

Ter direitos é massa!

Guia para uma
adolescência livre
de violências



Sobre a Plan International

A Plan International é uma organização humanitária, não governamental e sem fins lucrativos que promove os direitos das crianças e a igualdade para as meninas. Acreditamos no potencial de todas as crianças, mas sabemos que isso é muitas vezes reprimido por questões como pobreza, violência, exclusão e discriminação. E as meninas são as maiores afetadas. Trabalhando em conjunto com uma rede de parcerias, enfrentamos as causas dos desafios de meninas e crianças em situação de vulnerabilidade. Impulsionamos mudanças na prática e na política nos níveis local, nacional e global, utilizando o nosso alcance, a nossa experiência e o nosso conhecimento. Por mais de 85 anos, unimos outras pessoas otimistas determinadas para transformar a vida de todas as crianças em mais de 80 países. Não vamos parar até alcançar a igualdade.

Sobre a Plan International Brasil

A Plan International está no Brasil há 26 anos e se dedica a garantir os direitos e promover o protagonismo das crianças, adolescentes e jovens, especialmente meninas, por meio de seus projetos, programas e ações de incidência e de mobilização social. Tem também viabilizado condições de subsistência em comunidades que sequer tinham acesso a recursos essenciais, como a água. Implementamos projetos no Maranhão, no Piauí, na Bahia e em São Paulo. Nossas estratégias, atuando em rede com outras organizações do terceiro setor e movimentos sociais, têm pautado as demandas das meninas em novos espaços do Legislativo, Executivo e na sociedade civil, alcançando todo o território nacional. Considerada uma das organizações mais confiáveis do país, a Plan International Brasil está entre as 100 Melhores ONGs e tem a certificação A+ no Selo Doar Gestão e Transparência. Em 2023, foi escolhida como a Melhor ONG de Defesa de Direitos e a Melhor ONG do Maranhão no Prêmio Melhores ONGs. A Plan acredita que um mundo melhor para as meninas é um mundo melhor para todas as pessoas.

Política de Salvaguarda e PSHEA – Prevenção ao Assédio, Abuso e Exploração Sexual

Olá! A Plan International se preocupa com a proteção e segurança de crianças, adolescentes, jovens e todo o público com quem trabalha, por isso assume seriamente sua responsabilidade de promover e garantir práticas seguras para todas as pessoas participantes de seus programas, protegendo-as de qualquer tipo de dano, violência, abuso, assédio e exploração. O bem-estar e os interesses de crianças, adolescentes, jovens e demais pessoas participantes dos nossos programas (independentemente da idade) são prioridade para a Plan International. Por isso, tomamos medidas para garantir a proteção contra todas as formas de violência durante nossas ações e nos projetos que desenvolvemos. Combatemos e não toleraremos qualquer tipo de preconceito, discriminação ou exclusão motivados por características da sua identidade (gênero, raça, etnia, idade, lugar de origem, orientação sexual, etc). Se você precisar de apoio para fazer uma denúncia de suspeita ou caso de violência, fale com alguém da Plan International Brasil.

Política de Gênero e Inclusão

Nós enfrentamos e combatemos a discriminação e as violações dos direitos humanos com base no gênero e outras formas de exclusão. Desafiamos e procuramos transformar os sistemas de poder e opressão para promover a igualdade de gênero, a inclusão e o direito das meninas. Promovemos uma cultura organizacional que abraça a liderança baseada em valores, os princípios da liderança feminista e o antirracismo, apoiando simultaneamente as pessoas da organização na adoção de boas práticas que exemplifiquem o nosso empenho na igualdade de gênero e na inclusão.

Sobre o Projeto Down to Zero

A exploração sexual é uma violação grave dos direitos das crianças e dos adolescentes, afetando seu bem-estar físico e psicológico, com impactos em todas as esferas da vida. Desde 2016, por meio da Aliança Estratégica entre a Plan International Brasil, a Rede ECPAT e o Centro de Defesa dos Direitos da Criança e do Adolescente Yves de Roussan (CEDECA Bahia), são realizadas ações do Projeto Down To Zero (DTZ), que tem como objetivo contribuir para reduzir o número de crianças e adolescentes em risco ou vítimas de violências sexuais (abuso e exploração sexual) em comunidades-alvo.

O projeto atuou anteriormente em cinco municípios do Estado da Bahia: Salvador, Camaçari, Ilha de Itaparica (Vera Cruz e Itaparica) e Mata de São João. E, atualmente (desde 2023), está sendo implementado em comunidades da zona rural do município de São Luís, próximas a rodovias e portos.

A Aliança DTZ atua em quatro eixos estratégicos: empoderamento de crianças, adolescentes e jovens, comunidades seguras e protetoras, ambiente favorável de diálogo com governo e engajamento do setor privado. Em cada eixo, são planejadas e desenvolvidas ações, junto a atrizes e atores locais, visando ao fortalecimento das Redes de Proteção Locais para Crianças, Adolescentes e Jovens.

Apresentação

Oi, galera! Me chamo Hellen, sou uma adolescente, negra, tenho 14 anos e estou no oitavo ano do Ensino Fundamental. Sou curiosa, questionadora e participo de um projeto social. Nesta fase da vida, é importante ter acesso a todos os nossos direitos para um desenvolvimento físico, intelectual, cognitivo e emocional pleno. Perguntei ao pessoal do projeto Down to Zero sobre o acesso a direitos e sobre as violências que, infelizmente, fazem parte do cotidiano de muitas e muitos adolescentes como eu, as maneiras de se proteger e de procurar ajuda em situações de risco e que ameaçam o nosso bem-estar e a nossa proteção. As respostas deram origem a essa cartilha, por isso convidamos você para conhecê-la e, assim, possamos ler e aprender juntas e juntos.



Conhecendo os seus direitos: o Estatuto da Criança e do Adolescente

Para começar a nossa conversa, é importante lembrar que o nosso país tem um conjunto de normas para nos proteger nesta fase da vida. A lei mais importante é o ECA, o Estatuto da Criança e do Adolescente. Ele foi criado em 1990, bem antes de a gente nascer, e você já deve ter ouvido falar dele. Mas você sabe o que está escrito no ECA?

Artigo 4º 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, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária.”

O ECA também possui um parágrafo único que garante nossa prioridade. Se liga no que é nosso direito:

- Preferência para receber proteção e socorro em quaisquer circunstâncias;
- Precedência do atendimento nos serviços públicos ou de relevância pública;
- Preferência na formulação e na execução das políticas sociais públicas; Destinação prioritária de recursos públicos nas áreas relacionadas com a proteção à infância e à juventude.

Também é importante saber o que está escrito no Artigo 5º do ECA:

“Nenhuma criança ou adolescente será objeto de qualquer forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão, punido na forma da lei qualquer atentado, por ação ou omissão, aos seus direitos fundamentais.”

Se liga nesta dica! Para saber mais sobre este importante documento, leia, em formato de história em quadrinhos, “A turma da Mônica em: o Estatuto da Criança e do Adolescente”. Disponível em

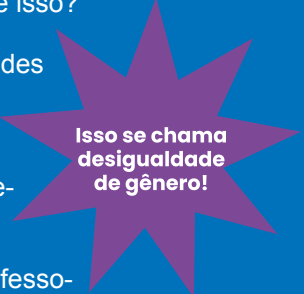
bit.ly/estatuto_monica



Violência de gênero afeta a nossa vida

A adolescência é uma fase de mudanças no corpo e nas emoções. Seja qual for a identidade e a diversidade de cada pessoa, há um turbilhão de novidades na vida de todo mundo que está passando por essa fase. Porém, algumas normas sociais fazem com que esse período seja ainda mais desafiador para algumas pessoas, sobretudo para as meninas. Isso ocorre por causa das desigualdades e violências de gênero. Você já ouviu falar sobre isso?

Nós temos o desafio de conciliar os estudos com as atividades domésticas, dedicando menos tempo para brincar, se divertir e socializar com amizades na rua, por exemplo. A pesquisa “Por Ser Menina no Brasil”, da Plan Brasil, identificou que as atividades realizadas dentro de casa são desenvolvidas em maior intensidade pelas meninas em comparação com os meninos. No ambiente escolar as meninas relataram que percebem diferenças nas interações com professores e diretores.



**Isso se chama
desigualdade
de gênero!**

Já a violência de gênero é qualquer ação que cause danos físicos, psicológicos, sexuais ou econômicos a uma pessoa devido ao seu gênero. Ela pode se manifestar em forma de violência doméstica, abuso verbal, ameaças, assédio sexual, estupro, feminicídio, entre outras maneiras.

A pesquisa Real Choices Real Lives², que ouviu 118 meninas e suas famílias em comunidades rurais ou semiurbanas vulneráveis ao redor do mundo, detectou que muitas das dificuldades que as meninas enfrentam remetem aos efeitos combinados da pobreza e das desigualdades de gênero. As disparidades estão presentes tanto em casa quanto nas comunidades. Existem semelhanças importantes entre atitudes, normas e práticas em relação a sexo, idade e sexualidade. Isso permite que normas de gênero negativas que controlam a sexualidade das meninas e propagam ideais prejudiciais de feminilidade prevaleçam nas comunidades onde o estudo foi realizado, tornando-se mais rígidas à medida que elas avançam na adolescência. Essas normas são impostas por meio do controle do nosso comportamento. Se transgredirmos essas regras, somos criticadas. A vergonha e os tabus prejudicam o nosso desenvolvimento. Para mudar essa realidade, é muito importante falar sobre os nossos Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos. Você já ouviu falar neles? Vamos explicar.

¹ A pesquisa completa está disponível em: bit.ly/por_ser_menina

² A pesquisa completa está disponível em: bit.ly/estudo_real_choices

Conhecendo os Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos

A sexualidade faz parte da experiência humana. Mas você sabia que ela também é um direito? Os Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos dizem respeito a vários aspectos de nossas vidas diretamente relacionados à Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva. Um passo importante para acessar esses direitos é a existência de espaços seguros para conversar sobre sexualidade e a garantia de um desenvolvimento sexual e reprodutivo sadio.

Saiba o que significa Direitos Reprodutivos

- Direito das pessoas de decidirem, de forma livre e responsável, se querem ou não ter filhos, quantos filhos desejam ter e em que momento de suas vidas.
- Direito a informações, meios, métodos e técnicas para ter ou não ter filhos.
- Direito de exercer a sexualidade e a reprodução livre de discriminação, imposição e violência.

Saiba o que significa Direitos Sexuais

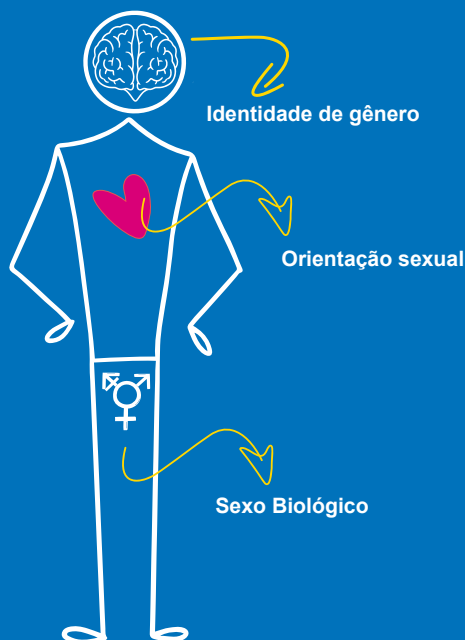
- Direito de viver e expressar livremente a sexualidade sem violência, discriminações e imposições e com respeito pleno pelo seu corpo e das outras pessoas.

Preste atenção! Sexualidade e reprodução podem andar juntas, mas não necessariamente significam a mesma coisa ou precisam estar sempre atreladas.

Fique atento! Sexualidade não significa sexo. Ela é uma condição humana que se constrói durante a nossa vida e envolve e é influenciada por diversos contextos e fatores biológicos, psicológicos, sociais, políticos, econômicos e históricos, incluindo a identidade de gênero e a orientação sexual.

Identidade de gênero: refere-se à experiência interna e individual do gênero de cada pessoa, que pode ou não corresponder ao sexo atribuído no nascimento, incluindo tanto o senso pessoal do corpo – que pode envolver, por livre escolha, modificação da aparência ou função corporal por meios médicos, cirúrgicos ou outros – quanto outras expressões de gênero, inclusive vestimentas e modo de falar.

Orientação sexual: refere-se à atração emocional, afetiva e/ou sexual de cada pessoa por pessoas do gênero oposto, do mesmo gênero ou por mais de um gênero, ou sinta atração por outra pessoa independente do seu gênero (também sendo possível que haja pouca ou nenhuma atração sexual por outras pessoas).



Nosso corpo é só nosso! Veja dicas de três vídeos bem curtinhos, mas que sintetizam o que foi dito neste último tópico:



Minhas Escolhas

Disponível em: bit.ly/videominhasescolhas

Que Corpo É Esse? Episódio 9 - Meu corpo, minhas regras

Disponível em: bit.ly/corpoeregras

Que Corpo É Esse? Episódio 11 - Amores e relações abusivas

Disponível em: [bit.ly/relações abusivas](https://bit.ly/relações_abusivas)

Que Corpo É Esse? Episódio 12 - Estereótipos de gênero

Disponível em: bit.ly/generoadolescente

Aliás, no dia 11 de outubro é celebrado o **Dia Internacional da Menina**. A data existe desde 2010 e foi instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU), por meio de ações de incidência política promovidas por diversas organizações, dentre elas, a Plan International. O objetivo é destacar as desigualdades de gênero que afetam meninas em todo o mundo e propor mudanças. Um exemplo bem alarmante é a disparidade no acesso às tecnologias. De acordo com o Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA), o acesso de meninos à internet chega a ser quatro vezes maior que o das meninas. Isso é injusto e precisa ser corrigido, né?!

#MeninasOcupam

O movimento #MeninasOcupam foi criado pela Plan International como parte da celebração do Dia Internacional da Menina. Todos os anos, durante o mês de outubro, acontecem centenas de ocupações de espaços públicos e privados no Brasil e no mundo.

Dignidade menstrual

Para as meninas e pessoas que menstruam, a adolescência também é a fase da chegada da menarca, a primeira menstruação. Ela dá início a um processo natural que ocorre todos os meses e deve ser vivido com cuidado e atenção, mas sem alterar a nossa rotina. Isso é difícil para pessoas que precisam atravessar o período sem absorventes e acesso à água potável. A pobreza menstrual é uma realidade para milhares de meninas e pessoas que menstruam no Brasil. Elas faltam à escola por não terem absorventes, por se sentirem desconfortáveis nos banheiros da escola ou por terem sintomas físicos que incomodam e afetam a concentração. Se você não tem acesso a esses recursos ou se conhece alguém que está passando por isso, pode conversar com alguém da sua escola ou educadora social em que confia para ajudar a tornar esse período mais confortável e seguro, sem que precise faltar a escola.

Em 28 de maio é celebrado o **Dia Internacional da Dignidade Menstrual**. É importante lembrar que o direito de menstruar de forma digna, segura e com acesso a itens de higiene ainda é um desafio para adolescentes e jovens, incluindo meninas, mulheres, e pessoas que menstruam.



Identificando os tipos de violência contra crianças e adolescentes

Nós temos muito medo da violência que vemos na TV, nas redes sociais, na escola e na rua. Mas a violência também pode ocorrer no lugar em que deveríamos sentir mais segurança: a nossa própria casa! No Brasil, esse é um problema que afeta milhares de adolescentes como nós, todos os dias, e coloca em risco a nossa qualidade de vida e o nosso desenvolvimento integral (físico, emocional e intelectual). As violências contra adolescentes são complexas e podem estar relacionadas a fatores culturais, sociais e econômicos. Adolescentes e jovens em toda sua diversidade e de todas as classes sociais podem sofrer violência e, na maioria das vezes, por pessoas próximas, de sua confiança ou bem vistas pela comunidade.

Tipos de violência

Você sabe identificar os tipos de violência que podemos sofrer no nosso dia a dia? Reconhecer as formas de violência é importante para preveni-las e enfrentá-las. Vamos falar sobre alguns tipos de violência e depois, focar em uma das mais graves delas.

Violência física

É o tipo de violência que impacta nossa integridade física e a saúde do nosso corpo, causa sofrimento físico, machuca e resulta em hematomas e marcas.

Violência psicológica

São ações que prejudicam nosso desenvolvimento mental e emocional, como discriminação, ameaças, constrangimento, humilhações e xingamentos.

Violência sexual

É a violação dos nossos direitos sexuais, envolvendo abuso ou exploração do nosso corpo e da nossa sexualidade. Vamos aprofundar esse tipo de violência nas próximas páginas.

Violência institucional

Ocorre quando sofremos violência e um funcionário público prejudica nosso atendimento ou o atendimento de alguém que testemunhou essa violência. Ela pode acontecer dentro da escola.

Violência patrimonial

Se alguém destruir ou esconder nossos documentos ou os bens e recursos necessários para que tenhamos nossas necessidades básicas atendidas, estaremos sofrendo violência patrimonial.

Negligência

É um tipo de violência que atinge muitas e muitos adolescentes como nós, especialmente quando as pessoas responsáveis omitem em prover o que precisamos para nos desenvolvermos, como alimentação, higiene, cuidados em saúde, educação, suporte e afeto.

Trabalho infantil

Essa violência ocorre quando precisamos trabalhar antes dos 16 anos para ajudar no sustento da casa, interferindo na nossa ida à escola. No Brasil, podemos trabalhar a partir dos 14 anos, na condição de aprendiz.

Violência sexual

Agora, vamos falar sobre a violência sexual. Na maioria das vezes, ela é praticada por familiares ou pessoas conhecidas dentro da nossa própria casa ou em um ambiente que nos seja familiar. A maioria das vítimas são meninas, como eu, mas muitos meninos também sofrem com ela. A violência sexual não se restringe ao contato físico. Também é violência sexual se alguém fizer uma proposta de interação sexual por chantagem ou ameaça (assédio sexual), tocar e encostar em suas partes íntimas ou tentar lhe beijar à força (importunação sexual), mostrar partes íntimas ou demonstrar toques íntimos em si mesmo ou mostrar imagens de atos sexuais. A violência sexual pode acontecer na forma de abuso, assédio e exploração sexual.

Dimensões da **exploração sexual**³

A exploração sexual é uma das formas de violência sexual. Vamos entender suas dimensões?

- 1. Exploração sexual no contexto da prostituição:** costuma envolver uma rede de aliciadores, agenciadores, facilitadores e demais pessoas que se beneficiam financeiramente da exploração sexual. Esse tipo de exploração sexual também pode ocorrer sem intermediários.
- 2. Tráfico para fins de exploração sexual:** refere-se à promoção ou facilitação da entrada, saída ou deslocamento no território nacional ou internacional de crianças e adolescentes com o objetivo de exercerem a prostituição ou outra forma de exploração sexual.
- 3. Exploração sexual no contexto de turismo e viagens:** é a exploração sexual de crianças e adolescentes por visitantes de países estrangeiros ou turistas do próprio país, normalmente com o envolvimento, cumplicidade ou omissão de estabelecimentos comerciais de diversos tipos.
- 4. Imagens de abusos e exploração sexual infantil:** referem-se à produção, reprodução, venda, exposição, distribuição, comercialização, aquisição, posse, publicação ou divulgação de materiais pornográficos (fotografia, vídeo, desenho, filme etc.) envolvendo crianças e adolescentes.

Conheça a campanha nacional **Faça Bonito**, convocada pelo Comitê Nacional de Enfrentamento à Violência Sexual contra Crianças e Adolescentes, Rede ECPAT Brasil e parceiros.

Os materiais de divulgação, informações sobre a campanha nacional e o prêmio Neide Castanha podem ser acessados em:

www.facabonito.org



³ Os textos desta seção foram inspirados na cartilha Caminhos: orientações para profissionais da Rede de **Proteção a Crianças e Adolescentes**, elaborado pelo CEDECA Bahia.

Você sabe o que é interseccionalidade?

A gente já conheceu vários tipos de violência e já falou aqui que a maioria das vítimas de violência sexual são meninas, como eu. Apesar de todas as meninas e mulheres estarem vulneráveis à violência, essa vulnerabilidade aumenta ainda mais para algumas de nós. Meninas negras, periféricas, indígenas, com deficiência, em situação de rua ou com níveis mais baixos de escolaridade estão mais expostas à violência sexual. Isso acontece devido a uma combinação de fatores que podem gerar desigualdades ou privilégios na nossa vida. O nome dessa combinação de fatores é interseccionalidade. Quer conhecer um exemplo de como a interseccionalidade funciona? Ano após ano, meninas e mulheres negras são as que mais sofrem assédio, violência doméstica e sexual no Brasil porque elas sofrem tanto com o racismo quanto com o machismo, o que aumenta a desigualdade e a vulnerabilidade social às quais estamos expostas.

Dados mostram que, em 2022, foi registrado o maior número de estupro da história, com **74.930** vítimas. Dentre elas, **56.820** tinham menos de 14 anos.

Das vítimas crianças e adolescentes, **61,4%** tinham entre 0 e 13 anos
10,4% tinham menos de 4 anos

Fonte: Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2023)

Violência sexual online

A internet está cada vez mais presente no nosso dia a dia. Usamos ela para falar com os amigos, a família, assistir a vídeos e nos informar. No entanto, os casos de violência sexual praticados online contra adolescentes têm aumentado. A violência sexual online ocorre quando alguém nos ameaça de exposição na internet se não fizermos favores sexuais, publica ou encaminha nossas fotos íntimas ou nos envia fotos de cunho sexual. Apesar de ser divertida e integrar nossas vidas, é preciso estar atento aos seus riscos para se proteger dessa forma de violência. Os dados do Disque 100 vêm apresentando aumento significativo da violência contra crianças e adolescentes, em especial das meninas, incluindo a violência sexual online.

Em 2023, a Safenet recebeu **71.867** novas denúncias de imagens de abuso e exploração sexual infantil online.

Além da violência sexual, outros crimes são cometidos contra crianças e adolescentes na internet. Saiba quais são eles:

Grooming: é a prática de atrair crianças e adolescentes por meio da internet

para obter benefícios sexuais. Pode ocorrer através de redes sociais, e-mails, mensagens de texto, chats, páginas de jogos online e outros meios digitais.

Cyberbullying: é a prática de bullying utilizando-se das redes sociais, aplicativos, websites, fóruns e outros meios digitais para assediar e perseguir uma pessoa ou um grupo. Pode ocorrer em qualquer ambiente online, com o uso de imagens, “memes”, declarações, vídeos e outros tipos de conteúdo que os/as perseguidores/as compartilham na internet.

Sexting: é o envio de imagens, textos ou vídeos de conteúdo sexual através de meios digitais, nos quais crianças e adolescentes usam Whatsapp, Facebook, Telegram, Instagram, Snapchat, blogs e outros para produzir e compartilhar imagens de nudez e sexo. Após o envio, as imagens são difundidas nas redes sociais e nos aplicativos.

Sextorsão: quando uma foto é compartilhada, a vítima é ameaçada para enviar mais fotos ou para participar de um encontro sexual real em troca de não ter suas imagens íntimas divulgadas. É uma forma grave de violência que pode levar a consequências extremas, como o suicídio da vítima.

Quer saber mais sobre esse assunto? Acesse o Guia Meninas em Rede - Para fortalecimento de redes de proteção e apoio contra a violência online.

safernet.org.br/guiameninaemrede.pdf

Se liga!

Por mais que a gente goste de alguém, essa pessoa não pode nos pressionar a fazer coisas que a gente não queira ou que nos deixe desconfortáveis. Qualquer relacionamento com crianças e/ou adolescentes menores de 14 anos, mesmo com consentimento das partes envolvidas ou de pessoas responsáveis legais, é CRIME! Trata-se de estupro de vulnerável (Art. 217-A do Código Penal brasileiro).

Você sabia? No Brasil, a Lei 13.811 de 2019, proíbe, sob qualquer circunstância, o casamento civil envolvendo adolescentes menores de 16 anos. É permitido, no entanto, apenas para adolescentes a partir dos 16 anos se casarem, se tiverem a autorização de pais, mães, pessoas responsáveis ou juiz(a) de direito.

Importante lembrar! De acordo com a Organização das Nações Unidas, o casamento infantil é a união formal ou informal em que pelo menos uma das partes tenha menos de 18 anos. Para saber mais, conheça o estudo “Tirando o Véu” (disponível em bit.ly/véu), da Plan International Brasil.

Sinais de que estamos sofrendo violência sexual

Muitas vezes, estamos sofrendo violência sexual e não sabemos. Por isso, é importante estar atento a esses sinais. Claro que essas mudanças de comportamentos podem variar de pessoa para pessoa, mas, de uma forma geral, crianças e adolescentes vítimas de violência sexual apresentam os seguintes sinais:

- Evitamos contato com pessoas, até mesmo com amizades;
- Sentimos dificuldade para nos concentrar e aprender;
- Não queremos voltar para casa;
- Não conseguimos comer ou dormir direito;
- Sentimos tristeza ou ansiedade;
- Temos baixa autoestima;
- Sentimos culpa, insegurança e medo;
- Temos medo de pessoas adultas;
- Podemos apresentar sintomas de Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs).

Nem sempre esses sinais indicarão um situação de vulnerabilidade, mas o recomendado é busca ajuda com profissionais habilitados para nos apoiar. Além disso, é importante sabermos que todos os sentimentos são válidos e devem ser compartilhados com uma pessoa adulta responsável e de nossa confiança.

Consequências da violência sexual em nossa vida

Quando sofremos uma violência sexual, o nosso desenvolvimento é impactado negativamente. Algumas das consequências são:

- Sentimentos de culpa, como se fôssemos responsáveis pela violência sofrida;
- Sentimentos de insegurança por não sabermos se vão acreditar no nosso relato;
- Baixa autoestima;
- Dificuldade em construir relacionamentos duradouros por insegurança;
- Sentimento de traição por pessoas em quem confiávamos.

Quem agride sexualmente?

A pessoa que comete a agressão sexual é chamada de agressor/a. Ainda que não exista um padrão definido, alguns comportamentos podem ajudar a identificá-la:

- Pede para guardar segredo sobre as coisas que acontecem entre nós;
- Toca “por acaso” nas nossas partes íntimas;
- Fica sem roupa “por acaso” ou “sem querer”;

- Pede coisas que envolvam contato físico em partes íntimas;
- Olha ou toca o seu corpo, fingindo ver como ele está se desenvolvendo;
- Quer ensinar práticas sexuais;
- Mostra imagens de atos sexuais e(ou) toca o seu corpo;
- Conversa constantemente sobre relações sexuais;
- Usa ameaças sutis e discretas.

Todos esses tipos de violência afetam negativamente nossa saúde física, psicológica e emocional e nosso desenvolvimento integral. A violência provoca graves impactos e pode nos levar a comportamentos agressivos e antissociais, abuso de substâncias ilícitas e práticas ilícitas, entre outros, na época na qual sofremos a violência ou em outras fases da nossa vida.

Violência dentro de casa

A violência ocorre, em sua maioria, dentro de nossas casas e costuma estar associada à violência doméstica ou intrafamiliar, continuando ciclos que podem existir desde antes de nosso nascimento. Essa forma de violência impacta diretamente ou indiretamente o nosso desenvolvimento e causa danos sociais e econômicos para toda a sociedade. É por isso que todos têm um papel fundamental em nos proteger das violências. Nossos direitos, assim como os das crianças, devem ser garantidos com prioridade pela família, comunidade, sociedade e poder público. Continue lendo para entender como isso acontece.

Rede de proteção de crianças e adolescentes

É muito bom ter com quem contar! Uma rede de entidades, serviços e profissionais trabalha em conjunto para que a gente possa ter nossos direitos garantidos. Esse sistema é conhecido como Sistema de Garantia de Direitos (SGD). Podemos e devemos contar com essas pessoas e instituições sempre. Esta rede é bem ampla, então vamos destacar algumas partes dela que você pode acessar diretamente:

Conselho Tutelar

Está sempre de olho para zelar pelo cumprimento dos nossos direitos. Ele entra em ação sempre que é preciso enfrentar a negligência, a violência física, a violência verbal, a exploração sexual e outras formas de violações.

Escola

A sua professora, professor ou aquela pessoa adulta da escola que você mais tem confiança também pode ajudar a acessar seus direitos ou enfrentar uma situação de negligência ou violência que você esteja enfrentando.

Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)

Os profissionais do CRAS estão preparados para escutar, orientar e acompanhar casos de violência e ajudar você a acessar direitos. E tem mais: no CRAS são oferecidos importantes serviços básicos de proteção social, como orientação e encaminhamento para acesso a benefícios, programas de transferência de renda e atividades socioeducativas.

Centros de Referência Especializada de Assistência Social (CREAS)

Atendem a pessoas que tiveram seus direitos violados, como vítimas de violência física, psíquica e sexual, negligência, abandono, ameaças, maus tratos e outras discriminações.

PARA NÃO FICAR EM DÚVIDA!

CRAS e CREAS são centros diferentes, mas ambos são super importantes! Sabe por quê? Porque são serviços complementares da assistência social, oferecendo programas, serviços e benefícios. Enquanto o CRAS atua na prevenção e no fortalecimento de vínculos familiares, com foco na proteção social básica, atendendo a famílias e indivíduos em situação de vulnerabilidade social, o CREAS presta atendimento a famílias e indivíduos que tiveram direitos violados ou ameaçados.

Unidades básicas de saúde e hospitais

Existem equipes que atuam de forma conjunta para identificar casos de violência, garantir o desenvolvimento físico e emocional de crianças e adolescentes. Você pode relatar qualquer caso de violência ou abuso e pedir ajuda aos profissionais da unidade de saúde onde é atendido.

Delegacias Especializadas de Proteção à Criança e ao Adolescente

São unidades especializadas da Polícia Civil, que realizam ações de prevenção, proteção e investigação dos crimes de violência doméstica e violência sexual contra crianças e adolescentes, entre outros.

Denuncie a violência sexual!

É preciso reconhecer que a violência sexual ainda é uma realidade que afeta uma grande quantidade de crianças e adolescentes em nosso país. Agora que já aprendemos a identificar o que é uma violência sexual, vamos aprender como nos proteger e pedir ajuda.

- Procure uma pessoa adulta que você confie para contar o que está acontecendo. **Lembre-se sempre: você não tem culpa pela situação;**

- Converse com alguém na sua escola, como uma professora ou professor de sua confiança, que saberá como ajudar;
- Faça uma denúncia anônima ligando para o Disque 100;
- Peça para uma pessoa adulta da sua confiança procurar o Conselho Tutelar, o CRAS ou o CREAS da sua cidade e contar o que está acontecendo;
- Peça ajuda à Polícia através do 190 ou busque uma delegacia especializada. O número 180, da Central de Atenção à Mulher, também pode te ajudar.

Você também pode pedir apoio à equipe da Plan International da sua cidade. Ela saberá te encaminhar para um parceiro do Sistema de Garantia de Direitos.

Não precisa ter medo: em todos esses lugares, as pessoas estão preparadas para acolhê-la de forma segura, preservando a sua privacidade e intimidade.



Se liga em alguns filmes que podem te ajudar a entender mais sobre os diferentes tipos de violência:

Não é curtidão é a exploração sexual contra crianças e adolescentes - Instituto Promundo
Disponível em: bit.ly/nãoécurtidão

Não esconda de ninguém - Quebrando o Silêncio
Disponível em: bit.ly/nãoesconda

Um Crime Entre Nós
Disponível em: bit.ly/umcrime



Cuidando de nós

Aprender sobre nosso corpo, consentimento, respeito e o que é e o que não é aceitável em relações afetivas ou mesmo familiares é fundamental para nos protegermos da violência sexual. Cuidar de nós inclui saber identificar os sinais de que nossa saúde mental não está bem (quando sentimos tristeza, desânimo, ansiedade, pensamentos negativos constantes, mudanças no padrão alimentar ou de sono etc). Esses são alguns sinais de que podemos estar sofrendo alguma violência, inclusive violência sexual, já que muitas vezes é difícil entender ou admitir que isso está acontecendo com a gente.

Cuidando de si

Consentimento

Significa dizer sim a algo de forma clara, consciente e livre de qualquer pressão. Ele é fundamental nos relacionamentos, especialmente em relações afetivas-sexuais. Sexo sem consentimento é abuso sexual ou violação.



Acesse o Instagram da Plan International (@planbrasil) e acompanhe a série do “ABC da Igualdade de Gênero”. Para cada letra do alfabeto, há termos relacionados à nossa meta para acelerar o relógio da igualdade de gênero! É muito legal e didático!

Quer entender mais? Assista ao vídeo sobre consentimento, em bit.ly/video_cha

Relacionamentos saudáveis

Ocorre quando temos respeito, carinho, atenção e liberdade em doses equilibradas. Ele é harmônico e dá igualdade de oportunidades às pessoas envolvidas, sem pressão ou uso de violência de qualquer forma.

Saúde mental

Refere-se ao estado de bem-estar necessário para que possamos estudar, aprender e nos desenvolver. A adolescência é marcada por muitas mudanças físicas e emocionais. Manter uma boa saúde mental nos ajuda a lidar melhor com os desafios dessa fase e da vida. Quando sofremos uma situação de abuso ou violência, nossa saúde mental é prejudicada.

Vamos seguir com atenção!

Chegamos ao final da nossa cartilha. Espero que, assim como eu, você tenha aprendido bastante sobre direitos fundamentais nessa fase da vida e como se proteger e denunciar violências. Agora, vamos compartilhar o que aprendemos com amizades, colegas e família? Conversar sobre esses assuntos, perguntar e pedir apoio também faz parte do processo de conhecimento. A ideia é que essa cartilha seja só o começo do nosso processo de construção de um mundo melhor, sem violências. Somente uma ação conjunta de toda a sociedade é capaz de garantir um futuro melhor. E saiba que você pode contar com a Plan International Brasil e com o Sistema de Garantia de Direitos (SGD) nesta jornada!



Referências bibliográficas

CEDECA Bahia. Caminhos: orientações para profissionais da Rede de Proteção a Crianças e Adolescentes (2022).

CENTRO DE FORMAÇÃO PARA A CIDADANIA AKONI. Campanha de prevenção à violência sexual contra crianças e adolescentes.

ECPAT BRASIL. Por um turismo responsável: Enfrentamento à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes em Viagens e Turismo (2020).

FAÇA BONITO. 18 de maio. Disponível em: #18demaio | Faça Bonito (facabonito.org).

PLAN BRASIL. Cartilha Sobre Direitos de Crianças e Adolescentes (2020). Disponível em: bit.ly/4aP49Pn.

PLAN BRASIL. Guia para Educadores sobre Direitos de Crianças e Adolescentes. Disponível em: bit.ly/4bd6pjpg.

PLAN BRASIL. Pegue a Visão. Projeto Down To Zero.

PLAN BRASIL. Turismo e Proteção à Infância: ações integradas para garantir a proteção de crianças e adolescentes contra a exploração e abuso sexual, especialmente no contexto do turismo.

PLAN BRASIL. Protocolo para acolher e encaminhar casos de violência contra crianças e adolescentes e de violência baseada em gênero (2022).

SECRETARIA DE DIREITOS HUMANOS. Direitos das crianças e dos adolescentes. Coleção Caravana de Educação em Direitos Humanos (2015).

UNICEF. Unicef e a proteção de crianças e adolescentes. Disponível em: bit.ly/proteção_Unicef.

UNICEF. Passa a Visão - Cidade de Tiradentes unida no enfrentamento da violência contra meninas. Disponível em: bit.ly/passa_a_visão.

UNICEF e CANAL FUTURA. Violência sexual contra crianças e adolescentes - Unicef e Canal Futura. Combate ao abuso e a exploração sexual de jovens | FRM.

Expediente

Realização Plan International Brasil

Cynthia Betti

CEO

Flávio Debique

Diretor de Programas e Incidência

Camila Maia

Diretora de Operações

Andreia Schroeder

Head de Parceria Corporativas e Institucionais

Felipe Velasco

Gerente de Controladorias

Laura Vitto

Gerente de Mobilização de Indivíduos

Flávia Cuzziol

Gerente de Comunicação e Marketing

Creuziane Barros

Head de Unidades de Programas e Patrocínio

Geyse Costa

Gerente da Unidade de Programas de São Luís (MA)

Equipe Responsável Pela Publicação

Gezyka Silveira

Especialista em Proteção e Desenvolvimento Infantil

Ana Nery

Especialista em Gênero e Inclusão

Paula Alegria

Especialista em Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos

Laís Vieira

Coordenadora Técnica de projeto

Palavra Delas

Revisão do texto, projeto gráfico e diagramação

 [planinternationalbrasil](#)

 [Plan International Brasil](#)

 [/planbrasil](#)

 [/planbr](#)

 [/planbrasiltv](#)

[plan.org.br](#)

