

## A NÃO ESQUECER

Em resumo, prevenir o abuso sexual não envolve falar de sexo ou expor a criança a conteúdos sexualmente explícitos. Implica abordar temas como o corpo, os toques, os direitos, as emoções, os segredos. Implica também aprender a identificar potenciais situações de risco e pedir ajuda. A prevenção do abuso sexual é da responsabilidade de todos nós, enquanto comunidade. Exige uma abordagem global, envolvendo a criança, os pais, professores e técnicos de uma forma geral, capacitando as crianças com competências e atuando sobre os fatores de risco, minimizando-os, ao mesmo tempo que se potenciam fatores protetores. Prevenir ao invés de apenas intervir ou reagir!

Importa ainda frisar que quando o abuso sexual acontece, este reveste-se de segredo e o processo de revelação é muitas vezes inibido por sentimentos de vergonha, medo e culpa. A criança sente medo de que não acreditem ou medo de consequências negativas, para si ou para terceiros. Medo ainda de ser afastada da família ou de que algo mau possa acontecer ao abusador, tantas vezes uma pessoa especial e de quem a criança gosta, o que potencia conflitos de lealdade. No entanto, muitas crianças fazem tentativas de revelação junto de adultos em quem confiam. Tentativas estas que nem sempre são claras e que é preciso saber decodificar. O adulto deve escutar a criança, dar-lhe espaço para falar, mas também, e, acima de tudo, estar atento a eventuais alterações de funcionamento que possam surgir (por exemplo, alterações de comportamento, emocionais, sociais). Escutar a criança significa ouvir para além do que é dito. Ver para além do que é observado. E, acima de tudo, mostrar que se acredita na criança e desresponsabilizá-la pelo abuso.

PRÓXIMO TEMA:  
"O MENINO MANDA"



243 660 097 / 934 010 534



cafapcoruche@caritascoruche.pt



Largo de Valadares, 1 - 2100-112 Coruche



Sílvia Caraça (Assistente Social/Coordenadora)  
Gonçalo Coelho Arromba (Psicólogo Clínico)  
Ana Miriam Barradas (Psicóloga Clínica)



INOVA CÁRITAS CORUCHE

WWW.CARITASCORUCHE.PT

APOIO NA REPRODUÇÃO



# cafap

CENTRO DE APOIO FAMILIAR E  
ACONSELHAMENTO PARENTAL

## PREVENIR O ABUSO SEXUAL



101 COLEÇÃO  
DESENVOLVIMENTO

NOVEMBRO - DEZEMBRO 2019

Como pais e educadores, queremos que as nossas crianças estejam seguras. Ensina-mo-las a terem cuidado com os carros quando vão na rua, a não pôr a mão no fogão, a ter cuidado a subir e descer escadas, a não bater nem magoar os outros, etc. Mas também as devemos proteger de contactos íntimos inapropriados, que vão para além da sua compreensão e limites. Cerca de uma em cada cinco crianças é vítima de alguma forma de violência sexual ou abuso sexual. Urge, deste modo, prevenir que situações tão devastadoras para uma criança e a sua família não voltem a acontecer.

Mas falar com os nossos filhos e alunos sobre questões íntimas sem ser intrusivo ou sugestivo é difícil! O que dizemos? E como o dizemos? Desde que idade?

O período pré-escolar é fundamental para a promoção de iniciativas de prevenção do abuso sexual uma vez que nesta idade as crianças começam a desenvolver as suas bases de aprendizagem. Diversos estudos têm demonstrado que crianças com 3 anos de idade já conseguem aprender a reconhecer toques abusivos, distinguindo-os de toques não abusivos, pois começam a ter maior consciência do seu corpo.

O Conselho da Europa criou um manual que ajuda pais e educadores a falarem sobre este tema de uma forma muito simples e eficaz. Na internet é possível aceder ao material didático em formato de filme (desenhos animados) e livro. Com o título "Kiko e a mão" conta-se uma história que explica às crianças a regra "Aqui ninguém toca" ([https://biblioteca.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/05/crescer\\_Kiko-e-a-ma%C3%A7a.pdf](https://biblioteca.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/05/crescer_Kiko-e-a-ma%C3%A7a.pdf)).

### **A REGRA “AQUI NINGUÉM TOCA”**

A Regra “Aqui ninguém toca” faz parte da campanha “UMA em CINCO” do Conselho da Europa para combater e prevenir a violência sexual contra as crianças. É um guia acessível para ajudar os pais a explicarem

aos seus filhos que partes do corpo não devem ser tocadas por outras pessoas, como reagir se isso acontecer e onde procurar ajuda. É simples: uma criança não se deve deixar tocar nas partes do corpo normalmente cobertas pela roupa interior assim como não o deve fazer aos outros. O guia ajuda ainda a explicar às crianças que são elas as donas do seu corpo e que existem contactos físicos bons e maus, assim como segredos bons e maus:

### **1. O teu corpo é só teu**

Deve ensinar-se às crianças que são donas do seu próprio corpo e que ninguém lhes pode tocar sem a sua autorização. «O meu corpo é meu!» é algo que todas as crianças devem interiorizar. É importante conversarmos com elas, desde pequenas, sobre as diferentes partes do corpo, nomeando-as de forma clara e apropriada. Ao fazê-lo, estamos a mostrar às crianças que existem zonas privadas e íntimas, contribuindo para que reconheçam, consigam nomear e, assim, partilhem mais facilmente comportamentos inapropriados. As crianças podem recusar que as pessoas as beijem ou toquem, mesmo que sejam pessoas de quem elas gostam. É necessário ensinar-lhes a dizer «Não», de forma imediata e firme, a contactos físicos impróprios, bem como a fugir de situações perigosas e a contar o que se passou a um adulto de confiança. É importante dizer às crianças que devem insistir até que alguém leve o assunto a sério. Se esse adulto não acreditar em si? Pedir ajuda a outro adulto. E assim sucessivamente, até que seja acreditada e protegida.

### **2. Contacto físico bom e contacto físico mau**

As crianças nem sempre sabem o que é um contacto físico aceitável e um contacto físico inaceitável. Ensine ao seu filho que não deve aceitar que os outros lhe vejam ou toquem nas partes íntimas do corpo ou que lhe peçam para ver ou tocar nas de outra pessoa. E ensine

através de uma fronteira evidente e fácil de memorizar: a roupa interior. Certifique-se de que as crianças sabem pedir ajuda a um adulto de confiança sempre que tenham dúvidas sobre o comportamento de uma determinada pessoa. Os pais podem explicar aos filhos que, em determinadas situações, alguns adultos (como os educadores ou os médicos) podem precisar de lhes tocar (para cuidados de higiene ou saúde, por exemplo) mas mesmo nestes casos as crianças devem ser encorajadas a dizer «Não» sempre que se sintam incomodadas. Na maioria dos casos de abuso sexual infantil, o abusador é alguém que a criança conhece, convive, confia e ama! Explique à criança que o seu corpo é inteligente e, por isso, mostra quando está desconfortável. Dores no estômago, coração acelerado ou transpiração sem motivo podem indicar que algo não está bem, e isso deve ser contado a um adulto de confiança.

### **3. Segredos bons e segredos maus**

O segredo é a principal tática dos agressores. Por este motivo, é importante ensinar à criança a diferença entre segredos bons e segredos maus. Segredos bons são segredos que nos fazem sentir bem e que, mais tarde ou mais cedo, acabam por ser revelados (por exemplo, uma prenda ou surpresa que se prepara para alguém). Pelo contrário, todos os segredos que geram ansiedade, desconforto, medo e tristeza não são bons e não devem ser guardados. “Os segredos bons fazem-te feliz. Os maus não.”. Estes segredos devem ser contados a um adulto em quem se confia e que nos pode proteger. Podemos, por exemplo, identificar em conjunto com a criança 5 adultos que ela sabe que a ouvem, que acreditam em si, e a quem pode recorrer, caso necessite, por ordem de prioridades (círculo de confiança). Este círculo deve incluir familiares e não só.