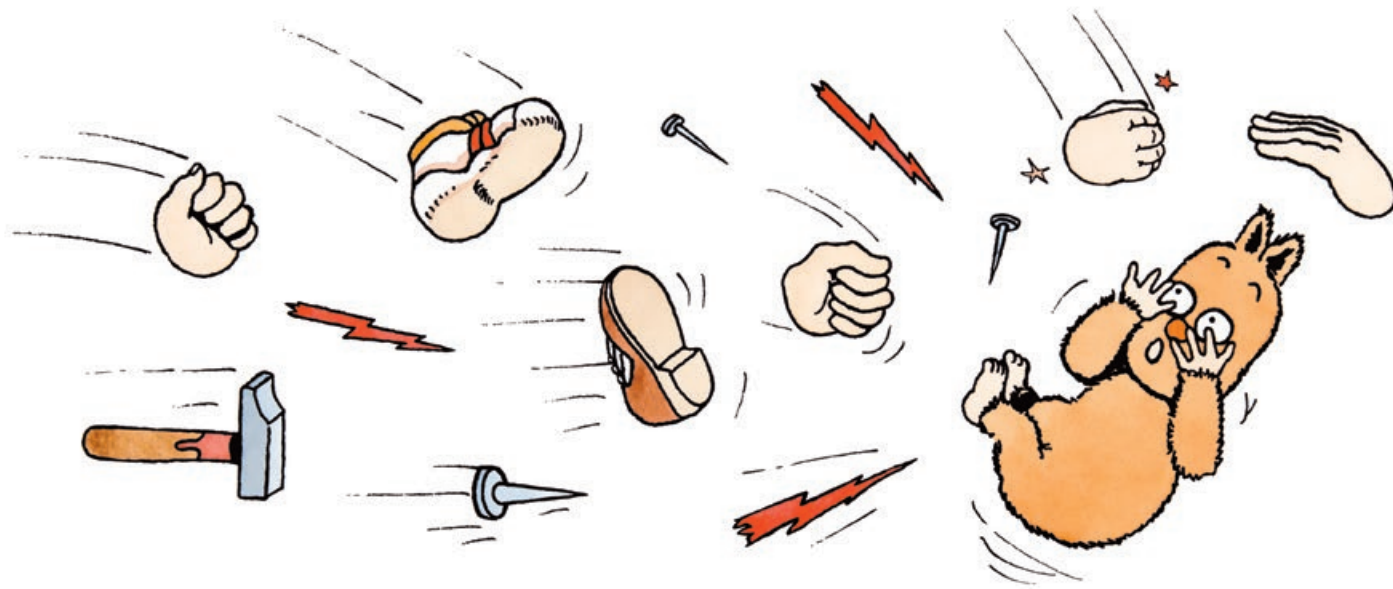






## Ninguém tem o direito de te fazer mal de propósito

Nem a ti, nem a ninguém



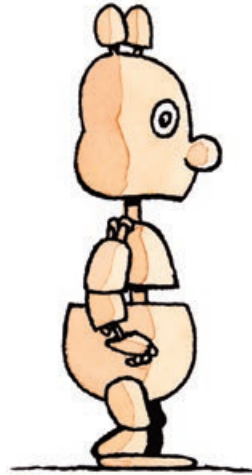
Quando alguém te bate, quando alguém te diz palavras horríveis, quando alguém te obriga a fazer coisas embaraçosas, quando alguém te mostra coisas horríveis, ou quando tu vês alguém a fazer coisas horríveis a outra pessoa.

Não é normal, é proibido, é violência.

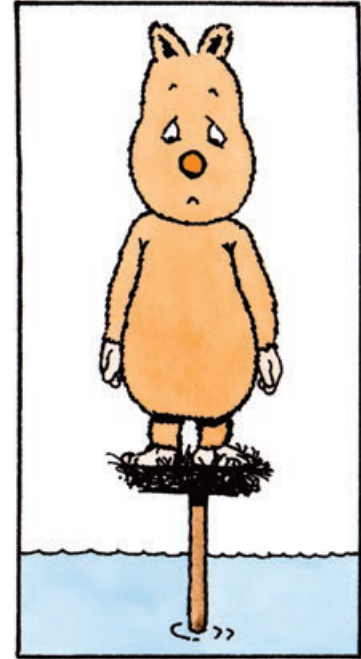
## Está a acontecer contigo?



Sentes-te muito mal,  
tens ideias desconfortáveis  
na tua cabeça,  
tens muitos pesadelos?



Sentes-te estranho(a),  
não consegues sentir  
nada, como se fosses  
um robot?



Pensas que tudo é culpa tua,  
que tu és diferente  
dos outros?  
sentes-te inútil?

## Está a acontecer contigo?

Tens sempre medo,  
estás sempre muito atento a tudo?



Tens medo de certos sítios  
ou de certas pessoas, sentes que  
o teu coração bate muito forte?



Não percebes  
porque te sentes  
zangado?



Não consegues  
respirar ou pensar,  
sentes-te irritado?

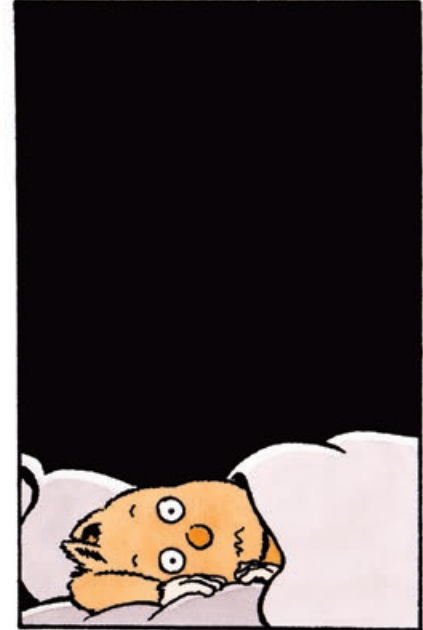
## Está a acontecer contigo?



Sentes-te triste,  
choras o tempo todo,  
sentes-te sozinho?



Não tens vontade de brincar,  
nem tens vontade de estar  
com os teus amigos?



Não consegues trabalhar na escola  
como gostarias, não consegues  
pensar e não consegues dormir?

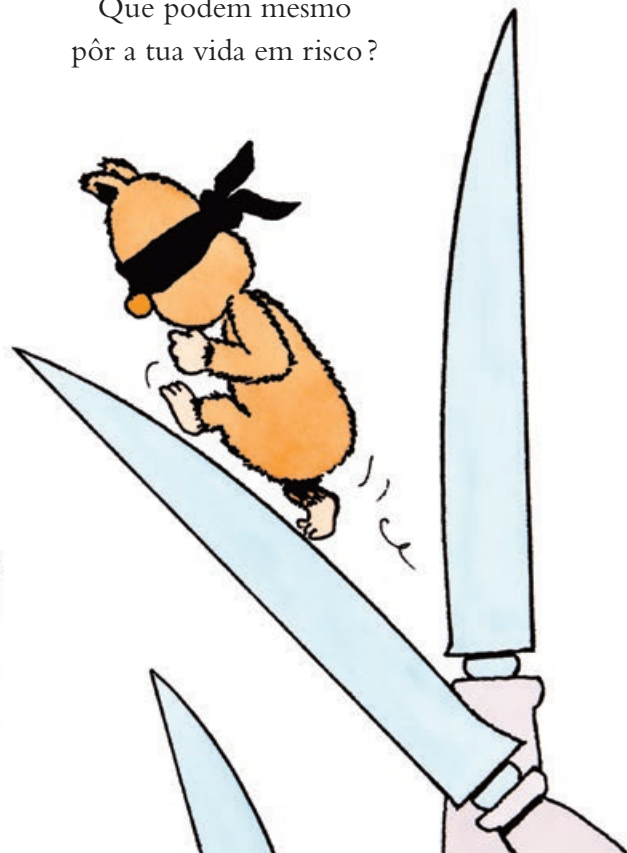
## Está a acontecer contigo?

Não compreendes o que tu fazes,  
fazes coisas sem sentido?



Que podem fazer  
mal aos outros?

Que podem ser perigosas?  
Que podem mesmo  
pôr a tua vida em risco?



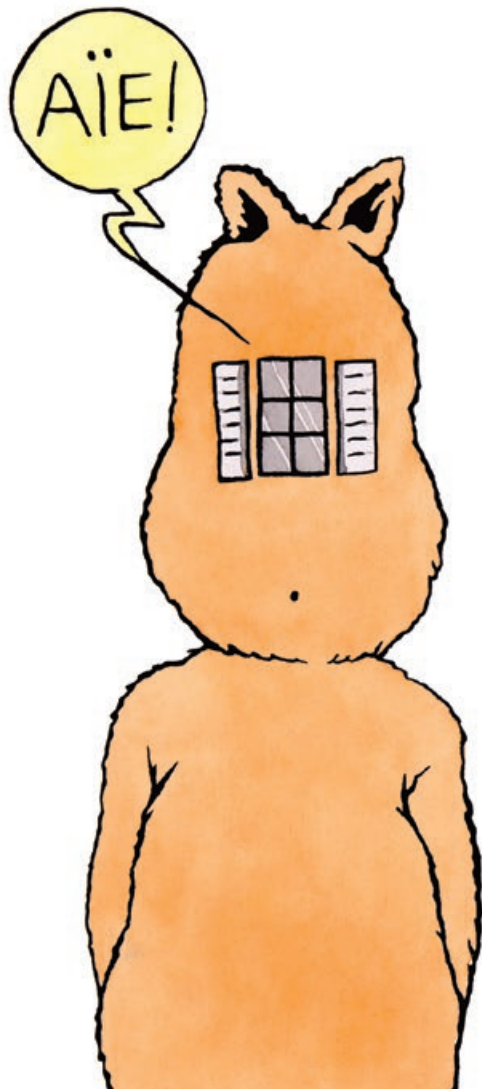
E se todo o mal estar que tu sentes dentro de ti  
estiver a ser causado pela violência  
que tu sofreste ou que tu viste?



Tu podes pensar que tu não vales nada,  
que és inútil , mau, diferente, incapaz...  
Mas isso não é verdade.

É normal que te sintas assim  
quando acontecem coisas  
que não são normais.





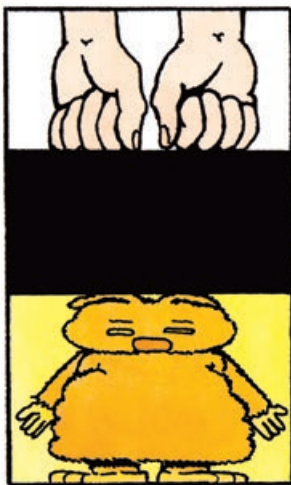
Os cientistas descobriram  
que este mal estar acontece  
quando existe uma ferida interior.

Eles chamam esta ferida de  
psicotraumatismo.

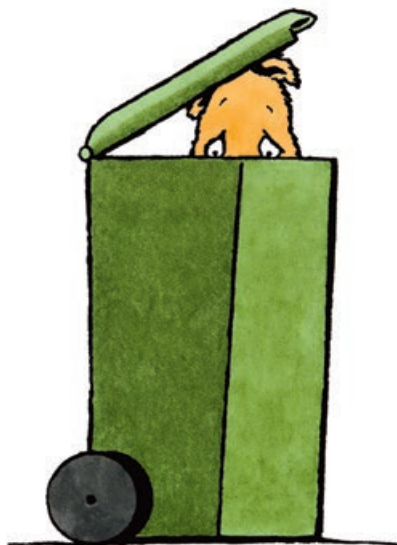
E mais importante,  
eles descobriram que esta ferida  
pode ser tratada.

Existem inclusivamente,  
profissionais especializados  
que tratam este tipo de ferida

## O que é a violência?



Violência é quando alguém te faz sentir medo, quando alguém te ameaça.



Quando alguém ameaça que te vai matar, abandonar, deitar fora, magoar o teu animal de estimação, estragar os teus brinquedos.



É quando alguém te faz mal, ou faz mal a outra pessoa à tua frente.

## O que é a violência sexual?

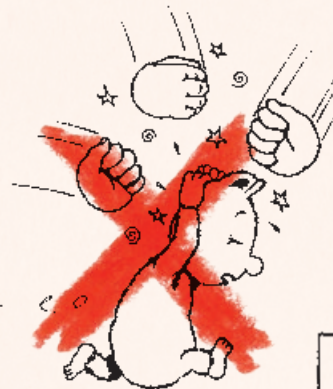


É quando alguém te mostra cenas sexuais em directo ou através de um filme, ou quando alguém te obriga a estar nu ou a ver pessoas nuas, e te fala sobre coisas sexuais de adultos.

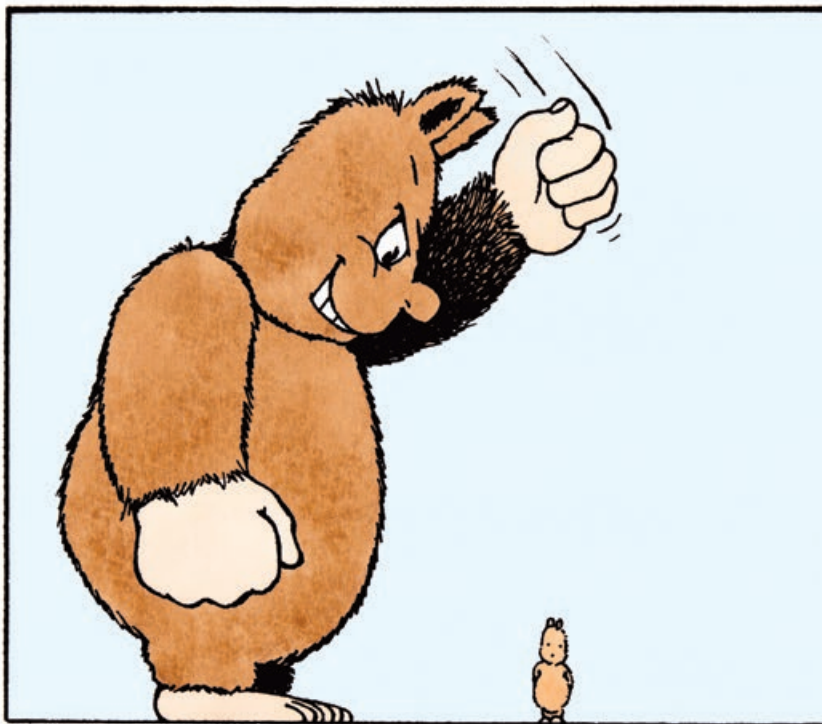


É quando alguém te faz algo de estranho e sexual, quando alguém toca nas tuas partes íntimas, no teu pipi ou na tua pilinha e quando alguém te obriga a fazer coisas estranhas e nojentas que tu não compreendes e que te assustam.

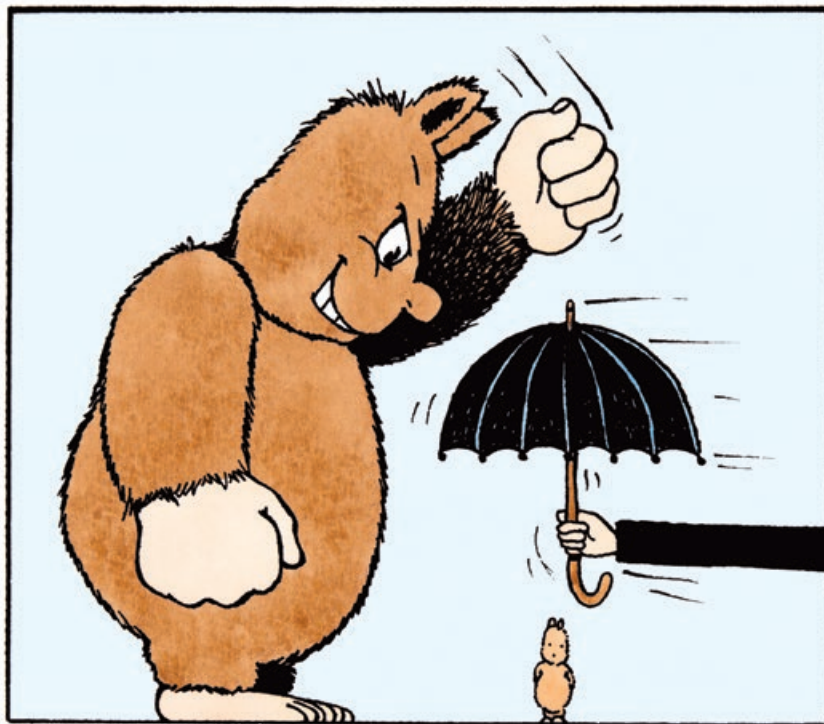
## A violência é proibida e é punida por lei.



Ninguém tem o direito de te fazer mal. Nem que seja só uma vez. Tu também não tens o direito de fazer mal a outra pessoa. Os adultos devem impedir a violência e proteger as crianças. Quando existe violência é mau, nunca é para o teu bem. Não.



Se alguém maior do que tu é violento contigo, essa pessoa não tem o direito de o fazer, mesmo quando tu fazes uma asneira. Essa pessoa aproveita-se do facto de se sentir mais forte do que tu para te fazer mal.



Tu podes sentir-te obrigado a obedecer ,mas não, isso é falso.  
Quando alguém é violento contigo, a culpa não é tua,  
a culpa é de quem que te faz mal.

Por vezes pode ser alguém  
que tu conheces ou que te é próximo,  
pode ate ser alguém da tua família,  
alguém que toma conta de ti,  
da mesma escola que tu, é proibido.

Por vezes a violência  
acontece na tua casa,  
nos sítios onde costumás estudar  
ou fazer desporto, onde tu és tratado,  
onde tomam conta de ti,  
nos transportes.

A violência é proibida.  
São quase sempre as pessoas mais fortes  
ou aquelas que têm o direito de dizer  
o que deve ser feito que são violentas  
contra os mais pequenos.

A violência sexual na família  
é a mais perigosa.  
É a violência que faz sentir pior.



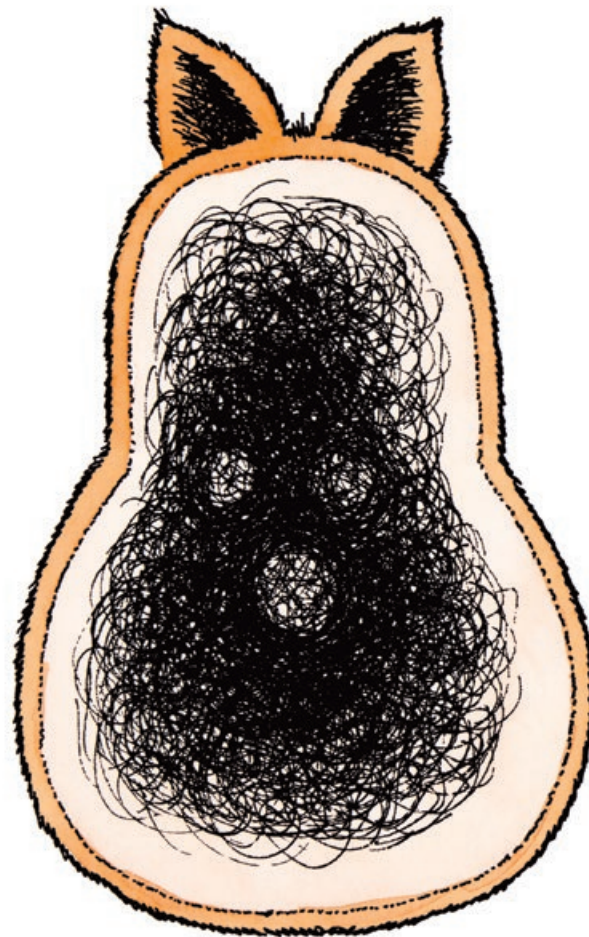
## Como é que a violência pode fazer com que fiques doente?

Se alguém é violento contigo,  
tu podes sentir-te muito mal  
e com muito medo.

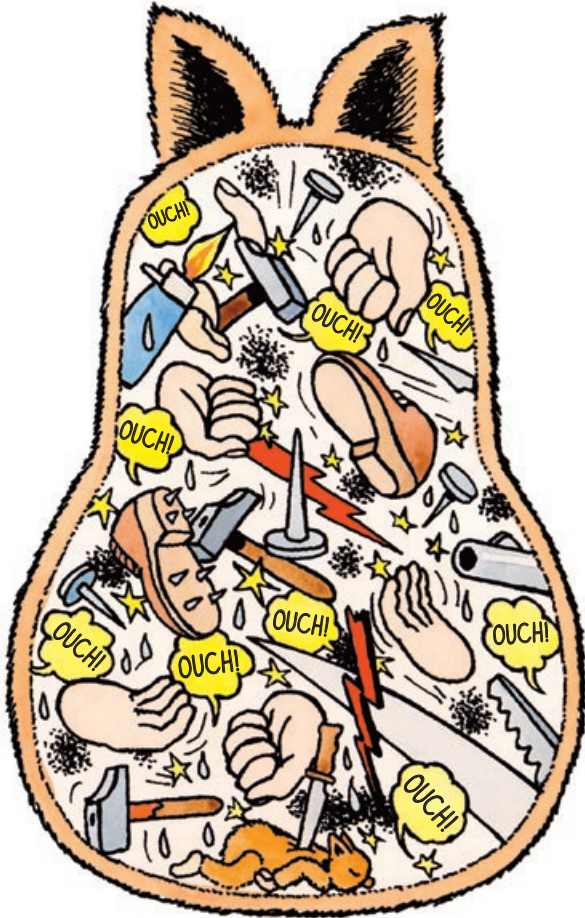
Tão mal e com tanto medo  
que tu não consegues entender  
o que é que te está a acontecer.  
Não consegues falar nem movimentar-te.

Este fenómeno chama-se sideração.

Durante o estado de sideração,  
quando a violência te magoa  
e te faz sentir medo, o teu cérebro  
desliga-se para que tu não sintas dor.







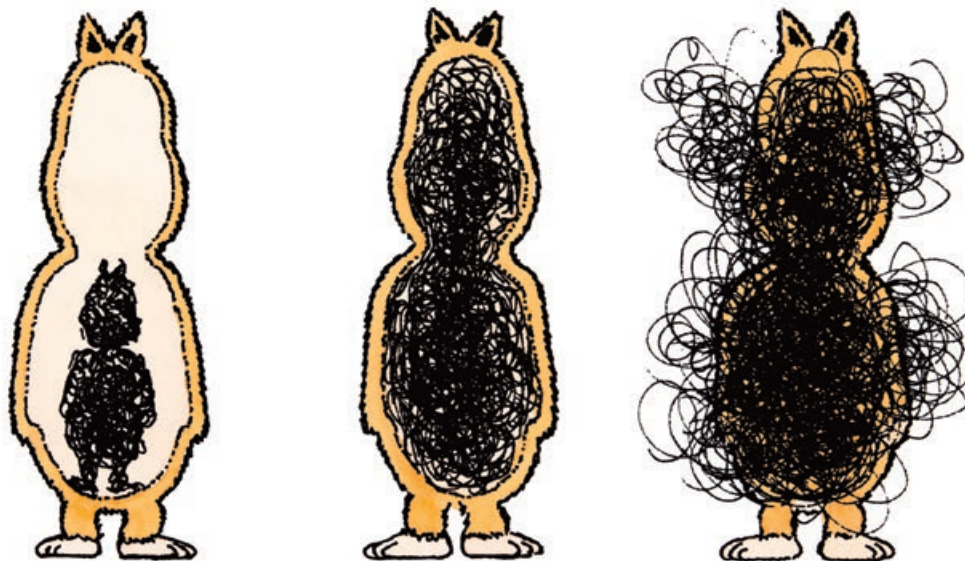
Nesse momento tu não sentes nada,  
como se tu não estivesse presente  
e estivesse apenas a observar.

Este fenómeno chama-se dissociação.

Quando o cérebro se desliga,  
ele não pode fazer o seu trabalho  
como habitualmente.

Ele regista de uma forma desordenada  
tudo o que esta a acontecer. Os gritos,  
a dor, o sítio onde se passou, os cheiros,  
os ruídos à volta, e muitas outras coisas  
que se transformam em memórias  
misturadas, escondidas e que têm o nome  
de memória traumática.

## O que acontece com estas memórias?



Estas lembranças misturadas e escondidas de violência  
ficam perdidas num lugar da tua memória.  
Como se fosse um falso tu dentro de ti.



Sempre que acontece alguma coisa  
que te faz lembrar a violência que viveste,  
por exemplo um cheiro, uma cor, uma palavra,  
uma peça de roupa, um gesto, um ruído)  
o teu eu falso aparece  
com as lembranças de violência.  
Ele entra dentro da tua cabeça,  
do teu corpo, no teu sono, na tua vida.

Nesse momento, o teu cérebro desliga-se.  
Ele faz com que tu revivas a violência e o sofrimento.

É provável que sintas muito medo  
e que te comportes como se não fosses tu.  
Podes ser mau e violento como também  
o foram contigo. Podes fazer coisas proibidas,  
perigosas, que não são para a tua idade,  
como coisas sexuais, podes fazer-te mal  
ou fazer mal a outra pessoa.  
Podes sentir-te muito triste, cansado,  
sentir-te sempre doente ou mal disposto.



## O que fazer?



Se tu sentes coisas parecidas com as que tu acabas de ler, tu podes de ser ajudado e protegido. Os adultos têm a obrigação de proteger as crianças. As pessoas que te fazem mal não têm direito de o fazer. Elas devem parar. Existem leis e justiça para que elas sejam obrigadas a parar.



Provavelmente estás com muito medo e vergonha de contar a violência que te fizeram. Tu pensas que ninguém te poderá ajudar. É falso. Existe, certamente à tua volta, ou perto de ti, uma pessoa em quem tu confias. Fala com ela.

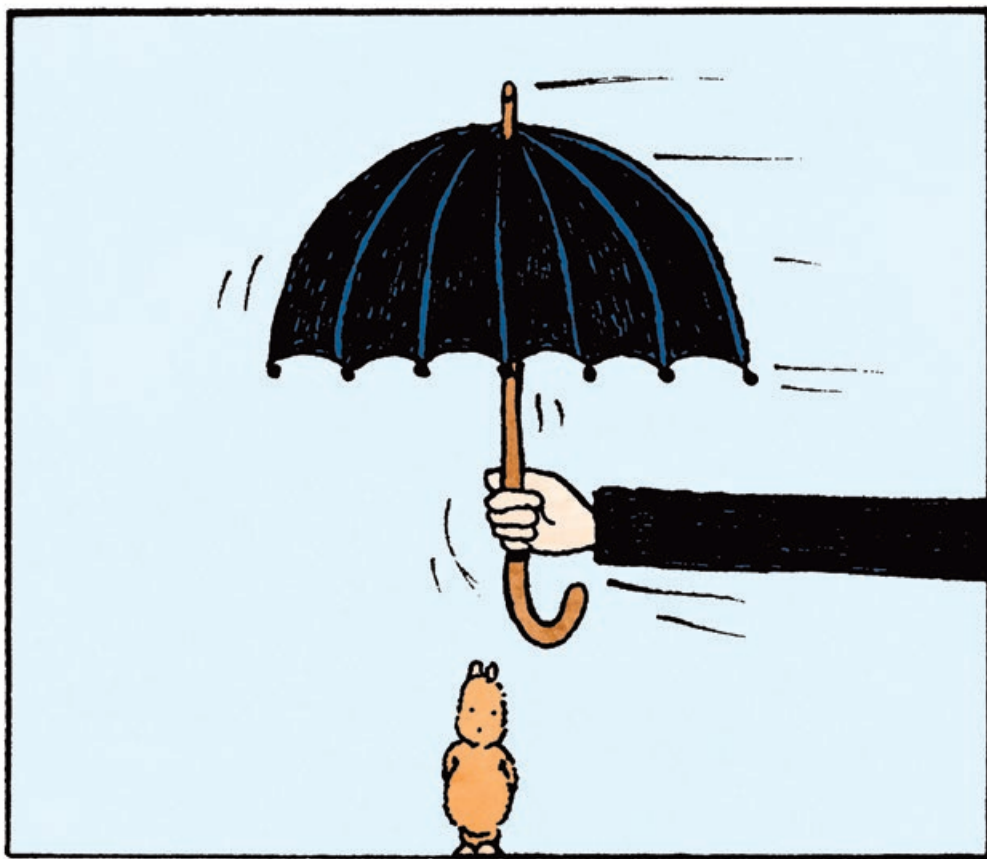
## Como fazer?

Fala com alguém em quem confias, um adulto que não te assuste.  
Pode ser alguém da tua família, o teu médico, um adulto da tua escola,  
do teu centro de actividades, alguém nas tuas actividades extra-escolares.  
Talvez tu sejas a pessoa de confiança de um amigo ou de uma amiga.  
Tu podes pedir ajuda para ele ou para ela.

Tu podes telefonar para um número gratuito  
para as crianças, o 119,  
ou contactar a polícia através do chat  
da plataforma de sinalização de violência  
sexual e sexista e falar com alguém 24/24:  
<https://www.service-public.fr/cmi>









## Para os adultos:

É imperativo proteger as crianças de todas as formas de violência e de lhes fazer justiça. É fundamental ocupar-se das consequências da violência na saúde através da ajuda de profissionais de saúde e de estabelecer as ajudas educativas necessárias.

É obrigatório denunciar se uma criança vos confiar que foi vítima de violência, ou se você considerar que ela está em perigo:

- ao procureur de la République du Tribunal de Grande Instance.

- à polícia através do **17** ou **112**, por sms ao **114**, online (chat com agentes da polícia especializados e formados em questões de violência). Em caso de violência sexual e sexista: <https://www.service-public.fr/cmi>

E em caso de cyberbullying: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31985>

Se você tiver dúvidas ou precisar de conselhos, pode ligar para :

- o **119** Enfance en danger, chamada gratuita e disponível todos os dias da semana, é também possível efectuar uma sinalização online através do site <https://www.allo119.gouv.fr/recueil-de-situation>
  - o **3020** - assédio e/ou violência escolar
  - **116 006** - número de apoio às vítimas
  - **0808 807 700** - número de apoio para jovens vítimas de violência
  - **0800 235 236** - número de Prevenção de Saúde para Jovens
- Pode ainda telefonar para as unidades de recolha de informações preocupantes **CRIP** que foram colocadas em funcionamento em todos os departamentos de França.

Para obter mais informações sobre as violências feitas às crianças e as suas consequências, obter conselhos sobre como reagir, poderá encontrar artigos, exercícios e fichas informativas no site :

<https://www.memoiretraumatique.org>







*Folheto de prevenção da associação Mémoire Traumatique et Victimologie  
distribuído gratuitamente e disponível para download no site [memoiretraumatique.org](http://memoiretraumatique.org)  
Para qualquer contato e solicitação de cópia: [memoiretraumatique@gmail.com](mailto:memoiretraumatique@gmail.com)*