



# Eu Me Protejo



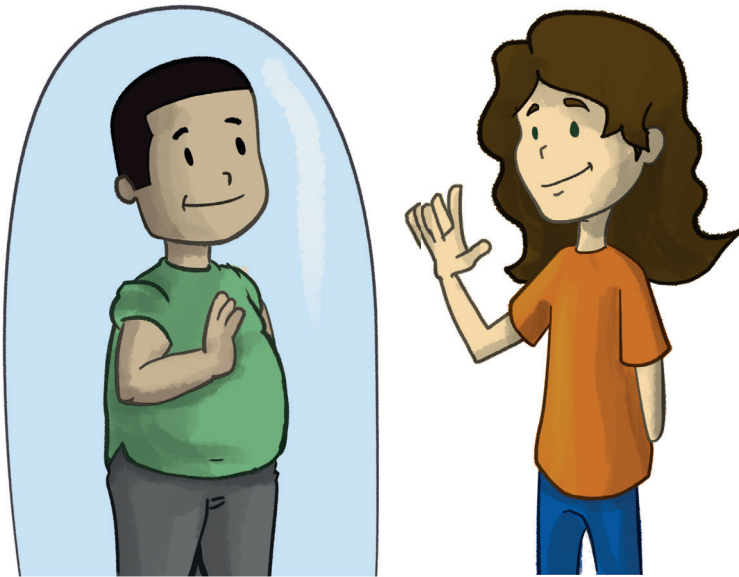
Versão  
acessível

# Eu Me Protej

Este livro foi feito para ensinar a criança  
a conhecer seu corpo e se proteger

# CUIDADO!

**Não toco  
em PESSOAS QUE NÃO CONHEÇO  
e não deixo elas tocarem em mim**



# ATENÇÃO!

**Se alguém faz carinho  
e toca nas minhas partes íntimas  
ESSA PESSOA ESTÁ MENTINDO**

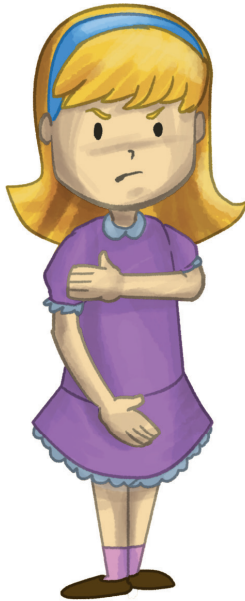
# ISSO NÃO É CARINHO !



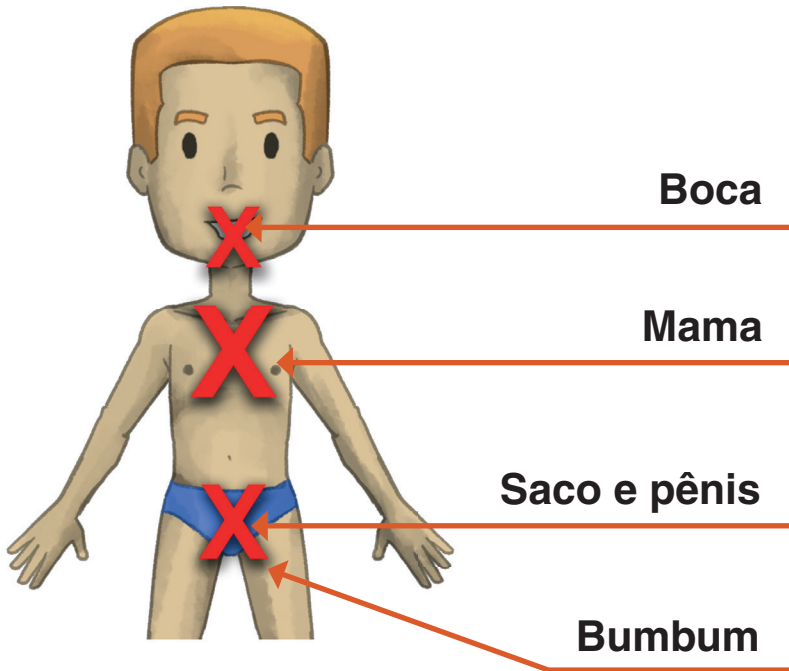
# ATENÇÃO!

**Pessoas em que CONFIO  
podem tocar em mim**

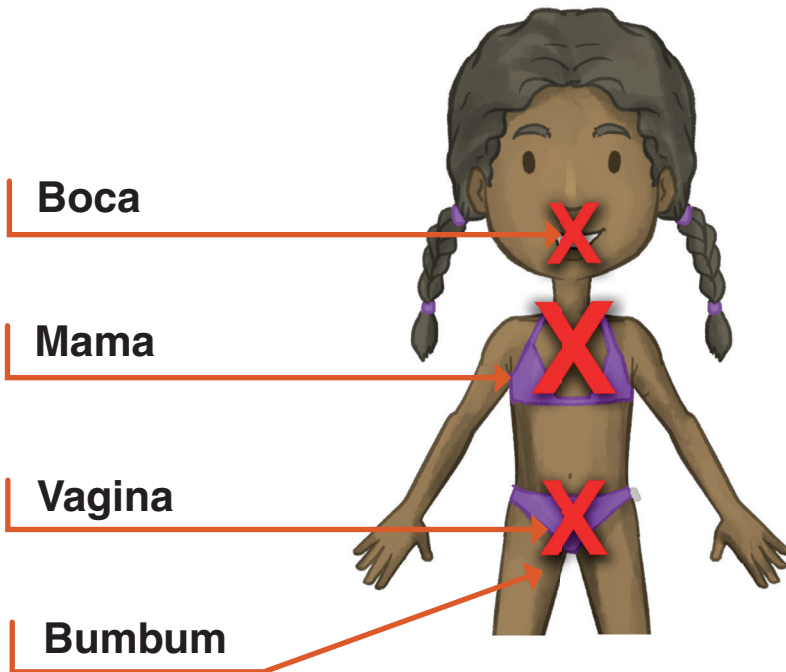
**MAS NÃO PODEM TOCAR  
NAS MINHAS PARTES ÍNTIMAS**

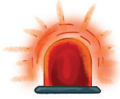


# CONHECENDO O MEU CORPO E AS PARTES ÍNTIMAS



# CONHECENDO O MEU CORPO E AS PARTES ÍNTIMAS





# PERIGO!

## TENHO CUIDADO SE ALGUÉM

- Quer entrar no banheiro
- Me chama para brincar de médico
- Passa a mão no meu corpo





# POSSO PRECISAR DE AJUDA PARA

- Ir ao banheiro
- Tomar banho
- Trocar de roupa





**PERIGO!**

**TENHO CUIDADO SE ALGUÉM ME OFERECE**

- Doces
- Comida
- Presentes
- Dinheiro
- Passeio



**OU SE ME AMEAÇA  
OU AMEAÇA ALGUÉM DA MINHA FAMÍLIA  
EM TROCA DE TOCAR  
NAS MINHAS PARTES ÍNTIMAS**

# ATENÇÃO!

**Tenho cuidado com a internet  
Lá também tem gente que não é legal  
A pessoa que eu confio sempre me faz  
companhia.**





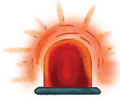
## PERIGO!

### TENHO CUIDADO SE ALGUÉM

- Pede para eu tirar a roupa
- Pede para ver minhas partes íntimas
- Mostra as partes íntimas para mim
- Filma ou tira fotos do meu corpo

### ISSO ESTÁ ERRADO!





# PERIGO!

**SE ISSO ACONTECE,**

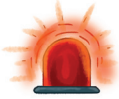
- **Eu grito**
- **Eu digo não**
- **Eu corro**
- **Eu peço socorro**



# NÃO É NÃO!






- **Faço sinal de pare com a mão**
- **Balanço a cabeça**





# PERIGO!

**SE O CARINHO ME DEIXA COM**

- Medo 
- Raiva 
- Tristeza 
- Culpa 
- Vergonha 

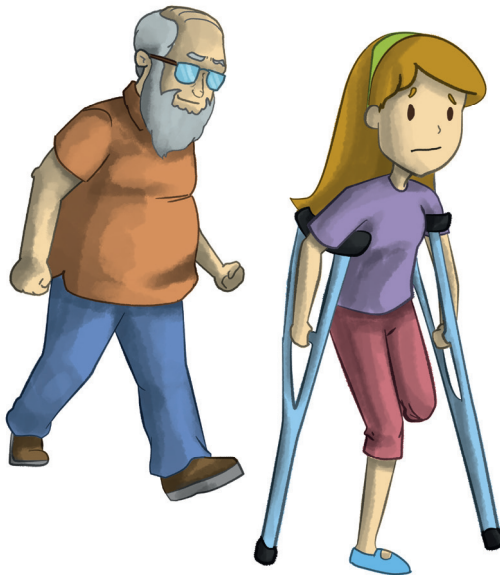
**E eu não posso contar o que  
aconteceu a ninguém**

**NÃO É CARINHO! PEÇO AJUDA!**

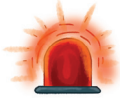


# ATENÇÃO!

- **Eu conto para quem eu confio muito**
- **Peço ajuda**
- **Fico longe da pessoa,  
mesmo se ela é da minha família**







# PERIGO!

**Se eu não encontrar nenhuma pessoa em  
quem confio perto de mim  
vou buscar ajuda**

- **Com um parente**
- **Na casa da vizinha**
- **Na minha escola**
- **No posto de saúde**
- **No conselho tutelar**



# **EU ME PROTEJO PORQUE O CORPO É SÓ MEU**



**NÃO SE CALE  
DISQUE 100**

# SOBRE O EU ME PROTEJO

O livro Eu Me Protejo foi validado de 2019 até 2023 por crianças, pais, professores e profissionais em creches municipais, comunidades, escolas, residências familiares, igrejas, faculdades etc.

A intenção em validar o material foi quebrar o tabu em relação à questão da violência sexual contra crianças e adolescentes e trabalhar a prevenção.

O tema precisa ser incluído em uma rotina diária de cuidado, em que todas as pessoas possam falar sobre prevenção de uma forma clara, direta e objetiva.

A criança, com ou sem deficiência deve ser aprender a se proteger, entendendo o contexto, gerando protagonismo, proporcionando um desenvolvimento emocional saudável.

## **Ciclo da prevenção - Observar, ensinar, orientar e notificar.**

**Observar** para evitar a violência.

**Ensinar** à criança que o corpo humano não é só cabeça, ombro joelho e pé, que tem as partes íntimas e que elas são íntimas porque são só nossas!

**Orientar** a criança a pedir ajuda, contar a alguém se algo acontecer, dizer que ela não será castigada, orientar a criança a não guardar segredo!

**Notificar.** Uma suspeita já é um caso e pode ser notificado.

**O abusador não tem um perfil característico, pode ser qualquer um.**  
É necessário:

- descobrir e monitorar os mecanismos,
- fazer um diagnóstico,
- descobrir as barreiras que impedem a denúncia e permitem que a criança continue inserida em situação de violência sexual e física.

# COMO TRABALHAR A PREVENÇÃO CONTRA A VIOLÊNCIA COM AS CRIANÇAS?

**Desde pequena, TODA criança tem que:**

**1** – Saber o NOME de todas as partes do corpo, inclusive as PARTES ÍNTIMAS

**2** - Gostar e ter ORGULHO do próprio corpo

**3** - Saber que ela é DONA DO SEU CORPO

**4** - Saber que pessoas em quem ela CONFIA podem AJUDAR a tomar banho, ir ao banheiro

**5** - Saber que a MÉDICA ou MÉDICO pode tocar nela quando está doente

**6** - Saber que é ERRADO qualquer pessoa TOCAR NAS PARTES ÍNTIMAS dela

**7** - Saber que é ERRADO qualquer pessoa BATER NELA

**8** – Saber RESPEITAR o corpo do outro

**9** – Saber reconhecer situações de PERIGO

**10** - Saber O QUE FAZER, caso aconteça alguma violência:

**Gritar, dizer não, sair de perto, pedir socorro**

**11** - Saber O QUE FAZER, caso aconteça alguma violência:

**Fazer não com a cabeça, fazer sinal de pare com a mão**

**12** – Saber que deve CONTAR para uma pessoa de confiança o que aconteceu, ATÉ ENCONTRAR PROTEÇÃO

**13** – Aprender a NÃO GUARDAR SEGREDO do que é ERRADO

**14** – Saber que A CULPA NÃO É DELA

**15** – Saber que deve ficar LONGE da pessoa que faz mal

## **SINAIS SINTOMAS DE ABUSO SEXUAL**

Enfermidades sem causas aparente

Urinar na roupa

Mudanças comportamentais

Erupções na pele

Proximidade excessiva

Raiva e agressividade

O sono alterado

Traumas físicos

Emocional abalado

Jeito de brincar muda

O silêncio e introspecção são visíveis

## **COMO PREVENIR**

Ensinar o nome certo das partes íntimas

Unir a sociedade no combate à violência

Medidas legais para afastar o abusador

Explicar sobre os limites do corpo

Promover ações de prevenção à violência

Romper o ciclo do silêncio

Oferecer cursos e formações

Treinar o olhar para identificar

Ensinar a tomar banho sozinho

Justiça ao alcance de todos

Orientar crianças, famílias, sociedade

## **CUIDADOS NA INTERNET**

- Converse com a criança sobre os perigos na internet
- Limite a exposição à internet
- Estabeleça regras de uso
- Oriente a criança a não compartilhar dados pessoais
- Oriente a não postar fotos com uniformes escolares
- Oriente a não postar fotos de biquínis ou roupas íntimas
- Oriente a manter a câmera fechada
- Os perfis precisam sempre ser privados
- Monitore os sites usados e coloque filtro
- Observe a criança se ela fecha a tela rapidamente ou esconde quando um adulto chega
- Celular e computador nunca podem esconder segredos

## COMO PROMOVER A PREVENÇÃO E O ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA?

**Para a prevenção ser efetiva é preciso reconhecer que a violência existe e desenvolver ações para enfrentá-la, como por exemplo:**

- Promover o debate sobre o tema em casa e nas escolas
- Promover ações preventivas
- Inserir a prevenção em igrejas e instituições
- Inserir a prevenção em contexto familiar
- Orientar as crianças sobre os riscos
- Formar profissionais de saúde e educação em relação ao tema
- Elaborar políticas públicas efetivas em contexto de prevenção
- Ouvir as crianças
- Ouvir os professores
- Ouvir os pais
- Ter informações sobre os órgãos de proteção
- Integralidade da rede de apoio e dispositivos
- Fortalecimento das UBSs como rede de apoio com foco na violência sexual na infância
- Inserir o conselho tutelar em contexto de prevenção, não só em garantias de direitos
- Disponibilizar rede de prevenção em contexto familiar
- Fortalecimento e integração às redes de apoio
- Criar e fomentar programas de prevenção
- Protocolo único de atendimento e encaminhamento
- Qualificação de serviços de atendimentos
- Sigilo nas notificações e feedback do fluxo
- Acompanhamento com equipes multidisciplinares a vítimas e famílias
- Conhecimento dos profissionais sobre todos os dispositivos e o seu papel nos programas de prevenção e proteção
- Encaminhamentos prioritários de urgências
- Lista dos dispositivos disponíveis para que os profissionais saibam para onde encaminhar a criança (protegendo sua integridade física e psicológica).
- Garantir a acessibilidade e o serviço personalizado à necessidade de cada indivíduo em todo processo

### **Criança tem direito a ser criança**

A criança tem o direito à vida, a não ser sexualizada, agredida e ter sua infância preservada. O Estado e a sociedade precisam proporcionar à criança um desenvolvimento pleno e saudável. E para que isso ocorra, o abuso não pode ser naturalizado como carinho. Lutar contra a violência sexual na infância, é uma responsabilidade de todos nós.

**Autoria: Neusa Maria, Patricia Almeida e  
equipe Eu Me Protejo**

# Eu Me Protejo



## DENUNCIE

TELEFONE  
DISQUE 100



WHATSAPP  
DISQUE 100



Eu me protejo é um projeto  
voluntário, gratuito e independente  
de educação para prevenção  
da violência na infância

[www.eumepestejo.com](http://www.eumepestejo.com)  
[eumepestejobrasil@gmail.com](mailto:eumepestejobrasil@gmail.com)  
[@eumepestejobrasil](https://www.instagram.com/eumepestejobrasil)