

# AMO MEU CORPO AMO MINHA VIDA

Livro para pré-adolescentes



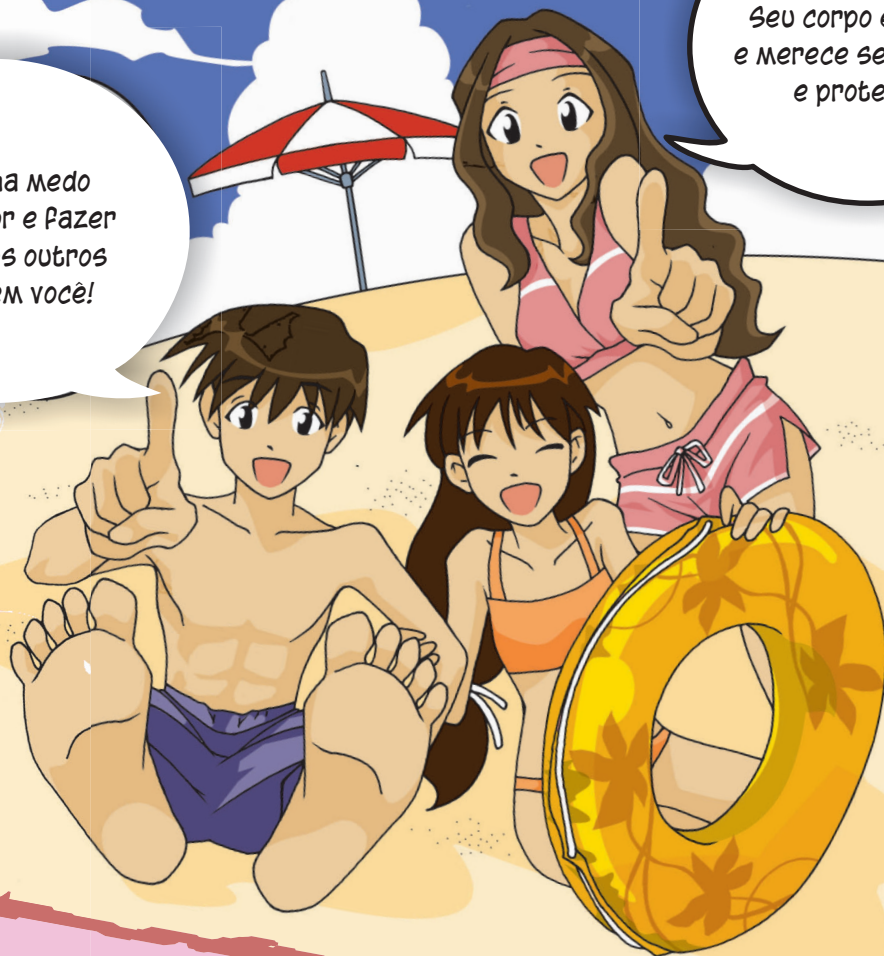
Sociedade Bíblica  
do Brasil

Vamos aprender juntos a prevenir o abuso sexual

2

Não tenha medo  
de se impor e fazer  
com que os outros  
respeitem você!

Seu corpo é valioso  
e merece ser cuidado  
e protegido!



## O que é o abuso sexual?

É toda ação de natureza sexual imposta a alguém por uma pessoa mais velha ou mais forte. É uma forma grave de violência. Pode acontecer por meio de enganos, oferecimento de recompensas, chantagens ou pelo uso da força.



3

## Quem pode ser o agressor ou a agressora?

Muitas vezes, é uma pessoa em quem confiamos, como um tio ou tia, padrasto ou madrasta, irmãos, professores, primos, amigos, vizinhos etc. Pode ser um homem ou uma mulher, e a pessoa não terá, necessariamente, uma aparência que a distinga das demais.



# Você sabia que existem diferentes formas de abuso sexual?

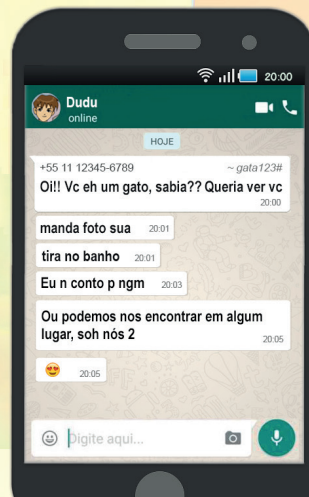
## 1. Exposição/insinuação

QUANDO:

- Alguém espia você trocando de roupa ou tomando banho;
- Uma pessoa faz gestos ou propostas indecentes ou sexuais a você;
- Uma pessoa lhe diz palavras sexualmente insinuas ou obscenas ou expõe você a escutar (ou ler) coisas assim por telefone, celular, na internet, nas redes sociais, pelo Whatsapp etc.
- Uma pessoa lhe mostra ou envia pornografia (fotos, vídeos, sites etc.);
- Alguém pede fotos suas sem roupa ou em posições que expõem seu corpo;
- Uma pessoa lhe manda mensagens com conversas de teor sexual, com ou sem convites e propostas.



**“O seu entendimento e a sua sabedoria o protegerão.”**  
(Provérbios 2.11, NTLH)



## 2. Diferentes formas de violência física

QUANDO:

- Alguém toca ou acaricia seus seios, nádegas ou órgãos sexuais;
- Alguém se aproxima de você e esfrega os genitais em você;
- Alguém o obriga a tocar ou acariciar os genitais dele;
- Alguém beija você ou obriga você a beijar na boca, de maneira muito íntima.



### 3. Estupro

Quando alguém *força* ou *constrange* você, por meio de violência, a ter relações sexuais. Pode ser dirigido a qualquer pessoa, seja do sexo feminino ou masculino.

**O estupro é crime. Você tem o direito de exigir respeito em relação ao seu corpo e à sua intimidade!**

**Você também tem o direito de dizer NÃO a um adulto, mesmo que o conheça bem.**

**Não tenha medo e conte tudo a uma pessoa em quem você confie.**

**Você pode denunciar um agressor às autoridades.**



**P**eça ajuda e grite

**A**vise uma pessoa de confiança

**R**ecorde que você merece ser respeitado

**E**vite estar sozinho em lugares de risco

**O que fazer se você sofre abuso sexual ou se um amigo ou amiga lhe conta que sofreu abuso sexual?**



O Disque 100 pode lhe dar informações, orientações, aconselhamento e ajuda especializada para lidar com situações de violência sexual ou familiar. Esse serviço é gratuito, acessível de qualquer telefone, fixo ou celular, e funciona todos os dias, 24 horas por dia.

Para denunciar, você também pode entrar em contato com: a **Polícia Militar** (ligue 190); **Delegacias Especializadas de Proteção à Criança e ao Adolescente**; **Conselhos Tutelares**; por e-mail: [disquedenuncia@sedh.gov.br](mailto:disquedenuncia@sedh.gov.br).

# Atividade

1.

Os agressores ou abusadores sexuais são pessoas... (pode marcar com um círculo)

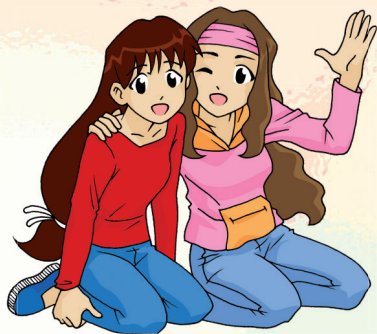
Conhecidas

Desconhecidas

*Ambas*

2.

Marque com um círculo as situações em que você considera haver abuso sexual:





Mencione algumas situações em que há abuso sexual  
(de qualquer tipo).

Como evitá-las?

1.

2.

3.