

## **DICAS SAUDÁVEIS SOBRE PREVENÇÃO DE VIOLÊNCIAS - ABUSOS PARA ADOLESCENTES:**

1. Seu corpo pertence a você, em qualquer idade. Ninguém tem o direito de sequer tocar em você, sem o seu consentimento explícito. Você tem direito à saúde e à proteção social, como prioridade absoluta, e como assegurado em Lei!
2. Amor, afeto, trocas sexuais de qualquer tipo devem ser experiências agradáveis, sem dor ou sentimento de violência física ou emocional.
3. Nunca deixe que explorem seu corpo ou partes do seu corpo por quaisquer motivos. Muito menos para exploração pública, ganho comercial ou satisfação sexual de outra pessoa. Nunca aceite chantagens de ninguém. Você não deve favor a ninguém, muito menos favores sexuais a qualquer pessoa em nenhuma circunstância, nem mesmo a alguém familiar ou conhecido!
4. Desenvolva uma relação de confiança e segurança, que vem do conhecimento das intenções de amizade e do afeto. Relacionamentos ou trocas sexuais, somente devem ocorrer no momento em que você permitir, consentir, ou sentir-se preparado/a corporal e emocionalmente. Evite trocar intimidades ou imagens através de redes na Internet.
5. Evite situações de risco, como contatos com pessoas drogadas, violentas, ou que tenham distúrbios de conduta imprevisíveis, freqüentemente. Evite pegar “caronas” ou viajar com pessoas desconhecidas. Prestar mais atenção em festas ou viagens ou em época de férias escolares.
6. Denuncie suspeitas, ameaças ou pressões sexuais de qualquer pessoa desconhecida ou não, para um familiar, profissional de saúde ou de educação, na escola e de confiança. Procure ajuda o mais depressa possível. Telefone para uma pessoa amiga quando estiver em situação de desespero ou ameaça, ou telefone para o DISQUE-DENUNCIA: 100, a qualquer hora.
7. É normal sentir vergonha, medo, culpa, raiva, preocupação em relação a qualquer pessoa de sua família ou desconhecido que tente, ameace, ou pressione você a fazer coisas ou agir sexualmente (como manipular ou acariciar partes do corpo) sem seu consentimento. Procure ajuda profissional ou tratamento médico ou psicológico em qualquer unidade de saúde.
8. Desenvolva com seu grupo de amigos/as uma relação saudável de amizade, apoio e alegria, sem transgredir regras de segurança nem testar os limites do respeito de cada um. Sua intimidade sexual só deve ser revelada ou exposta com sua permissão física, emocional e moral num momento de total lucidez, paz, segurança e certezas ou compromissos sociais e legais assumidos com responsabilidade. Cuidar de sua saúde sempre deve estar em primeiro lugar, é seu direito à proteção e à sua segurança.
9. Abuso sexual pode provocar doenças, problemas emocionais e traumáticos, e reações de dor e desespero. A violência pode causar feridas, doenças sexualmente transmissíveis, inclusive HIV-AIDS, e pode resultar em gravidez não desejada. Torna-se necessário e urgente, o atendimento médico e acompanhamento médico-psicológico-social, em serviços de saúde. Procure ajuda, em qualquer Unidade de Saúde!
10. Abuso sexual é crime. O agressor deve ser denunciado e medidas legais cabíveis de proteção devem ser acionadas. Procure um órgão legal em sua cidade, Ministério Público, ou Conselho Tutelar, ou Centro de Atenção e Defesa da Criança ou Adolescente, ou Juizado da Infância e Juventude ou procure mais informações através do telefone Disque Denúncia 100 ou através da Internet, no site: <http://www.presidencia.gov.br/sedh/> ou <http://www.denunciar.org.br> ou [www.denuncie.org.br](http://www.denuncie.org.br) no Brasil, ou Linha Alerta <http://linhaalerta.internetsegura.pt>, em Portugal.

FONTE: Dra. EVELYN EISENSTEIN, Prof Associada de Pediatria e Clínica de Adolescentes da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, FCM-UERJ.

Centro de Estudos Integrados, Infância, Adolescência, Saúde – CEIIAS

Rua Bambina 124 sala 203 - Botafogo – Rio de Janeiro/RJ

CEP: 22251-050 Tel: (21) 2539-0048 <http://www.ceiias.org.br>