

Autoria: Neusa Maria, Patrícia Almeida
e equipe Eu Me Protejo



APOIO:

Frente Parlamentar em Defesa dos Direitos e de Atenção à
Pessoa com Síndrome de Down – CLDF



Federação Brasileira das Associações de Síndrome de Down

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



www.eumeprotejo.com



eumeprotejobrasil@gmail.com



[@eumeprotejobrasil](https://www.instagram.com/eumeprotejobrasil)



linktr.ee/eumeprotejobrasil

IMPRESSÃO:

Núcleo de Editoração e Produção Gráfica – NPG/CLDF – maio de 2024



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



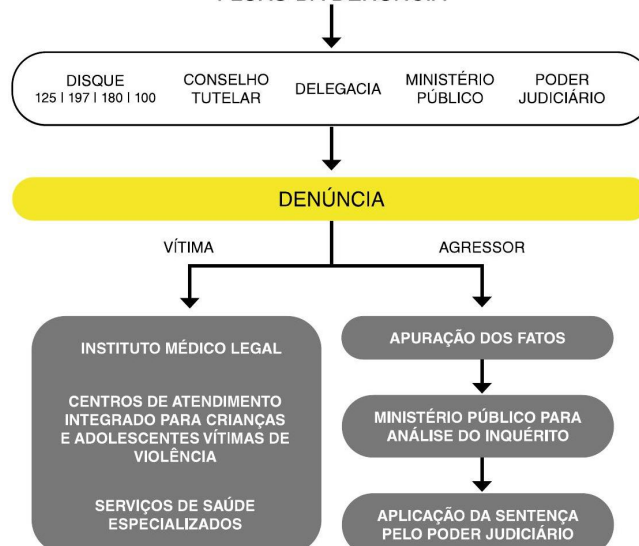
APOIO:

**FRENTE PARLAMENTAR EM DEFESA DOS DIREITOS E DE
ATENÇÃO À PESSOA COM SÍNDROME DE DOWN – CLDF**



**FRENTE PARLAMENTAR EM DEFESA DOS DIREITOS E DE
ATENÇÃO À PESSOA COM SÍNDROME DE DOWN – CLDF**

FLUXO DA DENÚNCIA



Fonte: Fundação Abrinq, 2023.

podeserabuso.org.br/canais-de-denuncia



cl.df.gov.br



ouvidoria@cl.df.gov.br



[@comunicacldf](https://www.instagram.com/comunicacldf)

Câmara Legislativa do Distrito Federal – CLDF
Praça Municipal – Quadra 2 – Lote 5 – CEP 70094-902 – Brasília-DF – Tel. (61) 3348-8000
Frente Parlamentar em Defesa dos Direitos e de Atenção à Pessoa com Síndrome de Down
Gabinete 20 – Presidente da Frente Parlamentar, Deputado Eduardo Pedrosa – (61) 3348-8220



FRENTE PARLAMENTAR EM DEFESA DOS DIREITOS E DE ATENÇÃO À PESSOA COM SÍNDROME DE DOWN – CLDF

Segundo o **art. 13** do **Estatuto da Criança e do Adolescente** (ECA), você deve fazer uma **denúncia no caso de suspeita ou confirmação** de violações de direitos humanos de crianças e adolescentes, de qualquer tipo, incluindo a violência sexual (abuso ou exploração sexual).

ONDE DENUNCIAR

Disque 125 ou 197 ou 180 ou 100 • • • • • **Ligação gratuita e anônima**

Conselhos Tutelares do DF
Aponte a câmera do celular
para acessar os contatos • • • • •



Coordenação de Denúncias de Violação dos Direitos da Criança e do Adolescente (CISDECA-DF) • • • • • **(61) 3213-0657 | 3213-0763 | 3213-0766**
cisdeca@sejus.df.gov.br

Ministério Público do Distrito Federal e Territórios (MPDFT) • • • • • **(61) 3343-6067 | nevesca@mpdft.mp.br**
(61) 3348-9000 | pdij@mpdft.mp.br

Vara da Infância e da Juventude do DF (VIJ-DF/TJDF) • • • • • **(61) 3103-3200**

Centro de Referência em Violência Sexual da Vara da Infância e da Juventude do DF (CEREVS-DF) • • • • • **(61) 3103-3200 | 3103-3314 | 3103-3315**

Delegacia de Proteção à Criança e ao Adolescente (DPCA) • • • • • **(61) 3207-4523**
ou qualquer Delegacia de Polícia

Fonte: Sites do(a) TJDF, MPDFT, SEJUS-DF 2023



EM CASO DE RISCO IMEDIATO

Polícia Militar: 190
Polícia Federal: 194
Polícia Rodoviária Federal: 191
SAMU: 192 (pedidos de socorro urgentes)

22



FRENTE PARLAMENTAR EM DEFESA DOS DIREITOS E DE ATENÇÃO À PESSOA COM SÍNDROME DE DOWN – CLDF

Presidente: Deputado EDUARDO PEDROSA
Primeiro Vice-Presidente: Deputado JOÃO CARDOSO
Segundo Vice-Presidente: Deputado RICARDO VALE
Primeira Secretária-Geral: Deputada DAYSE AMARILIO
Segundo Secretário-Geral: Deputado ROBÉRIO NEGREIROS

MEMBROS:

Deputado Roosevelt Vilela
Deputada Paula Belmonte
Deputado Martins Machado
Deputado Max Maciel
Deputado Joaquim Roriz Neto
Deputado Gabriel Magno
Deputado Pastor Daniel de Castro
Deputado Fábio Felix
Deputado Jorge Vianna

REVISÃO E DIAGRAMAÇÃO:

Augusto César Alves Bravo (revisão)
Marcus Corrêa Fernandes (revisão de texto)
Miguel Ângelo Bueno Portela (revisão da diagramação)

APOIO:



Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Paulo Bertran da CLDF

E86 Eu me protejo : [cartilha] / [elaboração] Neusa Maria, Patrícia Almeida e equipe Eu Me Protejo. — 3. ed. — Brasília: CLDF; FBASD; Eu Me Protejo, 2024.

23 p. : il.

1. Direitos da criança. 2. Proteção de menores. I. Maria, Neusa. II. Almeida, Patrícia. III. Eu Me Protejo (Projeto). III. Câmara Legislativa do Distrito Federal. IV. Federação Brasileira das Associações de Síndrome de Down. V. Título.

CDU 36-053.2

4



APRESENTAÇÃO

A Frente Parlamentar em Defesa dos Direitos e de Atenção à Pessoa com Síndrome de Down da Câmara Legislativa do Distrito Federal, em parceria com a Federação Brasileira das Associações de Síndrome de Down (FBASD), produziu esta cartilha para reforçar o papel do Poder Legislativo em relação aos direitos das crianças e dos adolescentes e à prevenção de abuso e violência na infância.

EU ME PROTEJO é um projeto criado para que as crianças aprendam que o corpo é delas e deve ser respeitado. Queremos ensinar as crianças a reconhecer abusos e agressões, a se proteger delas e, caso algo aconteça, a contar o que ocorreu a um adulto responsável por elas ou alguém em quem confiem.

Esta publicação é fruto do esforço da jornalista Patrícia Almeida, que realizou uma pesquisa para ajudar sua filha, portadora de síndrome de Down, e contou também com a participação de vários profissionais e especialistas sobre o tema. O objetivo deles foi construir um material com orientações concretas, diretas e de fácil entendimento, que unisse o conhecimento e a proteção do corpo à defesa pessoal.

A cartilha faz parte de uma ação da Frente Parlamentar em Defesa dos Direitos e de Atenção à Pessoa com Síndrome de Down para informar a sociedade sobre a necessidade de criação de políticas públicas de prevenção, educação e de conscientização sobre o combate contra a violência sexual, bem como para mobilizá-la em prol dessa causa. O material também deverá servir como apoio para as famílias e os educadores em conversas com as crianças, para que, desde cedo, essas aprendam a evitar situações de violência sexual.

O material foi elaborado de acordo com os preceitos da Linguagem Simples e do Desenho Universal para a Aprendizagem, podendo ser usado em escolas inclusivas por ser acessível a crianças e pessoas com deficiência.

É sabido que os ambientes escolares são espaços privilegiados para a detecção de situações de violência contra crianças e adolescentes, bem como de negligência ou omissão. Por isso, é necessário que a cartilha chegue à comunidade escolar como mais um instrumento de informação e orientação.

Brasília, 2024

Deputado EDUARDO PEDROSA

Presidente da Frente Parlamentar em Defesa dos Direitos e de Atenção à Pessoa com Síndrome de Down

3



EU ME PROTEJO PORQUE O CORPO É SÓ MEU



NÃO SE CALE DISQUE 100

21

Eu Me Protejo

Como prevenir

- Ensinar à criança o nome certo das partes íntimas
- Unir a sociedade no combate à violência
- Medidas legais para afastar o abusador
- Explicar os limites do corpo à criança
- Promover ações de prevenção à violência
- Romper o ciclo do silêncio
- Oferecer cursos e formação
- Treinar o olhar para identificar situações de abuso
- Ensinar a criança a tomar banho sozinha
- Justiça ao alcance de todos
- Orientar crianças, famílias, sociedade

O que posso fazer para prevenir?

Não obrigue a criança a cumprimentar adultos com beijos e abraços, porque a criança é tão espontânea que, se ela se sentir à vontade, ela mesma vai abraçar e beijar os adultos.

Reforce os vínculos afetivos e de confiança.

Ensine a criança a:

- respeitar o seu corpo e o corpo do outro;
- gritar se algo acontecer;
- não receber presentes e alimentos de estranhos ou de conhecidos em troca de carícias.

Supervisione a criança durante o uso da internet.

Nunca duvide da criança.

Converse com a criança sobre sentimentos.

Ciclo da prevenção – Observar, ensinar, orientar e notificar

Observar para evitar a violência contra a criança.

Ensinar à criança que o corpo humano não é só cabeça, ombros, joelhos e pés, que existem as partes íntimas e que elas são íntimas porque são só da criança!

Orientar a criança a pedir ajuda, a contar a alguém o que aconteceu em caso de violência, a não guardar segredo, dizendo a ela que não será castigada por contar o ocorrido.

Notificar. Uma suspeita já é um caso e pode ser notificada.

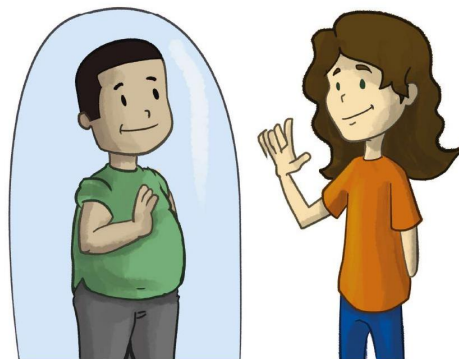
O abusador não tem um perfil característico, pode ser qualquer um!

20

Eu Me Protejo

CUIDADO!

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



5

Eu Me Protejo

ATENÇÃO!

**Se alguém fizer carinho
e tocar nas minhas partes íntimas,
ESSA PESSOA
ESTARÁ MENTINDO**



ISSO NÃO É CARINHO !

6

Eu Me Protejo

SOBRE O EU ME PROTEJO

O livro **Eu me protejo** foi validado de 2019 até 2023 por crianças, pais, professores, profissionais. O cenário de estudos foram as creches municipais, comunidades, escolas, residências familiares, igrejas, faculdades etc. O objetivo da validação foi quebrar o tabu em relação à questão da violência sexual contra crianças e adolescentes, para trabalhar a prevenção; incluir o tema em uma rotina diária em que todas as pessoas pudessem falar sobre ele de uma forma clara, direta e objetiva; e inserir a criança, com ou sem deficiência, em um roteiro de cuidados por meio do qual ela pudesse aprender a se proteger, compreender o contexto, assumir protagonismo e ter um desenvolvimento emocional saudável.

Por meio dessa validação, o **Eu me protejo** criou um material com linguagem simples, desenho universal e vários recursos que foram aprovados por pais, mães, crianças e uma equipe multidisciplinar integrada por profissionais brasileiros e estrangeiros que atuam em várias áreas de conhecimento.

Sinais e sintomas de abuso

E nfermidades sem causa aparente	Tristeza
U rinar na roupa	Insônia ou sonolência
	Medo constante
M udanças comportamentais	Atraso comportamental (ex.: uma criança que passa a urinar na roupa)
E rupções na pele	Agressividade
	Brincadeiras com conotações sexuais
P roximidade excessiva	Choro fácil
R aiva e agressividade	Pesadelos
O sono alterado	Introspecção / isolamento social
T raumas físicos	Hematomas, lesões
E mocional abalado	Infecções, dores e coceiras na região genital
J eito de brincar muda	
O silêncio e a introspecção são visíveis	

Descartadas razões biológicas, esses são sinais e sintomas de que a criança pode estar passando por situação de violência sexual.

Neusa Maria, psicóloga, coautora do Eu Me Protejo

19

 PERIGO!

Se eu não encontrar nenhuma pessoa em quem confio perto de mim, devo buscar ajuda

- de um parente
- na casa da vizinha
- na minha escola
- no posto de saúde
- no conselho tutelar



18

 PERIGO!

DEVO TER CUIDADO SE ALGUÉM

- quiser entrar no banheiro
- me chamar para brincar de médico
- passar a mão no meu corpo

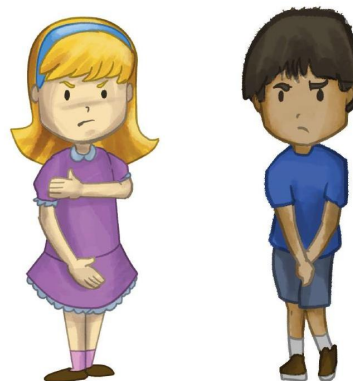


8

ATENÇÃO!

Pessoas em quem CONFIO podem tocar em mim,

MAS NÃO PODEM TOCAR NAS MINHAS PARTES ÍNTIMAS



7

ATENÇÃO!

- Eu conto o que aconteceu para alguém em quem eu confio muito
- Peço ajuda
- Fico longe da pessoa, mesmo se ela for da minha família

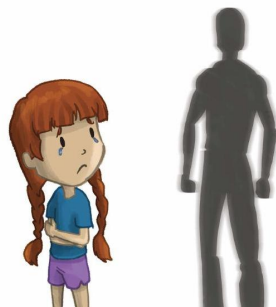


17

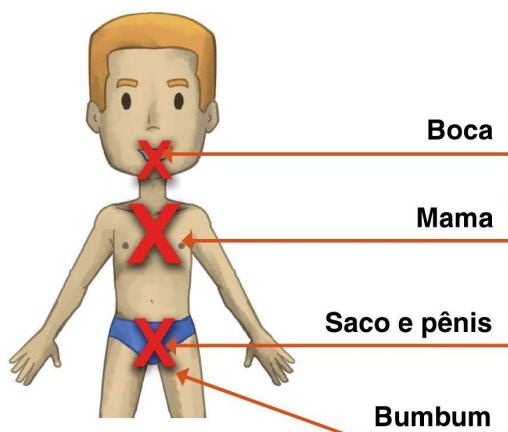
**PERIGO!****SE O CARINHO ME DEIXAR COM**

- medo 
- raiva 
- tristeza 
- culpa 
- vergonha 

e eu não puder contar o que
aconteceu para ninguém,

NÃO É CARINHO! DEVO PEDIR AJUDA!

16

**CONHECENDO MEU CORPO
E AS PARTES ÍNTIMAS**

10

**POSSO PRECISAR
DE AJUDA PARA**

- ir ao banheiro
- tomar banho
- trocar de roupa



9

NÃO É NÃO!**DEVO TAMBÉM**

- fazer sinal de pare com a mão
- balançar a cabeça



15

PERIGO!

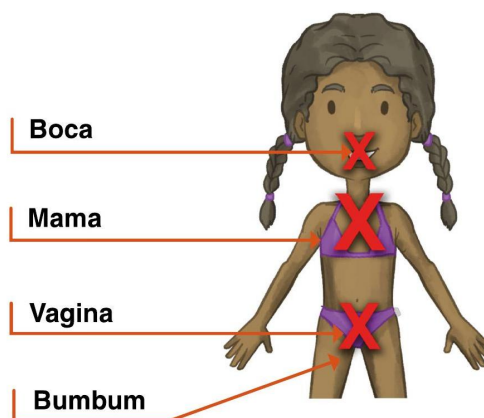
SE ISSO ACONTECER, EU DEVO

- gritar
- dizer não
- correr
- pedir socorro



14

CONHECENDO MEU CORPO E AS PARTES ÍNTIMAS



11

PERIGO!

DEVO TER CUIDADO SE ALGUÉM
ME OFERECER

- doces
- comida
- presentes
- dinheiro
- passeio



OU SE ME AMEAÇAR OU AMEAÇAR
ALGUÉM DA MINHA FAMÍLIA
EM TROCA DE TOCAR
NAS MINHAS PARTES ÍNTIMAS.

12

PERIGO!

DEVO TER CUIDADO SE ALGUÉM

- pedir para eu tirar a roupa
- pedir para ver minhas partes íntimas
- mostrar as partes íntimas para mim
- filmar meu corpo ou tirar fotos dele

ISSO ESTÁ ERRADO!



13