



Eu Me Protejo



Versão  
acessível

# Eu Me Protejo

WWW.EUMEPROTEJO.COM

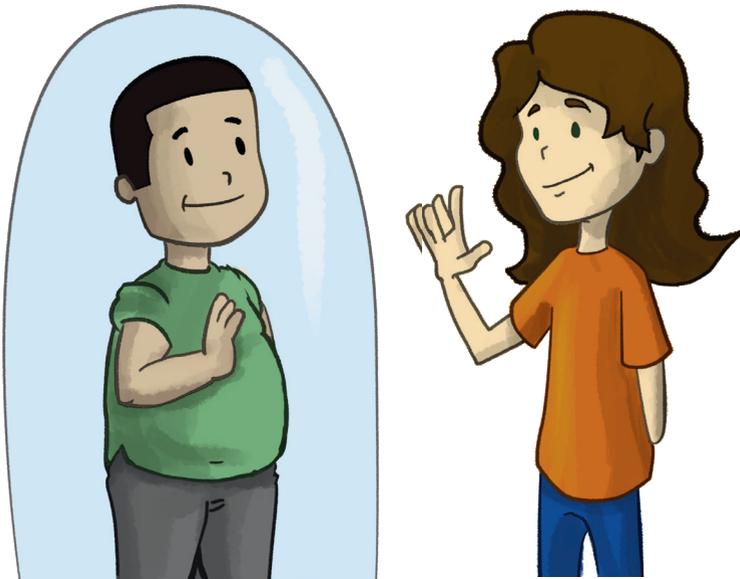
Este livro foi feito para ensinar a criança  
a conhecer seu corpo e se proteger

**Autoria:**

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

## CUIDADO!

**Eu não encosto  
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 !**



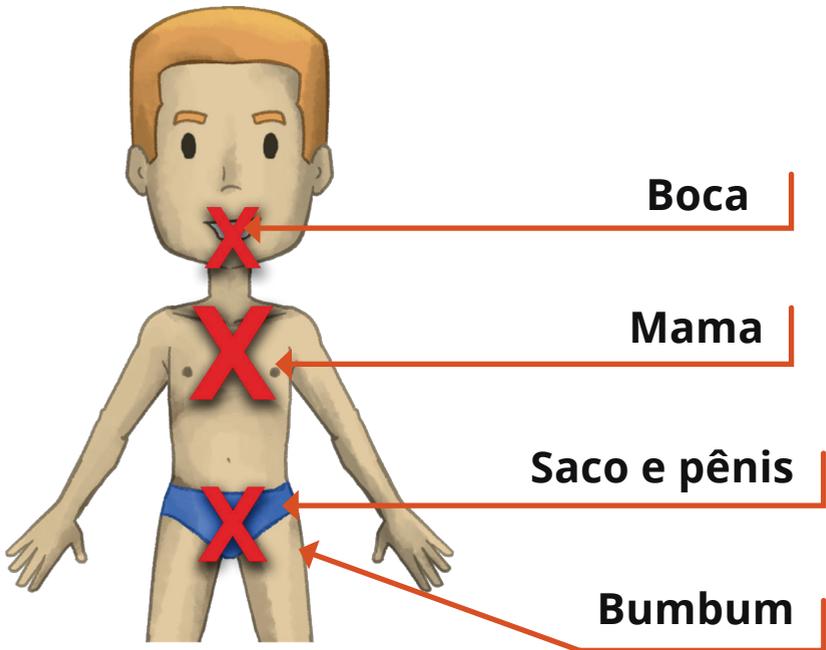
## ATENÇÃO!

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

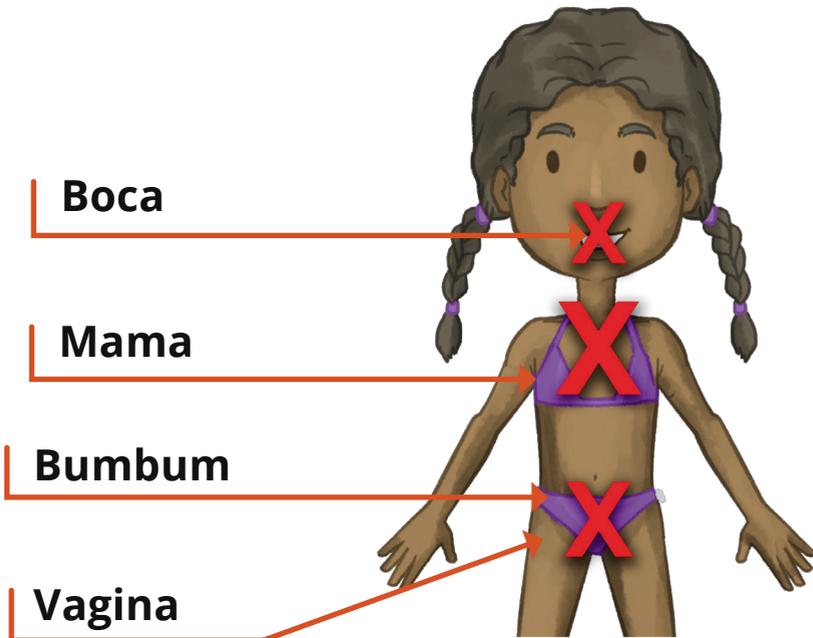
**MAS NÃO PODEM TOCAR  
NAS MINHAS PARTES ÍNTIMAS**



# 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



## SE EU PRECISAR DE AJUDA PARA:

- Ir ao banheiro
- Tomar banho
- Trocar de roupa

**Posso pedir a ajuda para  
alguém em que eu confio**





## PERIGO!

### TENHO CUIDADO SE ALGUÉM ME OFERECER

- Doces
- Comida
- Presentes
- Dinheiro
- Passeio



Tenho cuidado se alguém me ameaça  
ou ameaça alguém da minha família  
em troca de tocar em mim  
nas minhas partes íntimas

## ATENÇÃO!

**Tenho cuidado com a internet  
Lá também tem gente que não é legal**



**Então, quando uso a internet,  
a pessoa em 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 eu não posso contar  
o que aconteceu a ninguém  
ou SE O CARINHO ME DEIXA COM:

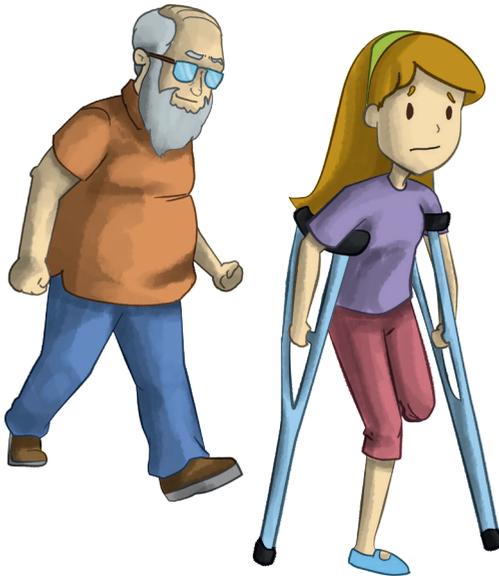


- Medo 
- Raiva 
- Tristeza 
- Culpa 
- Vergonha 

**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**

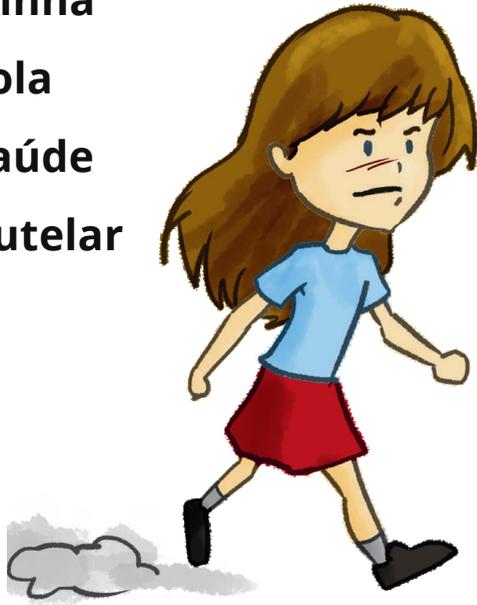




## PERIGO!

**Se eu não encontrar nenhuma pessoa em quem confio perto de mim busco 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**



## **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.

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

## 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

## 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, se sentir medo de algo:  
**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
- Celular e computador nunca podem esconder segredos
- Observe a criança se ela fecha a tela rapidamente ou esconde quando um adulto chega

## 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, os professores e 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

## SOBRE O EU ME PROTEJO

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



@eumeprotejobrasil



eumeprotejobrasil@gmail.com



www.eumeprotejo.com

O livro Eu Me Protejo foi validado de 2019 até 2023 por crianças, pais, professores e profissionais em creches municipais, escolas, comunidades, 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 aprender a se proteger, entendendo o contexto, gerando protagonismo, proporcionando um desenvolvimento emocional saudável.

# Eu Me Protejo

WWW.EUMEPROTEJO.COM



**MDHC**

MINISTÉRIO DOS  
DIREITOS HUMANOS  
E DA CIDADANIA

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO



REDE  
NACIONAL  
PRIMEIRA  
INFÂNCIA



**meta  
social**



FAÇA BONITO

18 de Maio

30 Nacional de Combate ao Racismo e Discriminação  
Sexual contra o Câncer e Adesão aos  
Cânceres e Pericardio, Lençóis e Condição

**FBASD**

Federação Brasileira  
das Associações de  
Síndrome de Down



Escola Nacional de Saúde Pública  
Sergio Arouca  
ENSP



Ministério da Saúde

**FIOCRUZ**  
Fundação Oswaldo Cruz

## NÃO SE CALE, DENUNCIE

TELEFONE  
DISQUE 100



WHATSAPP  
DISQUE 100