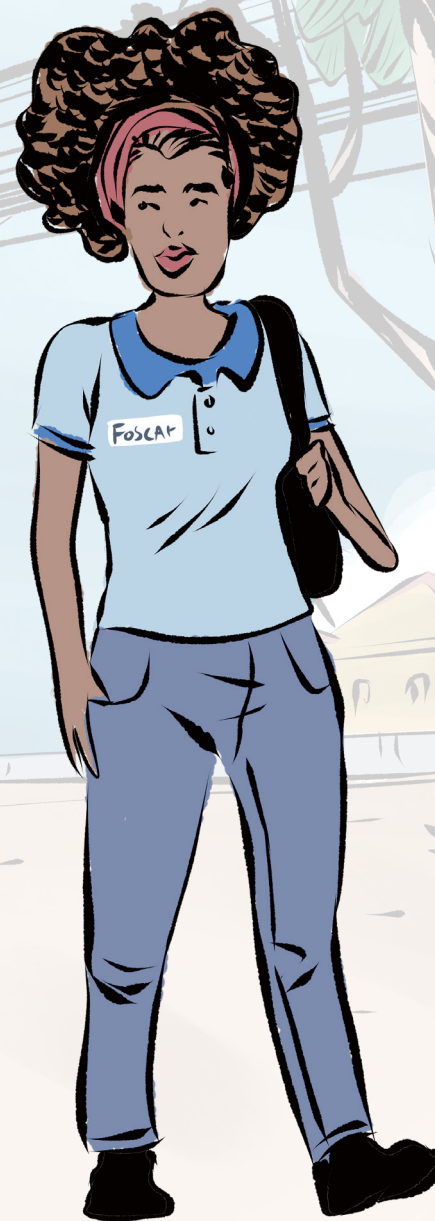
7

A adolescência é um período que marca a transição da infância para a fase adulta. Compreende a faixa etária entre 12 e 18 anos. Geralmente se caracteriza por alterações marcantes no corpo. É nela que surgem as chamadas características sexuais secundárias como o surgimento dos pelos pubianos (nos órgãos sexuais), aumento da oleosidade da pele, odor desagradável nas axilas, modificações na voz, aparecimento da menstruação, aumento do tamanho dos testículos, crescimento das mamas, entre outros aspectos.

Se proteger durante a adolescência é fundamental para crescer saudável e livre de violência, mas nem sempre é possível garantir cuidado e proteção 24 horas por dia. É muito importante saber como se proteger em situações que possam trazer algum perigo.

É por isso que elaboramos esta cartilha para conversar com você sobre as violências e o abuso sexual.

Se ligue!

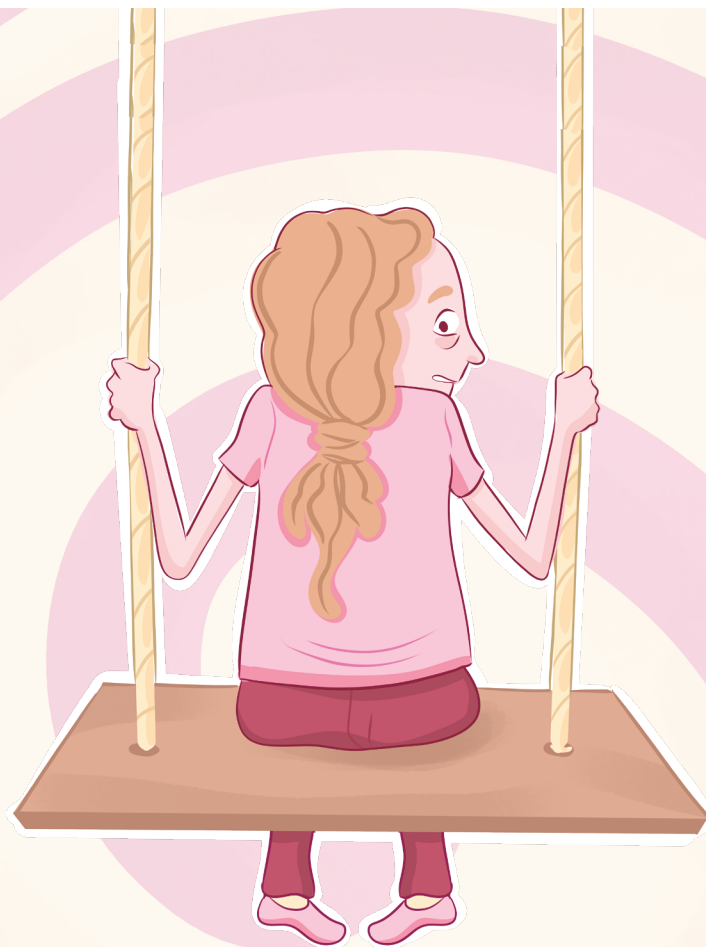


An illustration of a woman with dark skin, curly black hair, and an orange headband, wearing an orange t-shirt and light blue jeans with a blue backpack. She has a concerned expression and is looking towards a man. The man has light skin, blonde hair, and a beard, wearing a red t-shirt and blue jeans. He is smiling and looking back at her. They are standing in front of a building with a large window. The background is a bright blue sky with green hills and a white sun.

O QUE É ABUSO SEXUAL

Trilhas de Proteção

9



O abuso sexual é qualquer imposição de ações que visem à satisfação sexual de outra pessoa, obtida por meio de violência física, ameaças ou indução de vontade.

O abuso sexual não acontece somente quando há toques impróprios. Ele pode acontecer quando alguém fala sobre as suas partes íntimas ou faz comentários indevidos.

Quando alguém faz um carinho por debaixo da sua roupa ou te observa nos seus momentos mais íntimos como, por exemplo, quando você está no banheiro da escola, isso pode ser abuso sexual.

O abuso acontece quando uma pessoa adulta fica exibindo as suas partes íntimas ou pede para que você retire a sua roupa.

Acontece quando um adulto mostra cenas sexuais ou fotos impróprias no celular, computador ou televisão.

**Então, se ligue!
Ninguém pode tocar em
você de uma forma que
você não goste.**

**BEIJOS SÃO UMA FORMA
DE DEMONSTRAR
CARINHO, MAS ALGUNS
PODEM SER ERRADOS.
BEIJO FORÇADO OU
QUE POSSA PARECER
ESTRANHO TAMBÉM
PODE SER CONSIDERADO
ABUSO SEXUAL.**



QUALQUER PESSOA PODE COMETER ABUSO SEXUAL

12

Trilhas de Proteção

O abusador ou abusadora sexual pode ser uma pessoa legal, homem ou mulher, morador ou moradora da sua rua ou alguém desconhecido. Na verdade, é provável que ele tenha uma vida bem normal, com família, filhos, amigos, trabalho.

O abusador ou abusadora sexual também pode ser alguém que você conhece muito bem, às vezes até gosta e confia, um parente, primo mais velho, padrasto, vizinho ou amigo da sua família.

Normalmente essas pessoas se aproximam nos momentos em que você está sozinho ou sozinha; ou está com outros amigos da sua idade. No primeiro momento, ele ou ela pode fazer elogios; ser atencioso, carinhoso e gentil para ganhar sua confiança.

É sempre bom lembrar: demonstração de carinho é normal, não precisa ser feito às escondidas. Se for escondido, algo está errado.

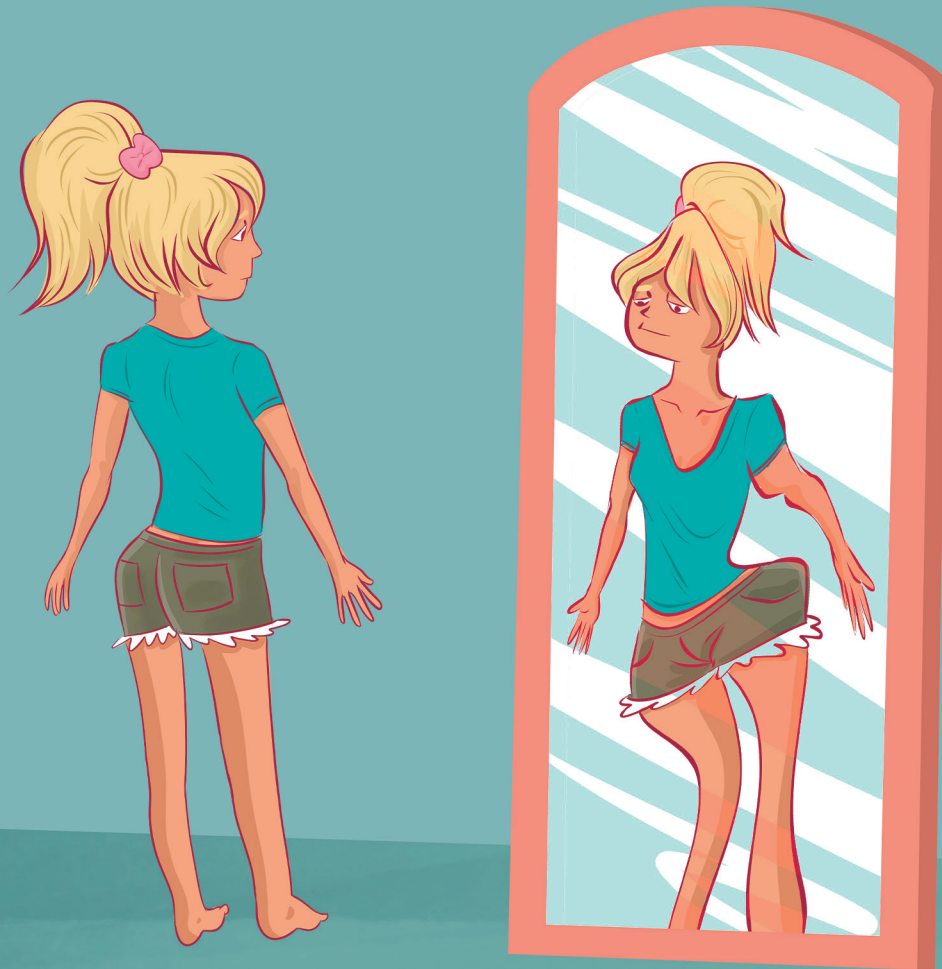
Fique de olho! Compartilhe o que está acontecendo com uma pessoa adulta de sua confiança.

O abuso sexual, muitas vezes, se repete por semanas, meses, anos. A denúncia é sempre importante para quebrar o ciclo de violência.

O abuso sexual pode ocorrer tanto no âmbito intrafamiliar (relação entre pessoas que tenham laços afetivos), quanto no âmbito extrafamiliar (relação entre pessoas que não possuem parentesco).

NA MAIOR PARTE DOS CASOS, OS ABUSADORES OU ABUSADORAS SÃO CONHECIDOS DAS VÍTIMAS E SE APROVEITAM DESTA PROXIMIDADE PARA GANHAR A CONFIANÇA, FAZENDO BRINCADEIRAS, OFERECENDO PRESENTES E DINHEIRO.

ABUSO SEXUAL DEIXA MARCAS



Trilhas de Proteção

O abuso sexual deixa marcas no corpo e, sobretudo, na mente das vítimas, acarretando problemas emocionais, sociais e psicológicos. Quanto mais violento e duradouro for o abuso, como nos casos em que acontece a penetração e nos episódios onde os abusos ocorrem com mais frequência, maiores são as consequências negativas.

Depressão, transtornos mentais e psicológicos, ansiedade, comportamentos autodestrutivos, distúrbios alimentares, síndrome do pânico, hiperatividade e dificuldades de atenção e aprendizado são algumas das doenças psicológicas que são adquiridas.

As vítimas podem apresentar problemas físicos como dificuldades respiratórias, problemas decorrentes de negligência com a higiene, incontinência urinária, doenças derivadas de vírus e bactérias, AIDS, Infecções Sexualmente Transmissíveis, alergias de difícil tratamento e outros males.

Podem apresentar problemas relacionados ao descontrole emocional, inibição afetiva, fobia social, isolamento e comportamento violento.

As vítimas podem ter também sentimentos equivocados de serem más, sujas e de pouco valor. Possuir baixa autoestima e perda de confiança em outras pessoas, além do medo constante de sofrer outros abusos.

Se você sente alguns desses desconfortos, procure ajuda. Vá até um posto de saúde com alguém de sua confiança ou família. Faça exames, tenha uma conversa franca e diga sempre a verdade. Lembre-se, a culpa não é sua.

Abuso sexual é crime e uma forma de violência.

Não tenha vergonha ou medo. Divida o que sente com uma pessoa de confiança.

O fato do adulto está, indevida e precocemente, estimulando as suas zonas erógenas acaba deixando você com sensações de prazer. Não esqueça, você não tem culpa. Nosso corpo é sexual, sente sensações quando é estimulado.

**O que são Zonas Erógenas?
Zonas Erógenas são aquelas áreas do corpo que, quando tocadas, despertam excitação sexual.**

Trilhas de Proteção

NOSSO CORPO É ESPECIAL



Naqueles momentos em que todo o nosso corpo pode ser visto, procuramos estar sozinhos e sozinhas no banheiro ou quarto. São momentos íntimos, nos quais preferimos que ninguém nos veja, como no banho ou na hora em que precisamos trocar de roupa.

Quando uma pessoa adulta pedir para observar seu corpo, diga “NÃO”. Quando alguém pedir para você tirar um “nudes” e enviar pelas redes sociais, diga, mais uma vez, “NÃO”.

- Eu NÃO quero!**
- Eu vou dizer para a minha família!**

TODA VEZ QUE UMA PESSOA MAIS VELHA TOCAR EM VOCÊ E ISSO FIZER VOCÊ SE SENTIR INCOMODADO OU INCOMODADA, PROCURE UMA PESSOA ADULTA DE CONFIANÇA PARA AJUDAR.



**É PRECISO
APRENDER A
DIZER “NÃO”**

OS PERIGOS DAS REDES SOCIAIS



Trilhas de Proteção

Redes sociais como TikTok e WhatsApp; salas de bate-papo do Discord, plataforma de jogos como o Roblox, podem ser acessíveis e fáceis de usar no dia a dia, mas escondem muitos perigos. Muitas vezes, aliciadores utilizam esses espaços para “flertar” com adolescentes e criar um clima de romance com a finalidade de se aproximar para a busca do prazer. Então, para você que é jovem, aí vai algumas dicas:

1 – Quando receber material impróprio para a sua idade, como fotos e vídeos para adultos, descarte. Não hesite em tirar o seu “amigo” da lista de amizades;

2 – Nunca envie fotos ou vídeos íntimos pelo celular ou internet, mesmo que alguém em quem você confie peça. Isso pode ser um passo para situações de abuso sexual. Proteja-se e mantenha sua privacidade sempre segura.

3 – Na internet existem muitas pessoas mal-intencionadas. Há coisas vistas e lidas que podem não ser verdadeiras;

4 – Não mantenha contato com pessoas desconhecidas e não forneça informações pessoais em conversas na internet;

5 – Evite dizer onde estuda, faz esportes ou mora com a família. A pessoa pode tentar encontrar você nesses endereços;

6 – E, lembre-se, não marque encontros com pessoas desconhecidas que você conhece só pela internet.

Grooming (aliciamento)

Nas redes sociais existem muitos aliciadores.

Aliciadores são pessoas que agem em redes de prostituição e de tráfico de pessoas para comércio sexual e pornografia. Eles enganam adolescentes com o intuito de realizar algum tipo de exploração sexual, aproveitando da ingenuidade, falta de experiência ou qualquer vulnerabilidade.

A exploração sexual é caracterizada pela relação sexual de uma criança ou adolescente com adultos, mediada pelo pagamento em dinheiro ou qualquer benefício.

A Pornografia é definida como qualquer material produzido com objetivos recreativos, através da representação de atividades sexuais explícitas. Exemplos de pornografias são fotos de nudes, fotos eróticas.

***Sexting* – Junção da palavra sex (sexo) + texting (torpedo)
É a prática de uso das redes sociais, aplicativos e dispositivos móveis, para produzir e compartilhar imagens de nudez e sexo.**



COMO EVITAR O ABUSO SEXUAL

Trilhas de Proteção

Para evitar que aconteça situações de abuso sexual, alguns cuidados podem ser adotados:

Não aceite convites, dinheiro, comida, doces ou presentes em troca de carinho, principalmente quando são oferecidos por pessoas desconhecidas ou com quem você tem pouca proximidade;

Apresente seus amigos para os seus pais e compartilhe com eles informações sobre suas amizades da escola, rua, clube e, ainda, as amizades que faz nas redes sociais;

Na Internet não responda e-mails desconhecidos e não envie fotos, dados pessoais ou senhas;

Se alguém tocar o seu corpo de forma estranha, avise a seus pais ou uma pessoa de confiança.

PROCURE AJUDA



26

Trilhas de Proteção

Se você está passando por alguma dessas situações de abuso sexual, não se apavore. Não tenha medo, vergonha. Não se culpe. Procure ajuda. Fale para um professor, parente adulto ou pessoa de sua confiança sobre o que, de fato, acontece. Não fique em silêncio. A culpa não é sua.

VÍTIMAS DE ABUSO SEXUAL TÊM SENTIMENTOS EQUIVOCADOS DE SEREM MÁIS, SUJAS E DE POUCO OU NENHUM VALOR. POSSUEM BAIXA AUTO-ESTIMA E PERDA DE CONFIANÇA EM OUTRAS PESSOAS, ALÉM DO MEDO CONSTANTE DE SOFRER NOVOS ABUSOS.

UM FATOR QUE CONTRIBUI PARA O SILÊNCIO É O SENTIMENTO DE CULPA DA VÍTIMA, CARACTERIZADO MUITAS VEZES EM RAZÃO DO PRAZER OU EXCITAÇÃO SEXUAL GERADO PRECOCEMENTE PELO ESTÍMULO INDEVIDO.

**“PACTO DE
SILÊNCIO”
NÃO EXISTE**

Trilhas de Proteção

CONSELHO TUTELAR



28

Trilhas de Proteção

● **DISQUE 100**
● **POLÍCIA MILITAR 190**

CONSELHOS TUTELARES DO RECIFE

- **RPA 1 – Rua Gervásio Pires, nº 829 - Boa Vista | 81.3355-3013**
- **RPA 2 – Av. Norte Miguel Arraes, nº 2270 - Encruzilhada | 81.3355-3268**
- **RPA 3A – Rua Barão de Granito, nº 95 - Casa Amarela | 81.3442-9684**
- **RPA 3B – Rua Pedro Allain, nº 93 - Casa Amarela | 81.99488-6321**
- **RPA 4 – Av. Maurício de Nassau, nº 420 - Iputinga | 81.3355-3243**
- **RPA 5 – Rua José Natário, nº 190 - Areias | 81.3355-3238**
- **RPA 6A – Rua Olívio Minelau, nº 106 - Imbiribeira | 81.3355-3264**
- **RPA 6B – Av. Dois Rios, nº 1289 - Ibura | 81.3355-4798**

Trilhas de Proteção

CERCCA
Policlínica Lessa de Andrade
Tel. 3355-7802

DPCA
Canal de Denúncias
Tel. 3184-3579

CREAS
CENTROS DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADOS DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

- **CREAS ANA VASCONCELOS**
Rua Dom Manoel Pereira, 75 – Boa Vista
Tel: 3355-6623 / 3223-4280
- **CREAS RENATO RIBEIRO**
Estrada de Belém, 713 – Campo Grande
Tel. 3242-5737
- **CREAS ESPINHEIRO**
Rua Quarenta e Oito, 693 – Espinheiro
Tel. 3427-5017 / 3427-5160
- **CREAS CORDEIRO**
Rua Odete Monteiro, s/n – Cordeiro
Tel. 3355-6505
- **CREAS AFOGADOS**
Rua 21 de Abril, 1092 – Afogados
Tel. 3232-2355 / 3232-2354
- **CREAS MIQUEL OTÁVIO**
Rua Mário Gomes de Mattos, 193 – Pina
Tel. 3232-4215

DIREITOS SEXUAIS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Adolescentes têm o direito à descoberta e ao exercício de sua sexualidade junto a seus pares.

Adolescentes têm o direito à livre expressão de sua orientação afetivo-sexual.

Adolescentes têm o direito à relação consensual amorosa.

Crianças e adolescentes têm o direito a dizer não a toda forma de violência e maus-tratos, sejam verbais, físicos ou psicológicos.

Crianças e adolescentes têm o direito de dizer não a toda forma de violência sexual.



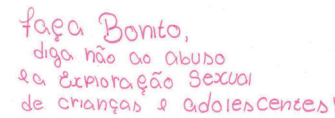
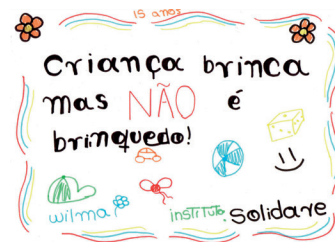
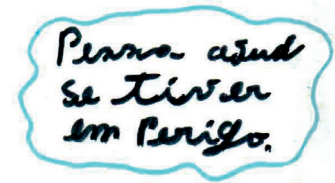
Trilhas de Proteção

JOGOS EDUCATIVOS

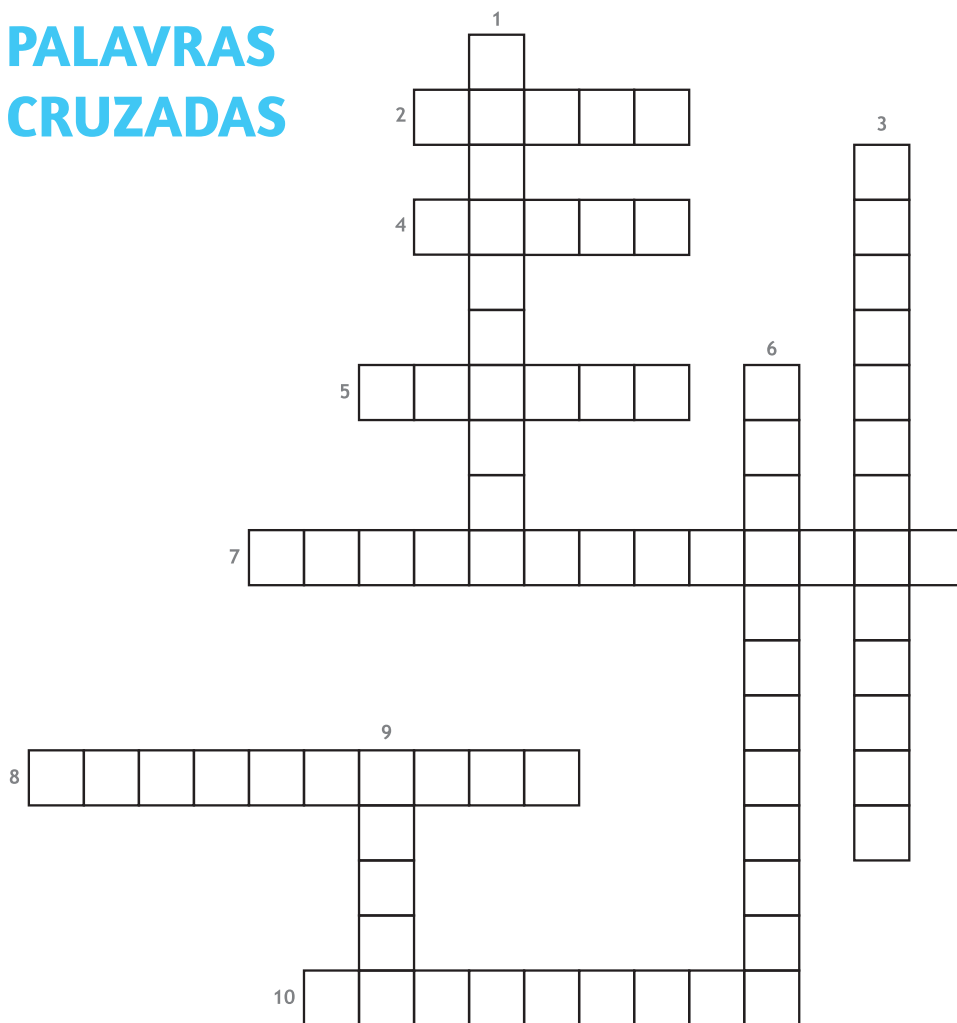
1 - Comente se você já passou por alguma situação constrangedora como as apresentadas na cartilha

2 - Anote as suas opiniões sobre o assunto que abordamos

3 - Dê dicas de como se prevenir do abuso sexual em lugares públicos



PALAVRAS CRUZADAS



HORIZONTAIS

- 2 - Responsabilidade por dano, mal, desastre causado a outrem.
- 4 - Estrutura física de um organismo vivo.
- 5 - Pessoa que tenha sofrido danos físicos e emocionais.
- 7 - Interior da família ou do grupo familiar.
- 8 - Ação ou efeito de mostrar a direção.
- 10 - Credibilidade ou conceito positivo que se tem a respeito de alguém.

VERTICAIS

- 1 - Conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor.
- 3 - Movimento de emancipação individual, busca de domínio sobre a própria vida
- 6 - Período da vida em que ocorrem as transformações mais aparentes no corpo, em razão das alterações hormonais.
- 9 - Uso do poder de forma incorreta com outras pessoas.

CRIANÇA GRITA POR
DIREITO E PROTEÇÃO!!

DISQUE 100



Depois do
Não
Tudo é
abuso!

UMA PESSOA NÃO
PODE TOCAR
NO MEU CORPO
SEM MINHA PERM
ISSÃO
* DIGA NÃO AO ABUSO *
EXVAL

Trilhas de Proteção

CAÇA PALAVRAS

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal e vertical, sem palavras ao contrário.

T P P E R I G O S E I O
S E X U A L I D A D E E
O H C N O N E A C T U W
N U F D A R P L O A E A
D M H E A F R W N H R A
W R N N T E O R F S E B
I P I Ú E A T N I I V U
S S E N T R E L A Ç O S
O U T C A H G E N T T A
C N S I N A E S Ç U M D
R M R A S T R O A I L O
H E T D H O I U O D E R

Não Permito
que Ninguém
le to que

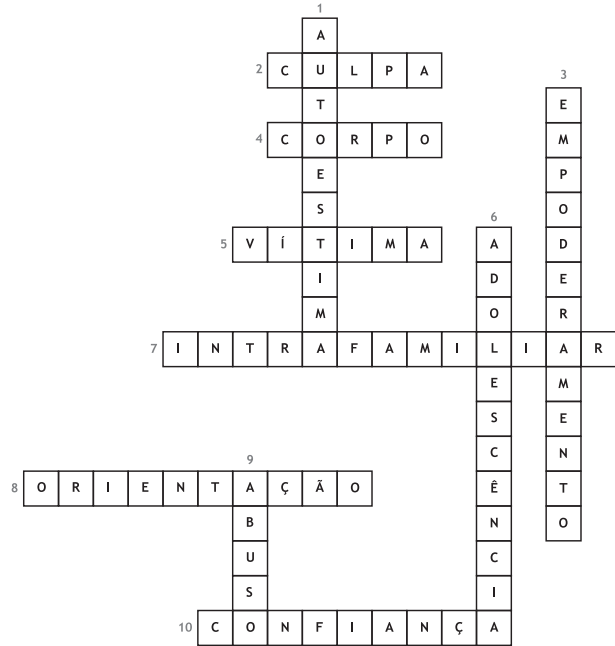
digo. não
quando alguém
far la
tolo.



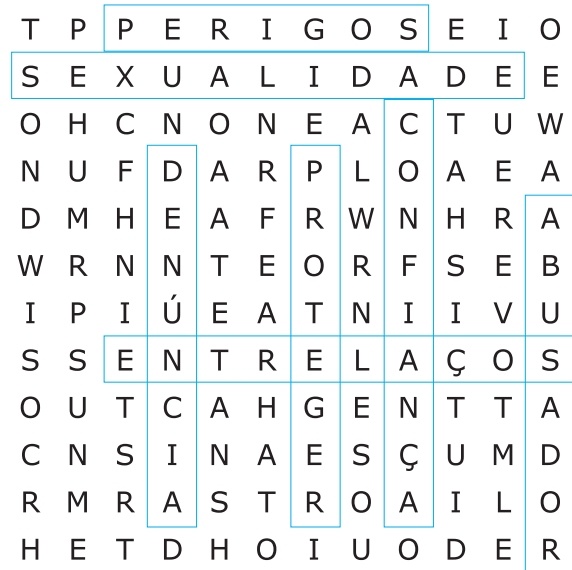
lute por
você até
o Fim

RESPOSTAS

PALAVRAS CRUZADAS



CAÇA PALAVRAS



ABUSADOR
CONFIANÇA

DENÚNCIA
ENTRELAÇOS


PERIGOS
PROTEGER

SEXUALIDADE

• Não me toque

• É por ser criança ninguém percebeu a dor dos maus-tratos que ele sofria na própria casa.

• Meu corpo mimbar negar.

* Nemina não tinha vergonha, xeei não tem culpa. 

“Uma criança que aparenta ser feliz. Pode ser violentada dentro de sua própria casa.”

FONTES DE CONSULTA

Diálogo Virtual 2.0: Preocupado com o que acontece na Internet? Quer conversar? – Salvador: Safernet Brasil, 2015.

Refazendo laços de proteção: ações de prevenção ao abuso e à exploração sexual comercial de crianças e adolescentes: manual de orientação para educadores – São Paulo: CENPEC: CHILDHOOD – Instituto WCF-Brasil, 2006.

GUIA ESCOLAR: Métodos para Identificação de Sinais de Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes. MEC – Secretaria Especial dos Direitos Humanos da Presidência da República, 2ª edição, 2004.

FALEIROS, Eva T. Silveira. Repensando os conceitos de violência, abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes. Brasília: MJ-SEDH-DCA/Unicef, 2000.

SAFERNET - www.safernet.org.br