



IAC

Instituto de Apoio à Criança

Prevenção de Maus-Tratos

RESPEITO

**NÃO
MAGOA!**

**TODOS TEMOS DIREITO A SENTIR-NOS SEGUROS,
RESPEITADOS E OUVIDOS.**

Maus-tratos não são apenas violência física.

Também podem acontecer através de palavras,
controle, humilhação, negligência ou abuso.

OS TEUS DIREITOS

Os **TEUS DIREITOS** estão descritos na **Convenção sobre os Direitos da Criança**. É um documento que foi criado para proteger crianças e jovens em todo o mundo.

Entre esses direitos está um muito importante:

Ninguém tem o direito de te maltratar.

Isso significa que tens direito a:

- | Ser tratado/a com respeito
- | Sentir-te seguro/a
- | Receber cuidados e proteção
- | Ser ouvido/a
- | Crescer sem violência ou medo

Por vezes, os adultos cometem erros ou não sabem lidar com emoções e dificuldades. Mas isso **nunca justifica violência ou abuso**.

Mito?

ou

Verdade?

- | | |
|--|--|
| <p>1. "Quem gosta de mim respeita os meus sentimentos e opiniões."</p> <p>☐ Mito ☐ Verdade</p> | <p>3. "Maus-tratos são apenas bater."</p> <p>☐ Mito ☐ Verdade</p> |
| <p>2. "Tenho direito a dizer que não."</p> <p>☐ Mito ☐ Verdade</p> | <p>4. "Pedir ajuda é sinal de fraqueza."</p> <p>☐ Mito ☐ Verdade</p> |

CURIOSIDADE



Em 1989, Bonnie Finney, uma avó norte americana, amarrou uma fita azul na antena do seu carro, em homenagem ao seu neto que foi vítima mortal de maus-tratos. Com esse gesto quis mostrar ao mundo que nenhuma criança deve ser maltratada, humilhada ou abusada. Esta iniciativa teve um impacto de tal forma que abril passou a ser o Mês Internacional da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância.

OS MAUS-TRATOS NEM SEMPRE DEIXAM MARCAS VISÍVEIS

Aprender a reconhecer é proteger.

Os maus-tratos podem acontecer em casa, na escola, em relações de amizade, namoro ou online.

Maus-tratos físicos

Quando alguém agride, empurra, bate ou provoca dor física.

Maus-tratos emocionais

Humilhações, insultos, ameaças, chantagem ou fazer-te sentir sem valor.

Negligência

Quando faltam cuidados básicos, proteção, apoio ou atenção importante.

Abuso sexual

Qualquer contacto, pressão ou situação sexual sem consentimento.

Violência digital

Controlar passwords, exigir localização, ameaçar divulgar imagens ou pressionar online.

Se algo te deixa assustado/a, desconfortável ou em sofrimento, merece atenção.

CONSEGUES IDENTIFICAR O TIPO DE SITUAÇÃO?

“Se gostasses mesmo de mim, fazias o que eu quero.”

☐ Manipulação ☐ Respeito

“És inútil, ninguém gosta de ti.”

☐ Brincadeira ☐ Violência emocional

“Não contes a ninguém ou vais ter problemas.”

☐ Pressão ☐ Respeito

RESPEITO V/S CONTROLO

Nem tudo o que parece cuidado é cuidado.

Às vezes, comportamentos tóxicos são confundidos com amor, amizade ou preocupação.

Relações saudáveis

- ✓ Confiança
- ✓ Respeito
- ✓ Espaço pessoal
- ✓ Liberdade
- ✓ Comunicação



Relações tóxicas

- ✗ Ciúme constante
- ✗ Controlo
- ✗ Humilhação
- ✗ Medo
- ✗ Manipulação

Alguém que gosta de ti **não precisa de te controlar para ficar ao teu lado.**

RED FLAGS

Assinala os comportamentos que consideras preocupantes:

- | | |
|--|---|
| ☐ Ler mensagens sem autorização | ☐ Respeitar um "não" |
| ☐ Fazer piadas humilhantes | ☐ Pressionar para enviar fotos íntimas |
| ☐ Decidir com quem podes falar | |
| ☐ Pedir desculpa depois de magoar | |

SEGREDOS, PRESSÃO E MANIPULAÇÃO

Nem todos os segredos devem ser guardados.

Há segredos que protegem surpresas e criam alegria, como guardar em segredo a festa de aniversário de um amigo para o surpreender. Esses segredos costumam fazer-nos sentir felizes e entusiasmados. Mas **existem segredos que provocam medo, culpa ou desconforto**. Quando isso acontece, é importante **procurar ajuda junto de um adulto** em quem confies.

Quando alguém diz:

- | “Não contes a ninguém.”
- | “Ninguém vai acreditar em ti.”
- | “A culpa é tua.”
- | “Se falares, piora tudo.”

... isso pode ser uma forma de manipulação.

**O medo e o silêncio protegem o problema
não te protegem a ti.**

O QUE FARIAS?

Imagina:

Um amigo conta-te que alguém o insulta constantemente em casa e o ameaça para que não conte a ninguém. O que farias?

(Não precisas resolver sozinho/a. Ouvir e procurar ajuda também é apoiar.)

SE ACONTECER CONTIGO OU COM ALGUÉM QUE CONHECES

Não tens de enfrentar esta situação sozinho/a.

Se estiveres a passar por uma **situação de maus-tratos** ou souberes que alguém está a passar por isso:

1. Reconhece

O que estás a sentir é importante. Se algo te faz sentir assustado/a, triste, humilhado/a ou inseguro/a, merece atenção.

2. Fala

Partilha o que está a acontecer com um adulto, um familiar, um professor, um psicólogo ou outra pessoa em quem confies e que te possa ajudar.

3. Protege-te

A tua segurança é importante. Se te sentires em perigo ou desconfortável, afasta-te da situação e procura ajuda.

Se os maus-tratos acontecerem online, não apagues mensagens, imagens ou outras provas. Guardá-las pode ajudar a resolver a situação.

4. Procura ajuda

Existem pessoas e serviços preparados para te ouvir, apoiar e proteger. Podes ligar para a **linha SOS Criança e Jovem 116 111** ou enviar mensagem pelo WhatsApp **913 069 404** (serviço gratuito, anónimo e confidencial). Vais ser atendido/a por um técnico especializado que te vai ajudar. Mas em caso de emergência, não hesites, **liga 112**.

Muitos jovens ficam em silêncio por medo, vergonha ou por pensarem que ninguém vai acreditar neles.

Mas lembra-te:

pedir ajuda é um passo importante e a responsabilidade pelos maus-tratos nunca é de quem os sofre.

QUIZ + REFLEXÃO

O QUE SABES SOBRE RESPEITO E PROTEÇÃO?

1. Posso mudar de opinião e dizer “não”.
☐ Sim ☐ Não
2. O controlo digital pode ser violência.
☐ Sim ☐ Não
3. Se um amigo sofre maus-tratos, devo ignorar.
☐ Sim ☐ Não
4. Pedir ajuda pode evitar que a situação continue.
☐ Sim ☐ Não
5. O respeito deve existir em todas as relações.
☐ Sim ☐ Não

DESAFIO FINAL

Completa as frases:

Respeitar é...

Uma relação saudável é aquela em que...

PEDIR AJUDA É UM PASSO IMPORTANTE.

NÃO ESTÁS SÓZINHO/A!

LINHA SOS CRIANÇA E JOVEM
(gratuita, anónima e confidencial)

**Se precisares de ajuda ou estiveres
preocupado/a contigo ou com alguém, liga**

116 111

WhatsApp (mensagens)

913 069 404

INSTITUTO DE APOIO À CRIANÇA

Av. da República, n.º 21, 1050-185 Lisboa

Tel.: +351 213 617 880

E-mail: iac-marketing@iacrianca.pt

www.iacrianca.pt

Com o apoio de



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL