

Educação para Prevenção da Violência Sexual
Contra Crianças e Adolescentes

Saber Liberta

Guia para Familiares
e Cuidadores

de 8 a 10 anos







**Informação
Protege**

EDUCAÇÃO PARA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA SEXUAL CONTRA CRIANÇAS E ADOLESCENTES: SABER LIBERTA

COORDENAÇÃO DO GUIA

Luciana Temer - Diretora Executiva do Instituto Liberta

Cristina Cordeiro - Diretora Adjunta do Instituto Liberta

Renata Greco - Coordenadora do Instituto Liberta

CONSTRUÇÃO DO GUIA

Mariana Motta - Elaboração de conteúdo

Carmem Valle - Revisão

Marina Quintanilha - Ilustração

Thamiris Mellina - Diagramação

Thallini Millena - Diagramação

APOIO INSTITUCIONAL

Unesco

Globo - Criança Esperança



Para acessar esse material em formato digital, escaneie este QR-Code.

Índice

Introdução	pág. 09
Apoio Institucional	pág. 11
Antes de Começar	pág. 13
8-10 anos	pág. 14
Tema 01: Seguro e Inseguro	pág. 16
Tema 02: Relacionamentos	pág. 19
Tema 03: Partes Íntimas	pág. 22
Tema 04: Puberdade e as Mudanças	pág. 25
Tema 05: Reprodução Humana	pág. 28
Tema 06: Limites Corporais	pág. 31
Tema 07: Direitos das Crianças e dos Adolescentes	pág. 33
Tema 08: Proteger Crianças e Adolescentes é Compromisso de Todos..	pág. 35
Tema 09: Bullying	pág. 38
Tema 10: Educação Digital	pág. 41

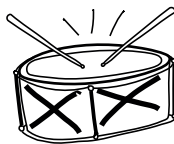


Assista aos 6 vídeos da Jornada de Proteção do Instituto Liberta.

Acesse apontando a câmera do seu celular para o QR-Code abaixo:



Introdução



Nós, do Instituto Liberta, estamos, há anos, trabalhando com campanhas de conscientização e sensibilização da sociedade para a importância do enfrentamento da violência sexual contra crianças e adolescentes. Mostramos os dados, quais os tipos de violências e contamos como elas acontecem. Depois de oito anos de trabalho, percebemos o quanto já caminhamos nesse processo de conscientização e como a mídia e as pessoas têm se interessado mais pelo assunto e aprendido a falar de forma mais consistente sobre a questão. Uma das coisas que insistimos muito é que, dentre tantas e diferentes violências, uma parte delas pode ser evitada com educação e informação. Acreditamos verdadeiramente nisso e conseguimos conscientizar algumas pessoas. Daí, surgiram as perguntas: Mas como? Como devemos fazer? O que devemos ensinar, com quais estratégias e materiais? Fomos, então, provocadas a produzir um material de apoio para professores, com atividades para crianças de 0 a 10 anos. E ficou muito bom!

Mas, desde que começamos esta construção, imaginamos a escola e a família como aliadas nesse enfrentamento. Sendo assim, a cada atividade da escola, segue uma orientação para os pais continuarem com os ensinamentos em casa. Esse Guia é, justamente, a orientação do que os pais e cuidadores podem fazer. Mas e se a escola do seu filho não estiver utilizando o material do Liberta? Tudo bem. Ele foi pensado para que você possa iniciar o processo de educação para prevenção em casa, independentemente da escola.

E você vai ver que não é tão difícil como parece; afinal, educar para a prevenção da violência sexual é falar sobre segurança, respeito por si e pelos outros e percepção dos próprios sentimentos.

Convidamos você a seguir o Instituto Liberta nas redes sociais e acessar o site para entender mais sobre o tema!

www.liberta.org.br
[@institutoliberta](https://www.instagram.com/institutoliberta)

Bom trabalho!



Apoio Institucional

Por que apoiamos?

“

É com muita alegria que nos somamos ao Instituto Liberta e a Globo no lançamento do “Guia sobre educação para prevenção da violência sexual contra crianças e adolescentes”. Na condição de agência das Nações Unidas especializada em educação, ciências e cultura, a UNESCO apoia a iniciativa do Instituto Liberta pois acredita no papel fundamental da educação para a prevenção. A violência sexual é uma grave violação de direitos e um dos maiores obstáculos ao desenvolvimento escolar e emocional de crianças, adolescentes e jovens. O Guia oferece, em linguagem acessível, orientações práticas para famílias e responsáveis, a fim de fortalecer as pessoas que cuidam e de criar ambientes seguros para a aprendizagem em todas as suas dimensões. Esse é um compromisso com a proteção integral da infância e da adolescência, prevista na Constituição Federal e no Estatuto da Criança e do Adolescente, ao qual a UNESCO está totalmente alinhada e que norteia a nossa atuação em favor de políticas públicas que garantam que todas as pessoas cresçam sem se sujeitar a qualquer tipo de violência. Parabéns ao Instituto Liberta pela iniciativa.”

-

Marlova Jovchelovitch Noleto

Diretora e Representante da **UNESCO no Brasil**

“

Há quarenta anos, o Criança Esperança mobiliza a sociedade em defesa dos direitos de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade. É nesse contexto que recebemos com entusiasmo o Guia sobre educação para prevenção da violência sexual contra crianças e adolescentes, desenvolvido pelo Instituto Liberta em parceria com a Globo e Unesco. Trata-se de uma ferramenta valiosa e acessível, que fortalece a educação para a prevenção da violência sexual contra crianças e adolescentes. A Globo reconhece a importância fundamental dessa iniciativa e celebra mais esse passo na construção de um ambiente seguro e acolhedor para todas as crianças e jovens. Parabenizamos o Instituto Liberta por essa conquista e seguimos juntos, somando forças para transformar realidades e garantir um ambiente seguro e acolhedor para todas as crianças e adolescentes.”

-

Cristovam Ferrara

Diretor de **Valor Social Globo**



Antes de começar



Aqui estão alguns lembretes importantes:

1. Não veja as conversas sobre prevenção como algo pontual ou que deve ser feito apenas uma vez. É muito mais eficaz ter pequenas e frequentes conversas. Isso ajudará a reforçar os pontos principais e adaptar a mensagem, conforme seu filho cresce;

2. Inserir conversas simples sobre prevenção na rotina diária é uma ótima maneira de evitar que pareça uma palestra. Se isso for natural para seu filho, será muito mais fácil para você também;

3. Às vezes, as crianças fazem perguntas que não estamos prontos ou não sabemos ao certo como responder. Está tudo bem, você não precisa ter todas as respostas imediatamente, mas seu filho não pode ficar sem resposta! Diga: "Estou feliz que você esteja perguntando sobre isso, mas, como essa é uma pergunta muito importante e eu quero te responder bem direitinho, preciso de um tempo para pesquisar um pouco. Podemos conversar sobre isso depois?". Certifique-se de finalizar a conversa, conforme combinado;

4. Muitas pessoas acreditam que fornecer educação para prevenção à violência sexual, desde cedo, tirará a inocência das crianças. No entanto, é importante lembrar que o objetivo é equipar crianças e jovens com conhecimentos, habilidades, atitudes e valores que os capacitem, conforme declarado pela UNESCO (2017), a:

- Cuidar de sua saúde, bem-estar e dignidade;
- Desenvolver relações sociais e sexuais respeitadas;
- Considerar como suas escolhas afetam seu próprio bem-estar e o dos outros;
- Compreender e garantir a proteção de seus direitos ao longo de suas vidas.

Ou seja, conversar com as crianças, desde cedo, sobre questões de sexualidade e proteção é essencial para mantê-las seguras e preservar seu desenvolvimento natural e saudável.

**Educação para Prevenção
da Violência Sexual Contra Crianças
e Adolescentes**



de 8 a 10 anos
de 8 a 10 anos
de 8 a 10 anos
de 8 a 10 anos
de 8 a 10 anos
de 8 a 10 anos

de 8 a 10 anos

de 8 a 10 anos
de 8 a 10 anos
de 8 a 10 anos
de 8 a 10 anos
de 8 a 10 anos
de 8 a 10 anos
de 8 a 10 anos

TEMA 01:



Seguro e Inseguro

Qual a Importância Desse Tema?

Ao aprender a identificar e expressar sentimentos de segurança ou insegurança, as crianças desenvolvem habilidades para reconhecer e evitar situações de risco. Esse conhecimento as capacita a distinguir pessoas, ambientes e comportamentos apropriados, além de comunicar, de forma assertiva, quando algo não está certo. Quando nos sentimos inseguros ou em dúvida, nosso corpo pode enviar sinais como aperto no estômago, coração acelerado ou vontade de sair do local. É essencial que as crianças compreendam esses “sinais de alerta do corpo” e saibam que devem levá-los a sério. Dessa forma, elas podem agir de maneira assertiva, buscar ajuda de adultos de confiança e se proteger de possíveis situações de perigo, incluindo abuso sexual, que pode ser especialmente confuso devido às técnicas de manipulação e aliciamento dos abusadores. Por isso, esses conceitos fortalecem a confiança das crianças em seus próprios sentimentos e incentivam a comunicação sobre qualquer desconforto, dúvida ou medo.

Como Você Pode Trabalhar Esse Tema?

Seguro e inseguro são palavras que parecem tão óbvias para nós, adultos, mas para as crianças esses conceitos podem ser bastante abstratos. Muitas vezes, usamos essas palavras no dia a dia, assumindo que as crianças já compreendem o que significam. No entanto, não é bem assim. Ensinar nossos filhos a reconhecer e expressar quando se sentem seguros ou inseguros é crucial e precisa ser feito de maneira intencional, concreta e frequente. Além de identificar situações, é importante que as crianças aprendam a ouvir e confiar nos sinais de alerta do próprio corpo, como coração acelerado ou vontade de se afastar. Esses sinais são instintos naturais que nos avisam quando algo não está certo. Aprender a reconhecer fatores que tornam uma pessoa, situação ou comportamento inseguro não apenas ajuda as crianças a identificar e relatar situações perigosas, mas também lhes permite evitá-las. Esse conhecimento é essencial para prevenir a violência sexual infantil, pois capacita as crianças a discernir entre comportamentos apropriados e inadequados, a confiar em seus próprios julgamentos e a buscar ajuda imediatamente quando algo não parece certo. Ao encorajá-las a confiar em seus instintos e a falar sobre suas preocupações, estamos construindo um alicerce de segurança e confiança para toda a vida.

Aqui estão algumas ideias e dicas para ajudar seu filho a desenvolver habilidades de proteção contra a violência:

- 1. Utilize filmes, desenhos e livros:** Aproveite os filmes, desenhos e livros que seu filho consome para discutir sobre segurança. Pergunte o que ele achou de determinado comportamento, quais foram as consequências de certas escolhas, como ele se sentiria em situações semelhantes e o que faria de diferente;
- 2. Utilize situações reais:** Use exemplos do dia a dia para reforçar atitudes seguras e refletir sobre melhorias. Fale sobre a importância de esperar o sinal verde para atravessar a rua e como se comportar em locais públicos;
- 3. Dê exemplos pessoais:** Mostre comportamentos seguros na sua própria rotina. Explique por que você atravessa a rua na faixa de pedestres, usa cinto de segurança no carro, verifica a temperatura da água antes do banho, entre outros;
- 4. Revise as regras da casa:** Estabeleça e revise, regularmente, as regras de segurança, explicando a importância de cada uma. Por exemplo, não abrir a porta para estranhos e usar equipamentos de proteção ao andar de bicicleta;
- 5. Identifique adultos de confiança:** Ajude seu filho a reconhecer quem são os adultos de confiança com quem ele pode falar caso se sinta inseguro, como professores, familiares próximos ou vizinhos;
- 6. Explique os diferentes tipos de medo:** Ensine que nem todo medo indica perigo. Fale sobre situações “assustadoras, mas divertidas” como ir a um brinquedo de parque, onde sentir medo é parte da diversão e é seguro;
- 7. Diferencie o nervosismo do perigo:** Explique que é normal sentir nervosismo em situações “assustadoras, mas necessárias” como no primeiro dia de aula ou ao tomar vacina. Reforce que esses sentimentos não significam que a criança está em perigo, mas que está enfrentando algo novo;
- 8. Converse sobre riscos calculados:** Ajude seu filho a entender que “arriscado, mas de propósito”, como tentar um novo truque no skate, deve ser feito com cuidado e responsabilidade, usando equipamentos de proteção e em um ambiente seguro;
- 9. Identifique sinais de perigo real:** Ensine que “inseguro e perigoso” envolve situações que ameaçam a integridade física ou emocional como alguém sendo violento. Reforce que, nesse caso, é importante buscar ajuda imediata de um adulto de confiança;
- 10. Escute os sinais do corpo:** Ensine seu filho a prestar atenção aos sinais do corpo, como coração acelerado ou vontade de se afastar. Explique que esses sinais ajudam a identificar se a situação é verde (segura), amarela (incerta) ou vermelha (perigosa);

- 11. Incentive a reflexão e o diálogo:** Se a situação for “amarela” e não estiver clara, oriente a criança a sempre conversar com você ou outro adulto de confiança para esclarecer. Isso ajuda a evitar confusões e a lidar melhor com os sentimentos;
- 12. Incentive a confiança nos instintos e crie um plano de segurança:** Ensine seu filho a confiar em seus sentimentos. Se algo parece errado, ele deve falar com um adulto de confiança, mesmo que não tenha certeza. Estabeleçam juntos o que fazer se ele se sentir inseguro, como procurar um adulto conhecido ou ligar para você.

Materiais que Podem Ajudar:

Aponte a câmera do seu celular ou acesse o site www.liberta.org.br/guia para encontrar os livros e vídeos indicados:



TEMA 02:



Relacionamentos

Qual a Importância Desse Tema?

Relações saudáveis, baseadas em respeito, empatia e confiança, são fundamentais para o desenvolvimento emocional e social de todos. Crianças e adolescentes devem compreender a importância de manter amizades saudáveis e saber identificar sinais de relacionamentos prejudiciais. Ao desenvolver essas habilidades, elas aprendem a reconhecer quando algo está errado e a buscar ajuda, o que é uma habilidade essencial para proteção. Muitas crianças relatam ter passado por assédio e abuso sexual, seja em casa, seja online. Linguagem sexualizada, piadas inadequadas, imagens, vídeos e toques indesejados são comportamentos comuns que, muitas vezes, não são denunciados, pois jovens podem sentir vergonha, medo ou até achar que isso faz parte do cotidiano. Contudo, esses comportamentos não devem ser aceitos nem tolerados. É essencial combater a normalização de comportamentos sexuais prejudiciais, promovendo o entendimento de que qualquer forma de violência ou assédio não é aceitável. Ensinar sobre direitos e deveres dentro de um relacionamento, seja ele de amizade, familiar, ou amoroso, capacita as crianças a se protegerem e respeitarem os outros. Ao abordar essas questões, ajudamos as crianças a desenvolverem habilidades de autoproteção, compreenderem a importância de estabelecer limites claros e assertivos, e garantimos que saibam que têm o direito de estar em ambientes seguros e respeitosos, contribuindo para a construção de uma sociedade melhor.

Como Você Pode Trabalhar Esse Tema?

Como pais, desejamos que nossos filhos desenvolvam relacionamentos saudáveis, em que sejam tratados com respeito e dignidade. Seja em amizades, namoro, escola ou trabalho, queremos que eles sejam capazes de criar e manter conexões positivas que os ajudem a crescer e a se desenvolver. Para isso, é essencial ensiná-los, desde cedo, sobre o que constitui um relacionamento saudável. Isso não só os protege contra abusos emocionais, físicos e sexuais, mas também os ajuda a identificar comportamentos inadequados, como ameaças e chantagens, e a buscar ajuda, quando necessário. Ao entender esses sinais, eles se tornam mais aptos a se cercar de pessoas que realmente se importam com seu bem-estar e a agir com respeito e responsabilidade em todas as suas relações.

Aqui estão algumas ideias e dicas para ajudar seu filho a desenvolver habilidades de proteção contra a violência:

1. **Modele comportamentos positivos e respeitosos:** Demonstre respeito, empatia e comunicação assertiva em todas as suas interações, tanto com seu filho quanto com outras pessoas. Por exemplo, se discordar de algo, use frases como “Entendo seu ponto, mas vejo de outra forma”. Evite gritar ou fazer comentários desrespeitosos na frente das crianças;
2. **Converse sobre sentimentos e limites:** Valorize a expressão de sentimentos. Se seu filho pedir para parar uma brincadeira, respeite imediatamente e elogie por ter comunicado seus limites. Isso mostra que ele tem o direito de dizer “não” e deve ser respeitado;
3. **Estabeleça diálogo aberto:** Reserve momentos diários para conversar, como durante as refeições. Faça perguntas abertas como “Como você se sentiu hoje?” e evite interromper. Se notar hesitação, diga: “Estou aqui para te ouvir, não importa o que seja”;
4. **Ensine sobre consentimento:** Explique que consentimento é mais do que um “sim” ou “não” — é sobre sentir-se confortável. Ensine que é possível mudar de ideia a qualquer momento e que o silêncio nunca é um “sim”;
5. **Utilize livros para discussão:** Histórias que abordam temas como respeito e diversidade. Pergunte: “Como você acha que o personagem se sentiu quando isso aconteceu?” para estimular a empatia e compreensão;
6. **Promova a autoestima:** Elogie comportamentos e atitudes positivas. Por exemplo, “Foi muito gentil da sua parte ajudar seu amigo hoje, estou muito orgulhoso de você!”. Isso ajuda a criança a se sentir valorizada e confiante;
7. **Estabeleça um plano de segurança familiar:** Crie um plano para que a criança saiba o que fazer e quem procurar caso se sinta ameaçada ou insegura. Explique o que fazer em situações de perigo, como procurar um adulto de confiança ou ligar para um número de emergência;
8. **Compartilhe situações que já aconteceram com você:** Conte como você se sentiu, o que pensou, o que fez e o que teria feito diferente. Contar histórias pessoais ajuda seu filho a entender que situações difíceis acontecem com todos e que ele não é o único a enfrentar desafios. Compartilhar experiências normaliza sentimentos difíceis e ajuda a criança a não se sentir culpada ou isolada;
9. **Crie um Código de Segurança:** Estabeleça uma palavra ou gesto que a criança possa usar para indicar que se sente desconfortável ou precisa de ajuda, mesmo quando não quer falar diretamente. Por exemplo, uma criança pode usar uma palavra-código para alertar os pais quando se sentir desconfortável, sem precisar

explicar a situação na frente dos outros. Isso também pode ser útil em situações sociais, permitindo que a criança “culpe” os pais por recusar um convite, evitando constrangimento. Dessa forma, a palavra-código oferece uma saída segura e protege a criança de pressões e situações indesejadas, fortalecendo a confiança familiar.

Materiais que Podem Ajudar:

Aponte a câmera do seu celular ou acesse o site www.liberta.org.br/guia para encontrar os livros e vídeos indicados:



TEMA 03:



Partes Íntimas

Qual a Importância Desse Tema?

Ensinar sobre as partes íntimas do corpo é essencial para preparar crianças e adolescentes para a puberdade, ajudando-os a entender seus corpos, cuidar deles e desenvolver habilidades cruciais para identificar comportamentos e lugares privados, garantindo sua segurança. Ao conversar sobre esse e outros temas relacionados à proteção à violência sexual, cria-se um ambiente propício para conversas abertas e honestas, que não só fornecem informações adequadas, mas também fortalecem o vínculo de confiança com adultos que podem oferecer apoio. Um aspecto difícil, mas extremamente necessário, a ser discutido em tais encontros, são as reações fisiológicas do corpo. Isso é especialmente relevante, pois, em muitos casos, um toque abusivo pode ser fisiologicamente prazeroso, causando grande confusão na mente das vítimas, que podem sentir culpa e vergonha ao sentirem seu próprio corpo sendo usado. Portanto, embora essas conversas possam ser desafiadoras e mesmo sabendo que não é possível o tempo todo, é fundamental capacitá-los para que, em caso de dúvidas ou situações desconfortáveis, saibam que podem buscar orientação e apoio.

Como Você Pode Trabalhar Esse Tema?

Falar sobre as partes íntimas do corpo com seu filho é uma etapa essencial para prepará-lo para a puberdade. Esse diálogo o ajuda a conhecer melhor seu próprio corpo, a cuidar dele com responsabilidade e a identificar situações e ambientes que exigem privacidade, promovendo sua segurança. Usar os nomes corretos para as partes íntimas facilita conversas sinceras e naturais sobre o corpo e a sexualidade, mostrando à criança que ela pode contar com você para falar sobre qualquer assunto. Também é importante explicar que o corpo pode ter reações físicas involuntárias, mesmo em situações abusivas — especialmente quando há manipulação emocional ou sedução envolvida. Isso pode deixar a criança confusa, pois o prazer físico pode mascarar o abuso. Embora não seja possível estar ao lado do seu filho o tempo todo, é fundamental que ele saiba que pode procurar você sempre que tiver dúvidas ou passar por algo que o incomode.

Aqui estão algumas ideias e dicas para ajudar seu filho a desenvolver habilidades de proteção contra a violência:

- 1. Ensine os nomes corretos das partes íntimas:** Ensinar os nomes anatômicos corretos como pênis, testículos, vulva, vagina, nádegas, ânus e seios aumenta a consciência corporal e a capacidade de se comunicar quando algo está errado. As crianças precisam sentir que é natural e adequado usar os nomes corretos para todas as partes do corpo. Incentive o uso desses nomes nas conversas diárias, promovendo uma atitude saudável em relação ao corpo, estimulando a auto aceitação e reduzindo a vergonha;
- 2. Explique a diferença entre público e privado:** Ensine que partes, lugares, roupas e comportamentos podem ser privados ou públicos. Use sua casa como exemplo, conversando sobre quais lugares e comportamentos são públicos e privados nesse ambiente. Em geral, banheiros e quartos são lugares privados, assim como roupas íntimas. Comportamentos como ir ao banheiro ou tocar os genitais devem ser feitos em particular, enquanto ações como comer ou brincar são públicas;
- 3. Ensine sobre intimidade e privacidade:** Explique que algumas partes do corpo são exclusivamente nossas, como as cobertas pelas roupas íntimas e que apenas pessoas de confiança podem vê-las ou tocá-las, somente em contextos específicos, como durante cuidados médicos ou de higiene. Ensine quais toques são apropriados e quais não são, dando exemplos claros, e incentive seu filho a sempre comunicar quando algo o fizer se sentir desconfortável ou inseguro;
- 4. Respeite a privacidade do seu filho:** Não trocar ou expor o corpo dele em locais públicos, inclusive na internet. É importante ensinar que, embora algumas partes do corpo possam ser mostradas em público (como o rosto e os braços), ninguém deve tocar qualquer parte do corpo sem consentimento;
- 5. Empodere seu filho sobre o corpo dele:** Ensine que o corpo dele é dele, e que ele tem o direito de dizer “não” a toques indesejados, mesmo de familiares. Respeite essa instrução, evitando forçar seu filho a abraçar, beijar ou tocar alguém contra sua vontade;
- 6. Ajude seu filho a identificar uma equipe de segurança:** Auxilie-o a escolher cinco adultos de confiança a quem ele possa recorrer se sentir desconforto ou insegurança. Esses adultos podem incluir professores, pais, tios ou treinadores. Ter mais de uma pessoa na rede de segurança é importante, pois pesquisas indicam que uma criança pode precisar contar a até três pessoas antes de ser acreditada;
- 7. Explore cenários:** Discuta situações hipotéticas com seu filho para que ele saiba a quem procurar ajuda. Por exemplo, pergunte o que ele faria se outro aluno estivesse espiando pela porta do banheiro na escola;

8. **Incentive a falar:** Ensine seu filho a ser assertivo se alguém não respeitar seus limites, usando frases como “Pare, eu não gosto disso” ou “Não, isso não é certo!”. Reforce que os sentimentos e limites dele são importantes e que ele deve continuar falando até que seja ouvido.

Materiais que Podem Ajudar:

Aponte a câmera do seu celular ou acesse o site www.liberta.org.br/guia para encontrar os livros e vídeos indicados:



TEMA 04:



Puberdade e as Mudanças

Qual a Importância Desse Tema?

Falar sobre puberdade é uma ferramenta crucial para garantir que crianças e adolescentes estejam equipados para lidar com as mudanças que ocorrem durante esse período de suas vidas. Ao abordar o tema de forma natural e aberta, não apenas oferecemos uma visão mais clara e menos assustadora das transformações corporais e emocionais, mas também damos às crianças a capacidade de se protegerem em diversas situações. Crianças e adolescentes bem informados sobre o que acontece com seus corpos tendem a desenvolver maior autoconfiança e uma percepção aguçada para identificar comportamentos inadequados, como situações de abuso. Além disso, criar um espaço seguro para que as crianças e adolescentes façam perguntas e saibam que podem buscar ajuda, seja na escola, seja em casa, fortalece a rede de apoio em torno deles. Essa rede de confiança é componente chave para a proteção, pois oferece segurança emocional e a certeza de que eles não estão sozinhos. Quanto mais as crianças souberem sobre as mudanças pelas quais estão passando e quanto mais confiarem nos adultos ao seu redor, maior será sua capacidade de reconhecer situações de risco e agir de forma a se proteger. A educação sobre puberdade vai além do simples preparo para mudanças físicas, ela é uma poderosa ferramenta de proteção que contribui para o desenvolvimento de uma postura de autocuidado e para a construção de relações baseadas no respeito e na confiança.

Como Você Pode Trabalhar Esse Tema?

Falar sobre puberdade pode ser um pouco desconfortável para muitos pais, mas é uma conversa fundamental. Quanto mais cedo você abordar o tema de maneira natural, mais preparado seu filho ou filha estará para lidar com as mudanças que virão. Saber o que esperar ajuda a transformar essas mudanças em algo compreensível e menos assustador – e, melhor ainda, saberá que pode contar com você durante esse processo. Crianças e adolescentes que estão informados sobre seus corpos são mais confiantes e têm maior capacidade de reconhecer e agir de forma assertiva frente a situações inadequadas, como o abuso sexual, por exemplo. Ao abrir esse espaço de diálogo, você ajuda seu filho a se entender melhor e a compreender a importância de perguntar e pedir ajuda sempre que necessário. Ao reforçar a confiança nos adultos responsáveis, seja em casa, seja na escola, você mostra que é seguro compartilhar preocupações, dúvidas e experiências, e essa confiança é essencial na prevenção do

abuso sexual, pois as crianças precisam saber que podem contar com uma rede de apoio, quando se sentirem inseguras. Portanto, essa conversa não apenas prepara seu filho para as mudanças físicas e emocionais da puberdade, mas também fortalece a relação de confiança e proteção, promovendo um ambiente seguro e acolhedor.

Aqui estão algumas ideias e dicas para ajudar seu filho a desenvolver habilidades de proteção contra a violência:

- 1. Ofereça reafirmação e apoio:** Certifique-se de que seu filho saiba que você é um adulto seguro em quem ele pode confiar para compartilhar conversas difíceis, sem medo de julgamento ou constrangimento. Reforce que as mudanças pelas quais ele está passando são normais e temporárias;
- 2. Fale sobre a puberdade de forma positiva:** Explique que a puberdade é um período emocionante que marca a transição para a vida adulta. Aborde as descobertas e mudanças com naturalidade, como o crescimento corporal e a masturbação, tratando esses tópicos como parte de um processo de amadurecimento;
- 3. Aproveite oportunidades para iniciar conversas:** Se o assunto não surgir naturalmente, use cenas de filmes ou séries para iniciar a conversa. Evite sair de perto se o tema causar vergonha, para que seu filho sinta que você está à vontade para discutir o assunto;
- 4. Escute sem julgar:** Os adolescentes frequentemente adquirem informações sobre a puberdade por meio de amigos ou da internet. Escute o que eles têm a dizer sem preconceitos ou brincadeiras que possam constrangê-los. Use a oportunidade para esclarecer confusões;
- 5. Seja sincero se não souber responder:** Não há problema em não saber todas as respostas. Seja honesto e busque juntos informações confiáveis. Aproveite para mencionar médicos como o pediatra, especialista em adolescentes, como uma opção para buscar orientação;
- 6. Modele a aceitação corporal:** Durante a puberdade, é comum que os jovens se comparem com os amigos. Modele uma atitude saudável em relação ao próprio corpo e reforce que todos os corpos são diferentes e únicos. Isso ajudará seu filho a desenvolver uma imagem corporal positiva;
- 7. Respeite a privacidade do seu filho:** Entenda e aceite que seu filho pode precisar de um tempo sozinho, por estar explorando o próprio corpo ou por apenas querer ficar só. Respeitar a privacidade dele, como bater na porta antes de entrar no quarto, ajuda a fortalecer o relacionamento e a confiança;
- 8. Converse sobre mudanças físicas e emocionais:** Explique que todos passam pelas mudanças físicas e emocionais da puberdade em ritmos diferentes. Reforce

que isso é normal e que ele pode contar com você sempre que precisar de apoio;

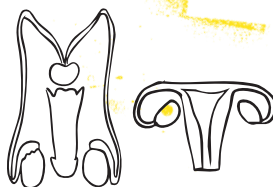
- 9. Converse sobre autocuidado e saúde:** Se seu filho estiver enfrentando problemas como acne ou dor menstrual, ajude-o a encontrar soluções e, se necessário, busque orientação médica. Aproveite para ensinar sobre cuidados com a higiene pessoal e os benefícios de um estilo de vida saudável;
- 10. Apoie as escolhas de expressão individual:** Seja solidário com as formas que seu filho escolhe para se expressar, seja através de mudanças no estilo, seja nos gostos. Isso ajuda a construir uma sensação de independência e aceitação;
- 11. Alerta sobre a navegação na internet:** Adolescentes, frequentemente, buscam informações online, mas nem sempre essas fontes são confiáveis. Ensine seu filho a verificar a precisão das informações encontradas e a importância de se proteger online. Defina limites para o uso da internet e monitore os sites que ele acessa. Mantenha um diálogo aberto sobre segurança digital e o que fazer se ele se sentir desconfortável ou encontrar algo impróprio;
- 12. Conheça os amigos do seu filho:** Os amigos têm um papel crucial durante a puberdade. Conheça quem são os amigos do seu filho e, sempre que possível, convide-os para passar o tempo em sua casa. Isso ajuda você a se manter por dentro das influências sociais e a apoiar seu filho no desenvolvimento de relações saudáveis e de confiança.

Materiais que Podem Ajudar:

Aponte a câmera do seu celular ou acesse o site www.liberta.org.br/guia para encontrar os livros e vídeos indicados:



TEMA 05:



Reprodução Humana

Qual a Importância Desse Tema?

Ensinar sobre reprodução humana e relações sexuais vai muito além do ato físico em si; é uma parte crucial na prevenção da violência sexual e na construção de relacionamentos saudáveis. Ao abordar esse assunto, priorizando os aspectos emocionais envolvidos, ajudamos as crianças a desenvolver a habilidade de reconhecer relações positivas, promovendo autoestima, autoconfiança e respeito mútuo. Elas aprendem a expressar afeto de maneira adequada e a estabelecer limites pessoais, garantindo tanto seu bem-estar emocional quanto físico, além de fazer escolhas seguras e responsáveis para si mesmas e para os outros. Diversos estudos demonstram que em locais onde a educação sexual é abrangente, observam-se melhorias em indicadores de saúde pública, como a redução de violência sexual, gravidez na adolescência e infecções sexualmente transmissíveis. Portanto, olhando para além da saúde reprodutiva, temos uma poderosa ferramenta de prevenção de várias formas de violência, ao mesmo tempo em que promove uma cultura de respeito mútuo e contribui para a construção de uma sociedade mais segura e justa para todos.

Como Você Pode Trabalhar Esse Tema?

Conversar sobre a origem dos bebês é uma oportunidade importante para fortalecer o vínculo de confiança entre pais e filhos. As crianças, desde cedo, têm uma curiosidade natural sobre o mundo ao seu redor, e a pergunta sobre “de onde vêm os bebês?” é uma forma de tentar entender suas próprias origens. Ao responder de forma honesta e adequada à idade, você não só ajuda a esclarecer essa dúvida, mas também abre espaço para um diálogo aberto e contínuo sobre temas importantes, criando uma relação de confiança. Quanto mais cedo a criança entender sobre seu corpo e sua origem, melhor será sua capacidade de tomar decisões informadas e responsáveis no futuro. Isso também evita que ela busque informações de fontes não confiáveis ou mal informadas, como amigos ou a internet. A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que a falta de informação adequada pode levar a um início precoce da vida sexual, muitas vezes envolvido em situações de risco. Por isso, ao abordar essas questões desde cedo, com honestidade, você protege seu filho, fortalece o vínculo e garante que ele se sinta seguro para conversar sobre esse ou outros assuntos no futuro.

Aqui estão algumas ideias e dicas para ajudar seu filho a desenvolver habilidades de proteção contra a violência:

1. **Fale a verdade e não use metáforas:** Evite contar histórias como a da cegonha ou do repolho ao explicar de onde vêm os bebês. Os adultos devem lembrar que as crianças são muito literais. Dizer às crianças que um bebê começa quando “uma semente é plantada” pode evocar imagens enganosas. Elas baseiam suas ideias no que já viram ou experimentaram. Mantenha as respostas simples e lembre-se da perspectiva da criança;
2. **Priorize o uso de termos corretos:** Use as palavras certas para os órgãos masculinos e femininos, como “pênis”, “vulva”, “útero” e “espermatozoide”. Isso ajuda a normalizar o corpo humano e evita que essas partes sejam vistas como tabu ou tenham conotações negativas;
3. **Ouçá primeiro, responda depois:** Quando seu filho fizer perguntas sobre sexualidade ou reprodução, comece ouvindo o que ele já sabe e quer saber. Muitas vezes, uma pergunta simples pode esconder uma curiosidade mais profunda. Responder diretamente ao que a criança está perguntando ajuda a evitar confusões ou longas explicações desnecessárias;
4. **Seja honesto sobre suas dúvidas:** Se você não souber a resposta para uma pergunta, não hesite em admitir isso. Dizer algo como: “Essa é uma ótima pergunta, vou pesquisar mais e conversamos sobre isso depois” é uma forma de ser honesto e manter a confiança. Apenas lembre-se de retomar o assunto como prometido, reforçando a confiança de que você é uma fonte segura de informações;
5. **Fale, mesmo que a criança não pergunte:** Algumas crianças podem não perguntar sobre sexualidade porque percebem que os adultos ficam desconfortáveis com o tema, enquanto outras já têm suas próprias conclusões. Por exemplo, muitas crianças pequenas acreditam que os bebês são comprados ou caem do céu. Portanto, é importante introduzir o tema de forma natural, mesmo que a curiosidade não venha da criança;
6. **Comece cedo e mantenha o diálogo aberto:** Abordar o corpo humano e a reprodução é mais simples quando as crianças são mais novas, pois elas ainda não têm tantos preconceitos ou ideias erradas sobre o assunto. Respostas diretas e adequadas à idade são suficientes para ajudar a criança a entender sem complicações. Ao iniciar essa conversa desde cedo, você prepara a criança para lidar de maneira mais natural com temas relacionados à sexualidade no futuro. Isso facilita o desenvolvimento de uma comunicação aberta e contínua, à medida que as perguntas se tornam mais complexas com o tempo;

7. **Nunca ignore as perguntas do seu filho:** Ignorar perguntas sobre sexualidade ou reprodução (ou outros assuntos) pode transmitir a mensagem de que esse assunto não deve ser discutido com você. Isso pode afastar seu filho de você em momentos de dúvidas ou preocupações. A sexualidade é parte importante da vida de todos e, se seu filho souber que pode falar com você sobre esse tema, ele também saberá que pode confiar em você para falar sobre outros assuntos delicados no futuro;
8. **Compartilhe seus valores:** Ofereça uma “bússola moral” para seu filho, explicando quais atitudes e comportamentos são aceitáveis (ou não) dentro dos valores da sua família. Compartilhar seus valores e crenças pode orientar seu filho na tomada de decisões sobre amor, relacionamentos e sexualidade. Embora você não possa impor valores, você pode ajudar seu filho a escolher os seus, ao discutir suas próprias crenças de maneira aberta e honesta. Esse diálogo é uma parte fundamental da educação para a prevenção à violência sexual em casa e contribui para que seu filho construa uma base sólida para suas próprias decisões;
9. **Compartilhe histórias:** Contar suas experiências pessoais de infância é uma maneira eficaz de ensinar, pois as crianças adoram ouvir histórias e aprender com elas. Isso não só ajuda seu filho a entender que você também passou por situações semelhantes, mas também fortalece o vínculo entre vocês. Compartilhar suas histórias cria oportunidades para diálogos importantes sobre temas como privacidade, respeito e sexualidade, sempre de maneira leve e natural.

Materiais que Podem Ajudar:

Aponte a câmera do seu celular ou acesse o site www.liberta.org.br/guia para encontrar os livros e vídeos indicados:



TEMA 06:



Limites Corporais

Qual a Importância Desse Tema?

Falar sobre limites corporais, consentimento e abuso sexual com crianças e adolescentes é fundamental para equipá-los com o conhecimento necessário para desenvolver relacionamentos saudáveis e respeitosos. Essas conversas não apenas ajudam a prevenir a violência sexual, mas também capacitam os jovens a tomarem decisões informadas e responsáveis sobre suas vidas. É necessário que eles compreendam que consentir vai muito além de simplesmente dizer “sim” ou “não”, e que percebam que envolve habilidades de observação, respeito e entendimento sobre os próprios limites e os dos outros. É igualmente importante discutir sinais de alerta em toques e em comportamentos, para que possam identificar sinais que podem indicar abuso sexual. Ao abordar esses temas, estamos informando-os a protegerem a si mesmos e a promoverem interações mais seguras e respeitosas em suas vidas diárias.

Como Você Pode Trabalhar Esse Tema?

Você já se perguntou qual é a relação entre ensinar sobre limites corporais e a proteção contra abuso infantil? Ensinar sobre limites e consentimento vai muito além de ensinar a dizer “sim” ou “não” ou a não deixar ninguém tocar nas partes íntimas do corpo. A maioria dos abusos não começa com toques nas partes íntimas, mas, sim, com a construção de uma relação de afeto e confiança, que acaba confundindo os julgamentos e sentimentos da vítima. Por isso, é fundamental também abordar sinais de alerta, como solicitações para guardar segredos ou presentes oferecidos em troca de proximidade física, e explicar, claramente, o que é considerado abuso sexual. Ao garantir que as crianças compreendam esses conceitos, estamos ajudando a protegê-las de situações que possam ser abusivas e confusas. Mais do que proteger fisicamente, a informação as capacita, no aspecto emocional, a identificarem situações potencialmente perigosas e tomarem decisões com segurança.

Aqui estão algumas ideias e dicas para ajudar seu filho a desenvolver habilidades de proteção contra a violência:

1. **Ensine sobre os limites corporais:** Converse com seu filho sobre a importância

de definir e respeitar os limites do corpo. Ajude-o a entender que ninguém tem o direito de tocar seu corpo sem sua permissão;

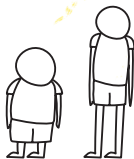
2. **Modele o consentimento:** Dê o exemplo ao pedir permissão antes de tocar seu filho, mesmo em situações cotidianas, como abraçar ou dar um beijo de boa noite. Isso reforça a ideia de que o consentimento deve ser praticado em todas as interações;
3. **Pratique o “não”:** Incentive seu filho a dizer “não”, quando algo o incomoda, e respeite essa decisão. Isso ajudará a reforçar que ele tem controle sobre seu próprio corpo, e seus limites devem ser respeitados;
4. **Fale sobre a importância de respeitar os limites dos outros:** Ensine seu filho a pedir permissão antes de tocar outra pessoa e a respeitar os limites estabelecidos por amigos e familiares, entendendo que cada pessoa pode ter diferentes níveis de conforto;
5. **Use exemplos do cotidiano:** Aproveite situações diárias, como pedir permissão para usar algo de um amigo ou esperar sua vez em um jogo, para reforçar a importância do consentimento e do respeito aos limites dos outros;
6. **Reforce o direito de mudar de ideia:** Explique que seu filho pode dar ou retirar consentimento a qualquer momento. Se ele inicialmente consentiu em algo, mas depois se sentiu desconfortável, tem todo o direito de mudar de ideia;
7. **Converse sobre o que fazer em situações desconfortáveis:** Pratique com seu filho o que ele pode dizer ou fazer se alguém violar seus limites, como se afastar, dizer “não” e procurar, imediatamente, um adulto de confiança para contar o que aconteceu;
8. **Explique de forma clara o que é abuso sexual:** Diga ao seu filho que abuso sexual é quando alguém - seja conhecido ou desconhecido - faz algo inapropriado com o corpo de outra pessoa, especialmente envolvendo partes íntimas. Diga, ainda, que pode ser algo inapropriado que nem envolva toques físicos. Deixe muito claro que qualquer coisa que o deixe desconfortável, confuso ou machucado deve ser reportada a um adulto de confiança que irá ajudá-lo.

Materiais que Podem Ajudar:

Aponte a câmera do seu celular ou acesse o site www.liberta.org.br/guia para encontrar os livros e vídeos indicados:



TEMA 07:



Direitos das Crianças e dos Adolescentes

Qual a Importância Desse Tema?

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) é uma legislação que protege as crianças e adolescentes, garantindo seus direitos à saúde, educação, convivência familiar, respeito e dignidade. Ensinar sobre o ECA é fundamental para que nossas crianças e adolescentes saibam reconhecer seus direitos e exigir que sejam respeitados. Também contribui para ajudar as crianças e adolescentes a agir com mais consciência, promover seus próprios direitos e respeitar os dos outros, identificar situações inadequadas e buscar ajuda. Com esses conhecimentos, estamos contribuindo para a criação de uma cultura de respeito e dignidade para com a infância e fornecendo uma importante ferramenta de prevenção, especialmente contra situações de abuso, exploração e discriminação.

Como Você Pode Trabalhar Esse Tema?

Ensinar as crianças sobre o ECA é essencial para empoderá-las e garantir sua proteção, especialmente quando não há adultos por perto, como em algumas situações na escola ou em espaços públicos. Compreender seus direitos e deveres não apenas fortalece sua cidadania, mas também promove uma cultura de respeito, essencial para a criação de uma sociedade mais justa e segura. Esse conhecimento também age como uma barreira contra o abuso sexual infantil, pois as crianças tornam-se mais conscientes de seus direitos, mais preparadas para identificar comportamentos inadequados e mais seguras ao denunciar situações de abuso ou desconforto.

Aqui estão algumas ideias e dicas para ajudar seu filho a desenvolver habilidades de proteção contra a violência:

- 1. Seja o exemplo:** Mostre bons comportamentos e explique suas razões. Se atravessar na faixa de pedestres, diga: “Usamos a faixa porque é seguro e os carros param para nos deixar passar.” Isso ajuda as crianças a entenderem o propósito das regras em suas vidas diárias;
- 2. Seja claro e objetivo em suas orientações:** Evite comandos vagos como: “Seja bonzinho”. Diga exatamente o que espera: “No mercado, ande ao meu lado”. Isso dá à criança uma orientação específica e a ajuda a entender o comportamento

adequado;

3. **Formule regras positivas:** Em vez de focar no que não deve ser feito, reforce o que deve. Por exemplo, em vez de “Não corra”, diga “Caminhe devagar”. Isso facilita a compreensão e o cumprimento da regra, dando um comportamento a ser seguido;
4. **Use situações do dia a dia para ensinar na prática sobre direitos e deveres:** Mostre que, no ambiente da sua casa, também há direitos e deveres. Exemplo: “Você pode ver TV - direito - mas só depois que arrumar seu quarto e terminar a tarefa de casa - dever”. Isso ajuda a criança a entender que direitos e responsabilidades andam juntos;
5. **Mostre a importância da colaboração:** Explique que todos na família têm responsabilidades, como arrumar a cama ou ajudar na hora das refeições. Isso ensina que a colaboração ajuda no bom funcionamento do lar e que todos fazem parte desse processo. E mostra que todos têm direitos e deveres em casa. Diga, por exemplo: “Quando todos ajudam, a casa fica mais arrumada e temos mais tempo para nos divertir”;
6. **Reforce o respeito aos direitos dos outros:** Ajude as crianças a entenderem que, assim como elas têm direitos, os irmãos e outros membros da família também têm. Por exemplo, “Seu irmão tem o direito de descansar, por isso precisamos respeitar quando ele pede silêncio”;
7. **Valorize o cumprimento de deveres:** Valorize e reconheça quando a criança cumpre seus deveres, mostrando que suas ações são importantes. Exemplo: “Você guardou seus brinquedos sem que eu pedisse. Que bom ver que você está cuidando das suas coisas!”;
8. **Ensine o que fazer quando os direitos são violados:** Explique que, se a criança sentir que seus direitos não estão sendo respeitados, ela deve sempre falar com um adulto de confiança. Isso inclui saber como agir quando perceber que os direitos de outras pessoas também não estão sendo respeitados.

Materiais que Podem Ajudar:

Aponte a câmera do seu celular ou acesse o site www.liberta.org.br/guia para encontrar os livros e vídeos indicados:



TEMA 08:



Proteger Crianças e Adolescentes é Compromisso de Todos

Qual a Importância Desse Tema?

Quando nos deparamos com a estatística alarmante de que aproximadamente 10% das vítimas de abuso sexual denunciam, fica clara a urgência de abordar a importância de falar sobre violência sexual. Diversos fatores contribuem para o silêncio das vítimas, como o medo de não serem acreditadas, a vergonha, a culpa ou até mesmo a falta de compreensão sobre o que constitui abuso. Por isso, é essencial ensinar as crianças sobre a existência de pessoas de confiança, pois essa rede de apoio pessoal, criada pela criança ou adolescente - composta por familiares, professores e amigos – é o primeiro passo para que as crianças saibam a quem recorrer quando necessário. É igualmente importante apresentar às crianças os órgãos oficiais da rede de proteção, que são responsáveis por garantir que os direitos das crianças sejam protegidos e que qualquer situação de violência, principalmente a sexual, seja tratada com a devida seriedade. Ao ensinar como e quando acionar esses órgãos, estamos capacitando as crianças a buscarem ajuda não apenas para si mesmas, mas também para proteger colegas e outras pessoas, o que é um passo crucial para interromper ciclos de violência e garantir que a vítima receba o suporte necessário.

Como Você Pode Trabalhar Esse Tema?

É difícil pensar que a maioria das crianças e adolescentes vítimas de violência sexual passa por tudo isso em silêncio. E, infelizmente, a realidade é que apenas cerca de 26% das vítimas de abuso contam para alguém o que aconteceu. Por isso, ensinar nossos filhos sobre quem são as pessoas de confiança é um dos passos mais importantes que podemos dar. É fundamental que nossos filhos saibam que não estão sozinhos, que nós estamos ali para escutá-los e protegê-los. É igualmente importante que as crianças conheçam os órgãos oficiais de proteção, como o Disque 100 e o Conselho Tutelar, por exemplo, que existem para garantir que seus direitos sejam protegidos e que qualquer situação de violência seja tratada com a devida seriedade. Ao criarmos um ambiente de proteção e confiança, estamos empoderando nossas crianças a falarem sobre o que as preocupa e, mais importante, a entenderem que não precisam enfrentar nada sozinhas, e este é um passo essencial para interromper qualquer

situação de violência. Como pais, nossa responsabilidade é criar esse espaço seguro, onde nossos filhos sintam que podem contar conosco e com os recursos disponíveis, sempre que precisarem. Assim, juntos, podemos garantir que os direitos e o bem-estar das nossas crianças sejam sempre protegidos.

Aqui estão algumas ideias e dicas para ajudar seu filho a desenvolver habilidades de proteção contra a violência:

- 1. Acredite no seu filho, mesmo nas pequenas coisas:** Ao demonstrar que você leva a sério o que seu filho compartilha, desde as pequenas histórias do dia a dia, ele aprenderá que pode confiar em você para contar qualquer coisa, inclusive algo mais sério;
- 2. Compartilhe seus próprios desafios e peça a opinião dele:** Ao contar para seu filho sobre situações que você enfrenta e pedir a opinião dele, você constrói um diálogo aberto. Isso ensina que é normal falar sobre sentimentos e problemas, criando um ambiente de confiança;
- 3. Apresente os órgãos da rede de proteção, de forma prática e teórica:** Explique o que são o Disque 100, o Disque 180, a Polícia 190 e o Conselho Tutelar, e mostre exemplos práticos. Quando passarem em frente a uma delegacia ou ao Conselho Tutelar ou quando surgir alguma notícia relacionada, aproveite para reforçar o papel desses órgãos na proteção das crianças;
- 4. Crie um ambiente seguro para perguntas e dúvidas:** Sempre que possível, encoraje seu filho a fazer perguntas sobre temas que o deixam confuso ou curioso. Reforce que ele pode falar com você sobre qualquer coisa, sem medo de ser julgado;
- 5. Incentive-o a identificar pessoas de confiança:** Pergunte com frequência quem são as pessoas em quem ele confia e reforce que é importante ter diferentes adultos de confiança para quem ele possa recorrer, quando precisar de ajuda. Pergunte, também, sobre quem são os amigos em que ele confia e pode contar. Conte quem são os seus e os motivos;
- 6. Desenvolva a persistência em pedir ajuda:** Explique ao seu filho que, se ele contar algo e não for ouvido da primeira vez, ele deve continuar procurando outra pessoa até que alguém o ajude;
- 7. Discuta situações cotidianas relacionadas à proteção:** Use exemplos práticos do cotidiano, como situações em que vocês veem algo na TV ou no noticiário, para discutir como as crianças podem pedir ajuda ou identificar um comportamento inadequado;
- 8. Promova a empatia e o apoio entre amigos:** Incentive seu filho a estar atento

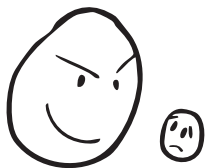
aos sentimentos e necessidades dos amigos, explicando que ele também pode ser uma fonte de apoio, ajudando a incentivar os colegas a falarem com adultos de confiança, caso precisem.

Materiais que Podem Ajudar:

Aponte a câmera do seu celular ou acesse o site **www.liberta.org.br/guia** para encontrar os livros e vídeos indicados:



TEMA 09:



Bullying

Qual a Importância Desse Tema?

Quando discutimos “bullying”, é comum que profissionais da educação ouçam afirmações como: “Na minha época, isso não existia” ou “Sobrevivi a isso, hoje tudo é exagero”. No entanto, precisamos desmistificar essa percepção. Termos pejorativos e insultos como “gordo” ou “quatro olhos” já representavam formas de bullying, ainda que fossem minimizados como “brincadeiras”. A compreensão moderna da violência se ampliou para incluir danos emocionais e sociais, que nem sempre deixam marcas físicas, mas impactam profundamente o bem-estar das crianças. As consequências podem incluir ansiedade, depressão e, em casos extremos, suicídio ou homicídio. Por isso, é essencial trabalhar o bullying no ambiente escolar para promover uma reflexão profunda sobre o impacto emocional e psicológico que ele causa em todos os envolvidos - agressores, vítimas e testemunhas. A escola, sendo um espaço de formação, deve estimular a solidariedade, generosidade e respeito às diferenças. Atividades que promovam conscientização, cooperação e empatia, além de campanhas contra o bullying, ajudam a construir um ambiente mais justo e inclusivo, onde os alunos se sintam seguros e acolhidos.

Como Você Pode Trabalhar Esse Tema?

Quando falamos de “bullying”, talvez você já tenha pensado: “Na minha época isso não existia!” ou “Passei por isso e sobrevivi, hoje em dia tem muita frescura!”. Essas são reações comuns, mas que precisam ser repensadas. Insultos como “gordo”, “quatro olhos” ou zombar das características de alguém são, na verdade, formas de bullying – práticas de humilhação que sempre existiram, mas antes eram vistas, de forma equivocada, como “brincadeiras de criança”. Hoje, sabemos que essa violência emocional pode ter consequências graves, como depressão, ansiedade e até suicídio. Estudos apontam que cerca de 90% dos atiradores em escolas foram vítimas de bullying, motivados por vingança. Nossa compreensão de violência se expandiu e, por isso, é essencial ensinar às crianças o impacto do bullying e promover ambientes de respeito, onde elas se sintam seguras e livres para serem quem são. Isso é crucial para garantir um futuro livre de crueldades e violências em todas as formas.

Aqui estão algumas ideias e dicas para ajudar seu filho a desenvolver habilidades de proteção contra a violência:

- 1. Tenha um relacionamento amoroso e respeitoso desde cedo:** Se as crianças crescem em ambientes respeitosos, elas reconhecerão desrespeito e não o aceitarão. A maneira mais eficaz de evitar que crianças sejam vítimas de bullying ou se tornem agressores é garantir que cresçam em ambientes amorosos, onde o poder não seja usado para controlar;
- 2. Mantenha-se conectado ao seu filho:** Crianças solitárias são mais propensas a sofrer bullying e, muitas vezes, hesitam em contar aos pais. Se seu filho souber que você sempre o ouvirá e o apoiará, ele será mais propenso a compartilhar o que está lhe causando angústia. Mantenha um relacionamento próximo com seu filho e esteja sempre disponível para ouvir;
- 3. Modele um comportamento positivo:** Se você perde a paciência e desrespeita os outros, está ensinando seu filho a fazer o mesmo. Por outro lado, mostrar respeito até em momentos de desacordo ensina a manter a dignidade e o respeito pelos outros, o que reduz a probabilidade de comportamentos abusivos;
- 4. Ensine autodefesa respeitosa:** As crianças precisam aprender a se defender de maneira respeitosa. Ensine seu filho a dizer “Pare”, de forma firme e calma, e, depois, se afastar e contar a um adulto. Explique que pedir ajuda não é “dedurar”, mas sim proteger a si mesmo ou aos outros;
- 5. Ensine como funciona o bullying:** O bullying, muitas vezes, começa com provocações verbais. Ensine seu filho que a maneira como ele reage pode determinar se o comportamento agressivo vai continuar. Permanecer calmo e confiante pode ajudar a desarmar o agressor;
- 6. Pratique respostas às provocações:** Ensaiar como responder a provocações ajuda as crianças a se sentirem preparadas. Ensine-as a manter a calma, contar até dez e responder de maneira assertiva, como “Eu vou ignorar esse comentário”;
- 7. Ensine seu filho a intervir quando presenciar bullying:** Crianças que testemunham o bullying podem ajudar. Ensine-as a ajudar a vítima e afastá-la da situação perigosa, buscando ajuda de outros adultos, quando necessário;
- 8. Observe e converse com seu filho:** Converse e ouça seu filho com atenção. Pergunte sobre o dia dele na escola, incluindo como foi a ida e a volta, o recreio e o almoço. Pergunte sobre seus amigos. Observe o estado emocional do seu filho, pois mudanças no comportamento, apetite ou padrões de sono podem ser sinais de ansiedade ou desconforto;
- 9. Crie hábitos saudáveis contra o bullying:** Ensine o que não fazer (por exemplo, empurrar, provocar, ser maldoso) e o que fazer (ser gentil, ter empatia, compartilhar

e respeitar). Mostre, por meio de suas ações, como tratar os outros com respeito, mesmo em momentos de conflito. Lembre-se de que as crianças aprendem com o exemplo;

- 10. Fique atento aos sinais de que seu filho pode estar sofrendo bullying ou cyberbullying (praticado pela internet):** Alguns sinais incluem roupas ou objetos danificados, cortes ou arranhões inexplicáveis, poucos amigos, medo de ir à escola, mudanças de humor, dores de cabeça ou estômago sem causa aparente ou perda de apetite. Se notar algo assim, converse com seu filho e faça perguntas abertas que incentivem respostas mais detalhadas, como: “Com quem você brincou hoje?”, “O que aconteceu com seus livros/brinquedos/roupas?” ou “Como você se sente em relação aos seus colegas?”;
- 11. Elogie seu filho por compartilhar:** Caso descubra que ele está sendo vítima de bullying, elogie-o por contar a você e deixe claro que ele tem direito de se sentir seguro. Reforce que não é culpa dele, e que vocês juntos irão resolver o problema. Ajude-o a identificar adultos de confiança para procurar na escola e oriente-o a evitar locais onde o bullying costuma ocorrer;
- 12. Atue com proatividade:** Leia livros ou assista a vídeos sobre bullying com seu filho e converse sobre como as ações das pessoas podem afetar os outros. Isso pode ajudar seu filho a se abrir sobre o que está acontecendo ou a reconhecer quando outra pessoa está sendo intimidada. Retome as conversas sobre intimidade e privacidade, reforçando a regra de não compartilhar fotos e vídeos íntimos na internet. Pratique cenários com ele, para que saiba como reagir, caso seja intimidado ou veja alguém sendo intimidado. Lembre-o de que é melhor ignorar o agressor, se afastar e contar a um adulto, em vez de revidar fisicamente ou verbalmente ou virtualmente.

Materiais que Podem Ajudar:

Aponte a câmera do seu celular ou acesse o site **www.liberta.org.br/guia** para encontrar os livros e vídeos indicados:



TEMA 10:



Educação Digital

Qual a Importância Desse Tema?

A pesquisa **TIC Kids Online Brasil 2023** revela que 95% das crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos no Brasil são usuários de internet, um total de cerca de 25 milhões de jovens, muitos dos quais acessam a rede desde muito cedo – 24% deles começaram a usar a internet até os 6 anos, evidenciando o quanto a tecnologia está profundamente integrada na vida dessas crianças e adolescentes. Embora a internet ofereça inúmeras oportunidades de aprendizado, comunicação e entretenimento, ela também apresenta sérios riscos. O ambiente online facilita o acesso de pessoas mal-intencionadas a crianças e adolescentes que, muitas vezes, são aliciados e explorados. Além disso, há a exposição frequente a conteúdos inapropriados, como violência, pornografia e discursos de ódio, além do cyberbullying e outras formas de violência que encontraram na internet um terreno fértil para se expandir. O que acontece no “mundo virtual” impacta profundamente a vida real, causando inúmeros danos à saúde mental, incluindo depressão, ansiedade e até suicídio. Diante disso, é fundamental que crianças e adolescentes tenham acesso a uma educação sexual e digital de qualidade, que lhes permita identificar situações de risco, desenvolver estratégias de defesa e saber quando pedir ajuda. Além de protegê-los dos perigos imediatos, essas instruções contribuem para a formação de cidadãos digitais conscientes e responsáveis, capazes de aproveitar os benefícios da tecnologia de forma segura e equilibrada.

Como Você Pode Trabalhar Esse Tema?

Vivemos em uma era em que o digital e as telas estão profundamente integrados ao cotidiano das crianças e suas famílias. A cena é comum: bebês hipnotizados por vídeos em celulares ou tablets, crianças imersas em jogos como Minecraft e Roblox e adolescentes vivendo suas vidas através das redes sociais, enquanto os pais estão constantemente conectados aos celulares ou usando fones de ouvido em chamadas intermináveis. Muitas vezes, não percebemos o impacto que o tempo excessivo no ambiente digital tem na diminuição das trocas interpessoais e na redução da qualidade do convívio social e familiar. A internet se tornou um terreno fértil para a prática de diversas violências, expondo crianças e adolescentes a cyberbullying, aliciamento online, abuso e exploração sexual, exposição a conteúdos inapropriados

como pornografia e violência. Por isso, a conscientização e a educação digital são essenciais. Ensinar as crianças e adolescentes a usarem a internet de forma segura, a entenderem os riscos e saberem como se proteger é vital para que possam aproveitar os benefícios da tecnologia de maneira segura e saudável. Essa educação também permite que pais e responsáveis estejam atentos às ameaças online e saibam como garantir a segurança dos jovens em meio aos desafios do ambiente digital.

Aqui estão algumas ideias e dicas para ajudar seu filho a desenvolver habilidades de proteção contra a violência:

1. Cuidado com o que você compartilha sobre seus filhos e sua família na internet:

Embora exista uma grande preocupação sobre o que os jovens compartilham online, muitas vezes não refletimos sobre o que nós, pais, estamos compartilhando sobre eles. Vivemos em uma era em que o ato de compartilhar nossas vidas nas redes sociais é quase instintivo, e isso pode ser ainda mais tentador quando temos filhos. A vontade de mostrar as fofuras, conquistas e momentos especiais deles é natural. No entanto, é essencial lembrar que a internet, como qualquer outra comunidade, tem pessoas mal-intencionadas. Uma vez que imagens ou informações estão online, é impossível controlar até onde elas irão ou como poderão ser utilizadas por terceiros. Por isso, é fundamental que os pais reflitam sobre os tipos de conteúdo que estão publicando sobre seus filhos.

Aqui estão algumas orientações importantes sobre o que você não deve postar:

- **Fotos sem roupas, com pouca roupa, de roupa íntima ou de banho, usando o banheiro, tomando banho ou trocando fraldas. Motivos:** Expõe a intimidade e privacidade da criança; pode atrair abusadores; podem acabar em sites ou redes ligados ao mercado da “pornografia infantil”;
- **Fotos que possam identificar seu filho em tempo real (como o local onde estão no momento), no futuro (como convites de festas ou vouchers de viagem), e fotos que mostrem a rotina (como uso de uniforme escolar ou o local onde moram). Motivos:** Facilita que criminosos descubram os locais que a criança frequenta, aumentando o risco de sequestros, golpes ou outros crimes;
- **Hashtags que expõem o contexto da criança, como: #gatinhanapraia #horadobanho #galeradebiquini #todomundopelado #pelado #meninalinda #meninolindo. Motivos:** Hashtags facilitam que conteúdos sejam rapidamente encontrados. Pessoas mal-intencionadas podem usar essas hashtags para encontrar imagens e informações de crianças com facilidade;
- **Vídeos de crianças dançando, incluindo vídeos com movimentos ou letras sensuais, ou em que a criança está com pouca roupa – na verdade,**

evite postar qualquer tipo de vídeo de dancinha. Motivos: Esses vídeos, infelizmente, podem acabar sendo repostados em sites ou perfis ligados à pornografia infantil, onde são usados de forma inapropriada, mesmo que o conteúdo original não seja sensual;

- **Fotos de crianças que não são seus filhos sem a autorização dos pais ou responsáveis. Motivos:** Os pais têm o direito de decidir quem pode ver, comentar ou compartilhar fotos de seus filhos. Além disso, é uma questão de respeito e privacidade. Sempre peça autorização antes de fotografar e postar imagens de outras crianças.

Ao adotar essas práticas, você estará protegendo a privacidade e a segurança de seus filhos e, também, respeitando os limites de outras famílias. Lembre-se: o que é postado na internet pode se espalhar rapidamente e sair do seu controle. Priorize a proteção e o bem-estar das crianças acima de tudo!;

2. Estabeleça limites: Seja claro sobre o que seu filho pode e não pode fazer online – onde e quando podem usar a internet, quanto tempo podem passar conectados, os sites que podem visitar e o tipo de informação que podem compartilhar, mas sempre com a sua supervisão. Combine com seu filho quando ele poderá ter um celular ou tablet. Ao entregar seu primeiro dispositivo, certifique-se de que ele esteja configurado de forma apropriada, com os controles parentais ativados. É uma boa ideia introduzir momentos sem tecnologia durante as refeições e encorajar a manter os celulares fora do quarto à noite para ajudar a construir um equilíbrio saudável de tempo de tela. Incentive seu filho a usar os dispositivos em espaços compartilhados, como a sala de estar ou a cozinha, para que você possa monitorar e compartilhar a experiência online dele;

3. Ajude-os a entender a razão por trás das regras: Para embasar o que você está exigindo, compartilhe pesquisas e informações concretas sobre como a internet, os dispositivos eletrônicos, e as redes sociais podem impactar a saúde física e mental deles. Por exemplo: a luz azul das telas pode interferir no sono, então, evitar o uso de dispositivos, ao menos duas horas antes de dormir, é crucial para manter uma rotina saudável de descanso;

4. Dê o exemplo: As crianças aprendem observando os adultos ao seu redor, por isso, dar o exemplo é uma das melhores formas de ensinar. Limite o uso de telas na sua própria rotina, especialmente em momentos familiares, como refeições e conversas. Demonstre que o equilíbrio entre o uso de tecnologia e o tempo offline é importante para o bem-estar geral. Mostre que a desconexão da tecnologia pode criar momentos valiosos e significativos com a família;

5. Siga as orientações da Sociedade Brasileira de Pediatria sobre o uso de telas: Controle o tempo de tela por faixa etária: abaixo de 2 anos - o uso de telas deve ser evitado; de 2 a 5 anos - limite o tempo de tela a 1 hora por dia, sempre com supervisão

e conteúdos educativos; de 6 a 10 anos - permita de 1 a 2 horas diárias, e certifique-se de que o conteúdo seja apropriado e variado; de 11 a 18 anos - o ideal é entre 2 a 3 horas por dia, com supervisão e foco em educação e lazer saudável;

6. Promova atividades alternativas: Incentive seus filhos a explorar o mundo fora das telas. Organize atividades que não envolvam tecnologia como leitura, esportes, jogos de tabuleiro, arte ou jardinagem. Estas atividades não só ajudam a reduzir o tempo de tela, como também contribuem para o desenvolvimento de habilidades motoras, sociais e criativas;

7. Eduque sobre a segurança digital: Conversar sobre a segurança online é essencial para garantir que seus filhos saibam como agir em situações potencialmente perigosas. Ensine-os a não compartilhar informações pessoais, a serem cautelosos nas interações online e a evitar conteúdos inapropriados como violência, nudez ou pornografia;

8. Estabeleça momentos de desconexão para toda a família: Criar rotinas familiares sem o uso de tecnologia é uma excelente maneira de equilibrar o tempo de tela com a vida offline. Momentos como refeições em família, jogos ao ar livre ou leitura conjunta podem fortalecer os laços familiares e proporcionar um descanso saudável das telas. Esse tempo desconectado também serve como um exemplo para as crianças de que a vida real é tão importante quanto o mundo digital;

9. Instale controles parentais: Existem várias ferramentas e aplicativos que podem ajudar os pais a monitorar e limitar o tempo de tela dos filhos. Aplicativos como o Google Family Link ou Screen Time podem alertar quando os limites de tempo são atingidos e bloquear o acesso a aplicativos ou conteúdos inadequados;

10. Fique atento a sinais de alerta: Mudanças de comportamento como irritabilidade, agressividade ou apatia, podem ser sinais de uso excessivo de telas ou até de problemas emocionais como ansiedade e depressão. Dificuldades para dormir ou sonolência excessiva durante o dia também podem ser indicadores de que algo não está bem. Se esses sinais surgirem, observe mais de perto as atividades digitais de seu filho e considere buscar ajuda de um profissional de saúde mental, se necessário;

11. Participe ativamente das atividades online: Saiba no que seu filho está interessado e o que está fazendo online. De vez em quando, participe das atividades digitais com ele: jogue jogos, assista vídeos ou explore redes sociais juntos. Isso não só cria oportunidades de aprendizado conjunto, mas também promove conversas sobre o uso responsável da internet;

12. Monitore as mensagens e atividades online de forma transparente: Explique a seus filhos que você, de tempos em tempos, verificará suas mensagens e atividades online, não por desconfiança, mas por segurança. Seja transparente sobre isso, evitando espiar ou monitorar escondido;

13. Respeite a idade indicada pelo fabricante do aplicativo ou rede social: As classificações indicadas em jogos, aplicativos, filmes e redes sociais são boas guias sobre se eles são adequados para seu filho. Por exemplo, a idade mínima para redes sociais como Facebook, Instagram, Snapchat e TikTok é 13 anos;

14. Use erros digitais como oportunidades de aprendizado: Mantenha um diálogo para que seu filho se sinta à vontade para compartilhar deslizos digitais sem medo de punição. Explique que os erros fazem parte do aprendizado e ofereça orientação sobre como agir de forma diferente no futuro. Mantenha um canal aberto de comunicação, para que seu filho saiba que pode conversar com você sobre qualquer coisa;

15. Ensine boa cidadania digital: Fale com seus filhos sobre respeito e responsabilidade online. Ensine-os a tratar os outros com gentileza e a ter cuidado com o que compartilham nas redes sociais. A cidadania digital envolve entender as consequências de suas ações no ambiente online e fora dele;

16. Converse com os irmãos: É uma boa ideia conversar com os filhos mais velhos sobre o que eles estão fazendo online e o que estão mostrando para os mais novos. Incentive-os a serem responsáveis e a ajudarem a manter seus irmãos seguros.

Materiais que Podem Ajudar:

Aponte a câmera do seu celular ou acesse o site www.liberta.org.br/guia para encontrar os livros e vídeos indicados:







**Saber
Liberta**



LIBERTA

ENFRENTANDO A VIOLÊNCIA SEXUAL
CONTRA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Apoio Institucional:



unesco



globo



criança
esperança