



QUEBRANDO  
o **SILÊNCIO** *Teen*

REVISTA EDUCATIVA E PREVENTIVA CONTRA  
ABUSO E VIOLÊNCIA EM SUAS DIVERSAS FORMAS



## Si você, tudo bem?

Quase sempre quando ouvimos esta pergunta “tudo bem?”, a gente diz que está tudo certo, quando muitas vezes não está.

Nós estamos felizes em lhe dar uma revista que pode te ajudar a ficar bem.

Estar bem, tem a ver com tudo em nossa vida. É lógico que as coisas nunca serão perfeitas, e embora possamos ter alguma doença ou deficiência física, ainda assim podemos ser felizes quando estamos bem com a gente mesmo e temos o respeito dos que estão ao nosso lado. E nesse sentido, o respeito e amor verdadeiro precisam ser expressos em atitudes que estão longe do preconceito, do abuso e de qualquer tipo de violência.

Esperamos que este material possa contribuir para isso, não apenas na sua vida, mas também na dos amigos que você conhece.

Compartilhe esta revista com alguém. Busque ajuda pra se ajudar ou ajudar a alguém. E, se for preciso, quebre o silêncio da sua dor para poder dar liberdade aos sonhos que estão guardados em seu coração.

Então, diga com toda convicção quando lhe perguntarem: “tá tudo bem”, “tá tudo na paz”, “tá tudo certo”.  
Abraço pra vc!

Quebrando Silêncio Teen  
Edição 2019  
Um informativo do Ministério da  
Mulher da União Sul Brasileira da  
Igreja Adventista do Sétimo Dia

Coordenação Geral:  
Denise Lopes

Colaboração Especial:  
Jamilé Santos Zinn – psicóloga

Conteúdos Desenvolvidos por:  
Diana Nepomuceno – psicóloga  
Ester Soares Moura – advogada  
Jessica S. Silva – psicóloga  
Pollyanna Tosta – psicóloga  
Priscila Belz – psicóloga  
Jéssica Guidolin – jornalista  
Betina Pinto – jornalista

Correção – Jéssica Guidolin

Projeto Gráfico –  
Layout – Tálissa Pires e Jéssica  
Guidolin  
Ilustração e Roteiro de HQ:  
Felipe Carmo

-Denise Lopes

Ministério da Mulher – União Sul Brasileira

# "UM PREDADOR EM MIM"

Roteiro e Arte: Felipe Carmo

As vezes a gente acha que as pessoas maiores, com mais poder, têm o dever de cuidar de nós; de nos fazer sentir mais seguros...



Mas na prática não é assim, e o mundo parece um lugar selvagem.

Meu nome é Trevor.

Na escola me chamam de Trê-trêmeliquido, Tremeliquido, ou só Treme-Treme, porque eu sou gago e não para de tremer quando estou ansioso.

O problema é que eu tô sempre ansioso.

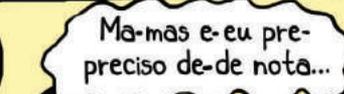
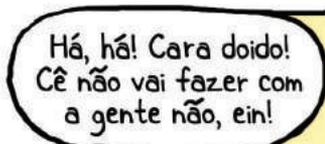


Eu não costumo realizar grandes coisas, mas nesta semana foi diferente.

Nesta semana eu reverti a lógica da dominação do mais fraco.

Eu fui o predador.









É a Janet! A  
"louca do beijo". Dizem  
que ela mordeu a língua de  
um cara que beijou ela,  
e ele foi direto pra  
enfermaria!



Ouvi dizer também que  
ela tá solteira e tá  
louquinha pra arranjar  
um namorado...



Às vezes eu tenho a impressão de  
que fomos jogados no mundo como  
galinhas jogadas no ringue pra lutar.





Eu mal conseguia falar com as pessoas, imagina beijar uma garota em público na escola?

Não existiam leis naturais ou divinas que pudessem me auxiliar naquele momento...



Gente da minha espécie costuma estar na base da cadeia alimentar.

Os primeiros a serem devorados.



E gente do estilo dela? Bem...

Tá olhando o quê?



Eu só tinha duas informações normais sobre ela: o nome dela era Janet e ela vivia com o padrasto.

O resto era lenda.

Que eu não fazia questão de descobrir...

Essa semana foi intensa demais... me rendeu muitas noites mal dormidas.



Na sala, ela sentava na outra extremidade, e não notava minha existência.

Isso mudou quando ela percebeu que eu não parava de olhar pra ela.



No intervalo, ela sentava sozinha com o seu walkman no volume máximo!

Essa antipatia espantava até os maus elementos que a cercavam.



Na saída, em vez de ir pra casa pelo caminho da calçada, ela entrava pelo beco.

Ninguém sabe onde ela mora, porque ninguém gosta de fazer o caminho do beco.



Mas meu tempo finalmente  
tinha acabado, e os meus  
algozes estavam à espreita.



Minha missão só  
poderia ser cumprida  
em 500 anos...



Tomado pela ansiedade, o  
desespero ditou minhas ações.

Ela se virou, e eu  
beijei ela à força!



Em resposta, ela  
também usou a força.

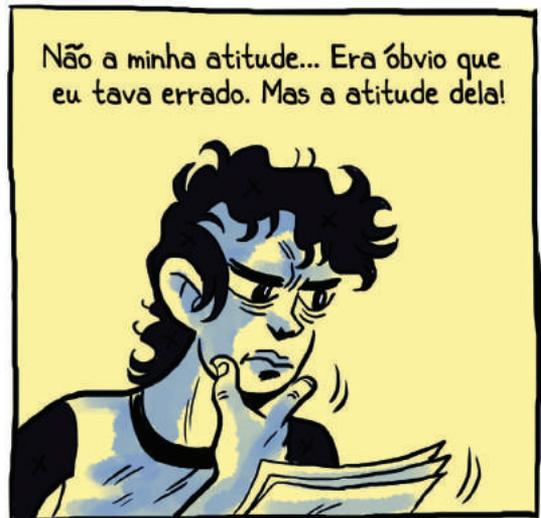


Toda ação gera uma  
reação de igual  
intensidade.

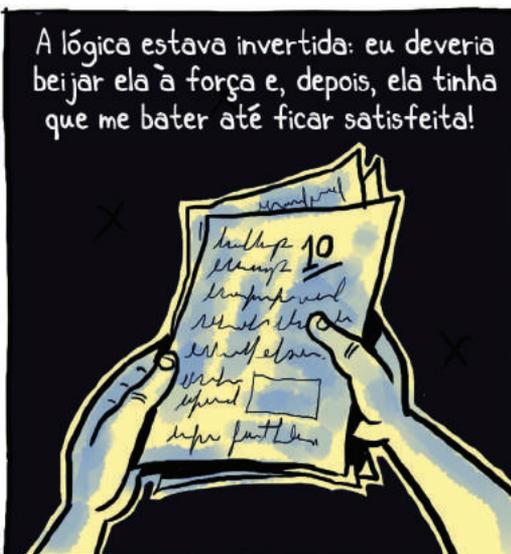




Eu passei praticamente a noite em claro pensando em como aquilo estava errado.



Não a minha atitude... Era óbvio que eu tava errado. Mas a atitude dela!



A lógica estava invertida: eu deveria beijar ela à força e, depois, ela tinha que me bater até ficar satisfeita!



Mas não... ela saiu correndo e chorando, como se fosse a mais fraca.

Nã-nã po- pode ser...



Foi quando decidi que iria à casa dela pedir desculpas.

Pessoalmente.



Ela só apareceu na escola dois dias depois do incidente do beijo.

E nesse dia eu segui ela...



Ela não olharia na minha cara de novo, então, não adiantava me desculpar ou pedir o endereço dela.

Por isso teve que ser desse jeito!



Embora andasse com pressa, e bisbilhotasse pelos ombros, desconfiada...

Ela não me viu.



Chegando na casa dela, não vi novidade...

Era só uma casa pequena e sem graça.



Naquela noite, coloquei na mochila uma fita com umas músicas legais que gravei no rádio.

Levei também flores e chocolate pra ser simpático.



Embora tivesse tomado banho, suei e tremi o caminho todo de ansiedade e de culpa.



Finalmente na porta, toquei a campainha, mas nada...

CLIK  
CLIK  
CLIK



Tentei durante muito tempo, mas ela não me atendeu!

Com medo de não ser perdoado, perdi o controle e subi pelo telhado.



Quando percebi, já estava escalando o portão rumo à janela do quarto!

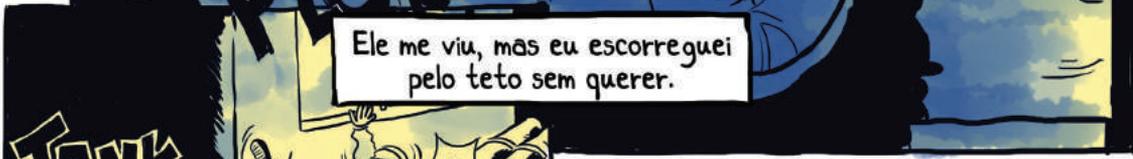
Valeria a pena ela acordar para comer chocolate e ouvir minhas desculpas...



Dali em diante eu só me recordo de flashes...

Eu vi o que o padrasto fez com ela...

No mesmo momento, tive um ataque de ansiedade.



Ele me viu, mas eu escorreguei pelo teto sem querer.



Corri até o orelhão e chamei a polícia no ato.



Eu já não controlava o meu corpo...





# COMO *Tudo* COMEÇA?

## Quem não gosta de receber **atenção, carinho** ou **ganhar presentes**?

Quando ganhamos algum presente ou recebemos um carinho é sinal de que a pessoa se preocupou com a gente, pensou em nós. E quem não gosta de ser lembrado, não é mesmo?

Por isso, é preciso ficar **atento**, pois essa é uma das formas mais comuns de ação de um abusador. Ele conquista a confiança da vítima dando presentes ou fazendo alguns agrados, são os chamados atos de manipulação. Claro que, nem todo ato de carinho ou presente que você ganhar significa que a pessoa quer abusar de você. É importante que você entenda que o abusador vai além desses agrados.

O próximo passo dele é criar condições para afastar a vítima dos seus pais ou do adulto que é responsável por ela. Longe dos olhares do cuidador, a vítima fica vulnerável e desprotegida e o abuso se torna **mais fácil** de ser praticado.

## O QUE É **ABUSO**?

É um tipo de violência contra criança e adolescente. **Envolve qualquer falta de respeito com a liberdade e a vontade do outro.** Essa violência alcança meninos e meninas e não obedece a nenhuma regra. Deixa eu explicar: pode acontecer em qualquer nível social, econômico, em qualquer religião ou cultura.

## QUAIS OS COMPORTAMENTOS IMPRÓPRIOS?

- \* colocar a criança ou o adolescente no colo de maneira suspeita
- \* tocar muito o corpo ou partes do corpo da criança ou do adolescente
- \* oferecer dinheiro, presentes e passeios com a finalidade de ganhar a confiança da vítima

- \*ameaçar a vítima para evitar que ela conte algo, mantendo o abuso em segredo
- \*fazer chantagem em relação às fotos e segredos que foram compartilhados e revelados na confiança

## QUAIS AS FORMAS?

A violência contra crianças e adolescentes abrange os **maus-tratos físicos e emocionais, a falta de cuidado e o abuso sexual.**

O abuso sexual envolve vários tipos de agressões sexuais. **Forçar a criança ou o adolescente a observar cenas sexuais**, como ver fotos de adultos nus, assistir a filmes pornográficos ou presenciar cenas de sexo é considerado violência.

Outra forma considerada abuso é **fazer contato físico que pode ir de beijos e carícias nos órgãos genitais até sexo oral, anal ou vaginal.** O abuso sexual também compreende o **assédio, as cantadas obscenas até estupro.**

Precisamos saber que **Abuso:**

### EXISTE

O abuso existe, sim!

É o 2º tipo mais comum de violência contra crianças e adolescentes, de acordo como Ministério da Saúde.

### É GRAVE

O abuso é muito grave porque **causa prejuízos à vítima.** Além de ser crime, ele pode causar diversas consequências, como: isolamento social da criança ou do adolescente, sensações de inferioridade, medos, ansiedade, depressão, sono exagerado ou falta dele, sentimentos de rejeição e culpa, confusão, dificuldade de atenção e concentração.

### É PROIBIDO POR LEI

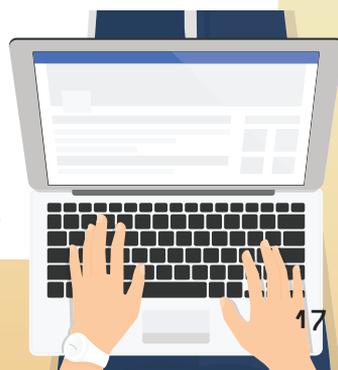
**O abuso é crime proibido por lei.**

Em nosso país existe uma legislação específica que procura proteger as crianças e adolescentes desses tipos de crime.

Tanto na Constituição Federal, quanto no Estatuto da Criança e do Adolescente e no Código Penal é possível encontrar artigos que falam claramente sobre o abuso e sobre estupro, violência, exploração sexual e negligência.

Você pode consultar pela internet esses artigos, caso tenha dúvidas. Dá uma olhada lá em:

Constituição federal : no artigo 227  
Estatuto da Criança e do Adolescente: Artigos 5º, 240 e 241  
Código Penal: nos artigos 213, 214, 217, 218 e 234,



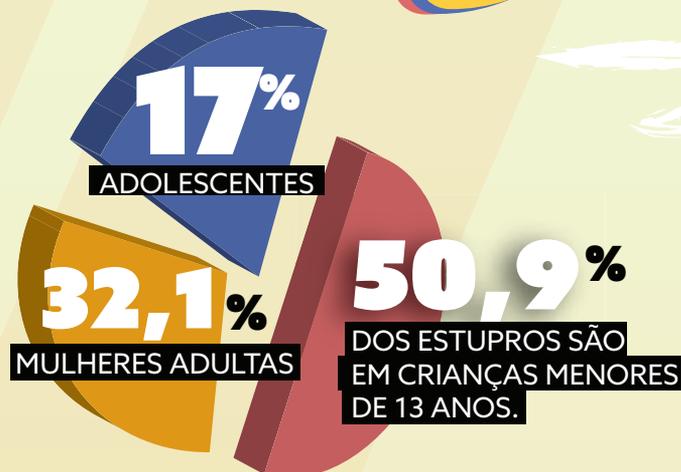


## ABUSO PODE SER PREVENIDO

É fundamental falar sobre sexualidade, conversar com adultos da sua confiança sobre isso para você entender a importância deste tema.

Você, criança ou adolescente, precisa saber que **seu corpo não pode ser tocado por ninguém**. Há uma diferença entre carícias e carinho de quem gosta de você e de quem está querendo lhe explorar ou abusar. O carinho sem segundas intenções é leve e é a expressão de quem lhe quer bem. As carícias do abusador, no início podem parecer gostosas, mas começam a ficar mais constantes e constrangedoras. Chega num ponto que você pode passar a sentir medo e vergonha.

# Dados



A maioria dos abusos acontece dentro de casa, e em segundo lugar vem a própria casa do abusador. Os responsáveis pela violência são amigos da família ou conhecidos em 30% dos casos, e em 12% das situações os autores do crime são pais ou padrastos.

### outras formas:

VERBAL

SEXUAL

FÍSICA

PSICOLÓGICA

(FONTE: ATLAS DA VIOLÊNCIA, 2018)

**A MAIORIA DAS VÍTIMAS É DO SEXO FEMININO, E DE COR NEGRA.**

# 42,4%

das vítimas relatam que os casos de violência sexual aconteceram mais de uma vez com elas.

**Pornografia infantil, estupro, assédio, abuso sexual** são considerados pelo Ministério da Saúde como violência sexual. Dentre essas, o estupro é o crime mais frequente contra crianças e adolescentes.

Muitas vezes, o abuso é cometido por familiares ou pessoas próximas. Por isso, **é fundamental que você saiba exatamente com quem deve falar caso uma situação dessas aconteça**. Além dos pais, é preciso procurar um professor, a mãe de algum amigo, algum adulto que você sabe que gosta de você e que pode confiar para falar sobre esse assunto.

## OUTROS DADOS:

## crianças

Índices de violência sexual contra crianças, baseados nas notificações feitas:

- 1º LUÇAR – SUDESTE (40,4%)
- 2º LUÇAR – SUL (21,7%)
- 3º LUÇAR – NORTE (15,7%)
- 4º LUÇAR – NORDESTE (12,5%)
- 5º LUÇAR – CENTRO OESTE (9,7%)

## adolescentes

Índices de violência sexual contra adolescentes, baseados nas notificações feitas:

- 1º LUÇAR – SUDESTE (32,1%)
- 2º LUÇAR – NORTE (21,9%)
- 3º LUÇAR – SUL (18,8%)
- 4º LUÇAR – NORDESTE (17,7%)
- 5º LUÇAR – CENTRO OESTE (9,5%)





# MARCAS QUE *ficam*

## FÍSICAS

- Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST),
- gravidez
- laceração vaginal e anal
- manchas roxas no corpo
- contusões e fraturas
- irritação da mucosa vaginal
- mal-estar
- perda do controle da bexiga (enurese)
- falta de controle das fezes (encoprese)
- dores na barriga
- falta de ar e desmaios
- náuseas e vômitos

- ▶ vulnerabilidade que pode se traduzir em medo e ansiedade constante
- sentimento de culpa e vergonha por ter mantido o segredo
- baixa autoestima
- irritabilidade

## SEXUAIS

- sexualização traumática – desenvolvimento sexual inapropriado
- aprendizagem sexual dissociada de afetividade
- coisificação da sexualidade
- masturbação excessiva
- repetição compulsiva de condutas sexuais
- dificuldade de respeito da sexualidade,

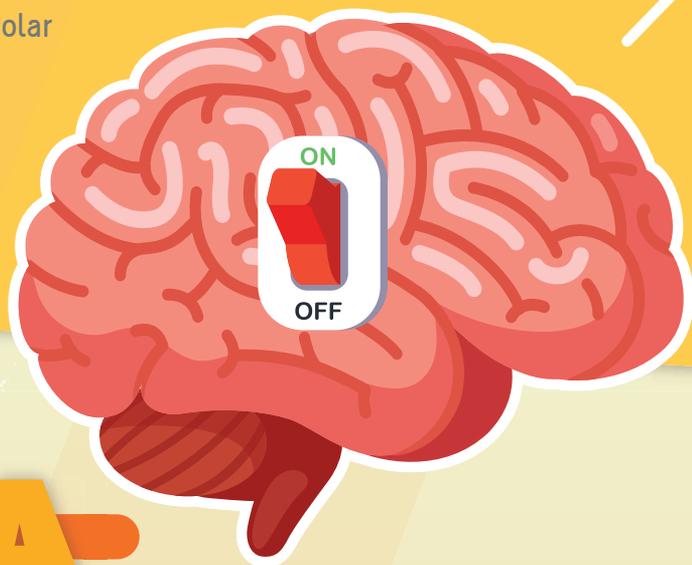
## AFETIVAS

- dificuldade de confiar e de se vincular a outras pessoas
- dependência emocional intensa, desconfiança e hostilidade excessiva e evitação de intimidade emocional
- sentimento de perda de autonomia e controle
- sensação crônica de

## PSICOLÓGICAS

A vítima de abusos sexuais também corre o risco de desenvolver psicopatologias, que são as doenças psíquicas.

- Pesadelos e transtornos do sono
- Medos
- Angústias
- Transtornos de ansiedade
- Ideias suicidas
- Dificuldade no desenvolvimento escolar
- Envolvimento com drogas
- Sentimentos de culpa
- Depressão
- Automutilação
- Isolamento



# CULPA

A criança ou o adolescente que descobre ou sabe que foi abusado, pode sentir uma coisa que chamamos de CULPA.

E pode pensar: “**como deixei, como aceitei?**”

PENSE QUE TUDO COMEÇA MUITAS VEZES DE UMA FORMA SÚTIL...

Aquele que agride, em geral, pode ter feito com que você participasse do abuso, acreditando que aquilo nada mais era do que um jogo divertido. O abusador, frequentemente, sabe o que agrada as crianças e adolescentes e as recompensa. Lembra dos presentes e agrados?

Então, não se culpe!

A criança abusada foi, na verdade, **enganada** por alguém que deveria cuidar dela e protegê-la. A culpa é do abusador!

Buscar ajuda de um adulto de confiança (uma professora, uma psicóloga ou alguém que gosta de você de verdade) pode contribuir para eliminar o sentimento de culpa.



# HORA DE

# revelar

A REVELAÇÃO para muitos é a parte mais difícil e complexa.

Por que é tão difícil revelar?

Você pode ter a sensação de que a revelação parece mais perigosa do que os atos que você vivenciou, mas não é.

Algumas vítimas não denunciam porque:

*Acham que não terão apoio*

*Têm medo de represálias*

*Têm medo de serem maltratadas ou socialmente marginalizadas*

*Sentem-se culpadas*

*Sentem vergonha do que aconteceu*

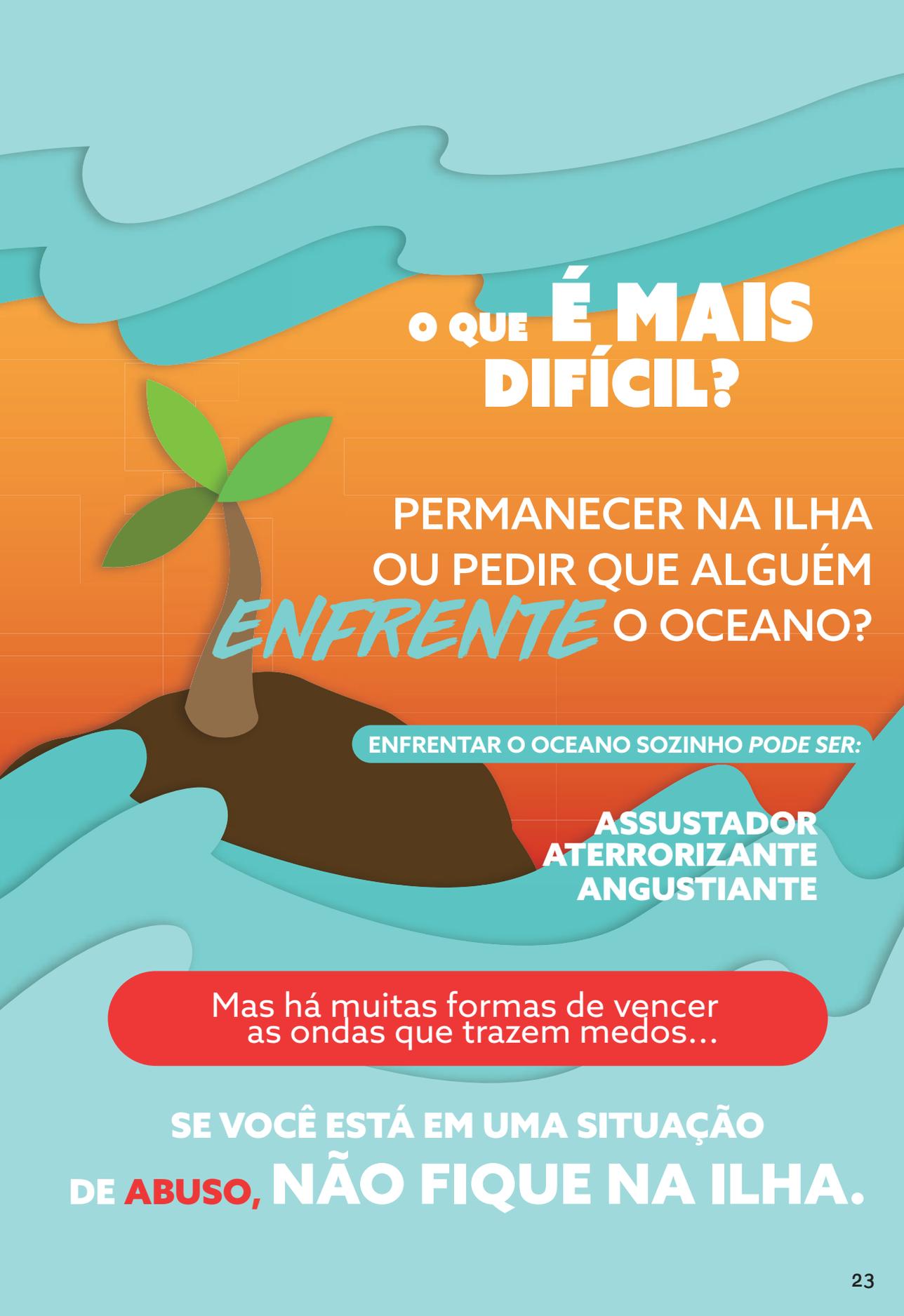
*Têm medo que ninguém acredite nelas*

Nesses casos o silêncio leva a um segredo que pode ser **INSUPORTÁVEL**.

Você precisa saber que a denúncia é uma importante ferramenta que pode criar maneiras de ajudar tanto quem foi abusado, quanto o seu abusador.

Mesmo quem suspeita que tenha sido vítima de abuso, pode pedir ajuda. Os profissionais na área da saúde mental podem auxiliar a pessoa a desvendar, investigando, considerando como indícios e pistas sintomas físicos e sonhos que transmitem mensagens do inconsciente. Isso porque, às vezes, a memória apaga algumas informações para evitar mais sofrimento, mas isso não quer dizer que não tenha acontecido e a pessoa não esteja convivendo com as consequências do abuso.

Há muitos prejuízos para quem sofre abuso, por isso quando perceber que algo fora do comum está acontecendo entre você e outra pessoa, o melhor é dividir isso com algum adulto da sua confiança. Não falar a respeito não vai ajudar em nada, acredite!

The background features a stylized illustration of a small island with a palm tree on a brown landmass, surrounded by teal waves. The top half of the page has a light blue background with white text, while the bottom half has a light blue background with white and red text.

# O QUE É MAIS DIFÍCIL?

PERMANECER NA ILHA  
OU PEDIR QUE ALGUÉM  
**ENFRENTA** O OCEANO?

ENFRENTAR O OCEANO SOZINHO *PODE SER:*

**ASSUSTADOR  
ATERROZANTE  
ANGUSTIANTE**

Mas há muitas formas de vencer  
as ondas que trazem medos...

SE VOCÊ ESTÁ EM UMA SITUAÇÃO  
DE **ABUSO**, **NÃO FIQUE NA ILHA.**

# QUEM *acionar?*



**180**

**CENTRAL DE ATENDIMENTO  
À MULHER**

**VIOLÊNCIA SEXUAL CONTRA  
CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

**100**

**141**

**CENTRO DE VALORIZAÇÃO  
DA VIDA**

**CASOS DE AÇÃO IMEDIATA**

**190**

# Superação

Você já entrou numa rua sem saída? Num beco? Normalmente quando entramos numa dessas ruas não percebemos de imediato que ela é sem saída. A frustração chega quando, depois de percorrer quase todas as quadras, você se depara com um grande muro ou uma casa no lugar onde deveria ser a saída. Quando estamos de carro ou caminhando fica fácil: é só dar meia volta e retornar. **E quando a “rua sem saída” é um sentimento de culpa, vergonha, medo ou decepção por algo que aconteceu? Como dar meia volta e sair desse lugar que parece impossível?**

Superar um trauma, um abuso, uma violência não é simples, mas é possível! Muitas crianças e adolescentes crescem guardando esses fatos na memória. Outras, nem se lembram porque apagaram os registros, mas sentem as consequências do abuso sofrido.

**O caminho da superação é longo e trabalhoso, mas acima de tudo, possível!**

E o primeiro passo é reconhecer que você foi vítima. O culpado é o(a) adulto(a) que deveria lhe proteger e nunca machucar. O segundo passo é saber que você é um(a) sobrevivente, um(a) guerreiro(a) e merece um futuro livre desses medos e inseguranças.

A rua não está sem saída, é possível sair desse beco! Você não está sozinho (a)! Existem profissionais preparados para ajudar, orientar, resgatar você dessa condição e, principalmente, para lhe ensinar a conviver com as marcas. Elas infelizmente ficam, como cicatrizes, só que não vão doer mais.

Acredite, manter silêncio sobre o que aconteceu não vai ajudar em nada. Quebre o silêncio!



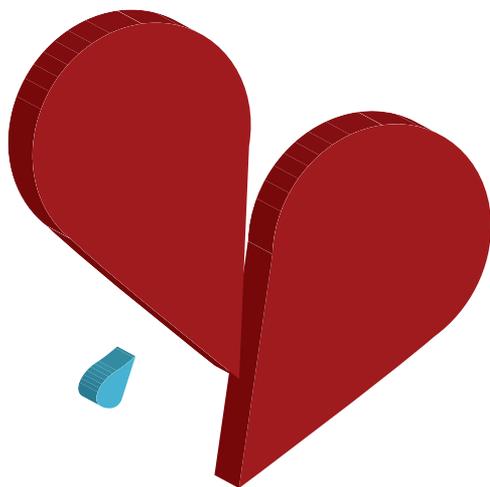
# Histórias Reais

B foi criado sem pai. Ele foi abandonado pelo pai quando ainda era pequeno. A mãe de B ficou sozinha com ele e mais um irmão que, na época, era bebê. Ela trabalhava como camareira num hotel e saía muito cedo para o serviço. Deixava os filhos na escola e eles tinham que voltar para casa sozinhos. B ainda era criança e não lembra ao certo a idade quando, voltando da escola, um homem o convidou para passar na casa dele à tarde para buscar um lanche. B foi. A partir deste dia, B sempre passava na casa deste homem e saía com doces para ele e o irmão. Logo, esse homem começou a pedir alguns favores em troca dos lanches. E combinou com B que ele jamais poderia contar a alguém o que aconteceria ali na casa. B e o irmão dele passavam algumas privações: a alimentação que a mãe deles deixava era muito básica, eles não tinham acesso a nada das coisas que geralmente as crianças gostam. Por isso, B aceitava as ofertas e ia à casa daquele homem alguns dias durante a semana. Passava ali cerca de uma hora. Os favores eram toques nas partes íntimas do senhor e sexo oral. Após isso, B deveria fazer massagens nos pés naquele homem e somente depois poderia ir embora para voltar no dia já determinado.

B cresceu e passou a enfrentar distúrbios parafílicos\*.

**DISTÚRBIOS PARAFÍLICOS** – são distúrbios mentais graves. São ações para satisfação própria, tais como: expor os próprios órgãos genitais à uma pessoa desconhecida, observar pessoas em atividades íntimas, tocar ou esfregar o corpo de outra pessoa que não permitiu. Essas ações são nocivas e consideradas crimes.

## Caso 1



## Caso 2

*R* lembra que por volta dos 6 anos ganhou uma motinho de brinquedo de um tio. Era na cor rosa e cheias de enfeites. A motinho era um brinquedo que ela queria muito e o tio já havia prometido a algumas semanas.

O tio pediu que *R* brincasse na motinho todos os dias que ele fosse visitar a família, caso contrário ia achar que a menina não tinha gostado do presente. Ela diz que lembra de várias situações onde o tio chegava perto quando ela estava na motinho. Ela queria mostrar ao tio

que estava feliz porque havia ganhado o presente. Entretanto, o tio puxava *R* e colocava as mãos dentro da roupa dela, manipulava a genitália dela e depois levava a mão na própria boca, dava um sorriso e um tapa no bumbum de *R*. Isso a deixava extremamente incomodada, mas ele dizia que era carinho do tio e que ela tinha que ser uma boa menina e ficar quietinha, afinal, ele deu o presente que ela amava.

## Caso 3

Os pais da *T* eram médicos. O pai trabalhava durante o dia e a mãe era plantonista noturna. Nas noites em que a mãe trabalhava, uma babá cuidava da filha e em algumas dessas noites acontecia algo que era de modo ritualístico, ou seja, sempre acontecia da mesma forma. O pai de *T* dispensava a babá, bebia um copo de whisky e ia para o quarto da filha assobiando. Lá ele deitava ao lado da menina com órgãos genitais encostando nas nádegas dela e alisava todo o corpo de *T*. Ela diz que sentia que depois de um tempo o pai tremia todo. Então, ele sentava na cama da filha, dava um beijo no rosto dela e

dizia que a amava e que ela merecia todo o carinho. Depois de desejar boa noite ia para o quarto dele. *T* nunca gostou daqueles toques mas não entendia o que eram. Nunca contou para mãe, mas depois de adulta, aos 28 anos, buscou ajuda profissional. *T* namorou alguns rapazes, mas não conseguia deixar o namorado abraçá-la. Não conseguia manter nenhuma relação afetiva por muito tempo. Nenhum namoro passou de alguns poucos dias.

Atividades que me deixam **feliz**:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

**SUA VEZ...**

**MINHAS  
QUALIDADES**

Que pessoas você gostaria que lhe vissem dessa forma?





12:00

# DISQUE DENÚNCIA:

180

CENTRAL DE ATENDIMENTO  
À MULHER

100

VIOLÊNCIA SEXUAL CONTRA  
CRIANÇAS E ADOLESCENTES

141

CENTRO DE VALORIZAÇÃO  
DA VIDA

190

CASOS DE AÇÃO IMEDIATA



QUEBRANDO  
O SILÊNCIO *Teen*

G148  
*Teen*