



O QUE NÃO PODE SER SEGREDO

*Carolina Parente Viçoso,
supervisionada por Lorena Maria da Silva*
FACULDADE SÍRIO LIBANÊS

ESTE LIVRO PERTENCE A:

Ocupação Jardim Julieta

DEDICATÓRIA

Para cada criança e jovem da Ocupação Jardim Julieta,

Este livro é um abraço em forma de palavras. Foi escrito com carinho e responsabilidade, para que saibam que não estão sozinhos e que sempre merecem respeito, cuidado e escuta.

Que esta história ajude vocês a entenderem algumas perguntas que nunca foram respondidas e a fortalecer a voz de quem precisa falar, perguntar ou pedir ajuda.

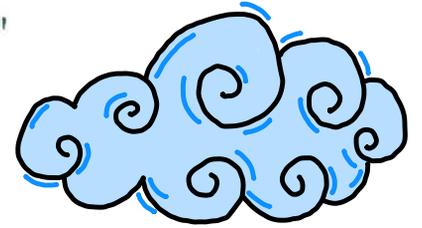
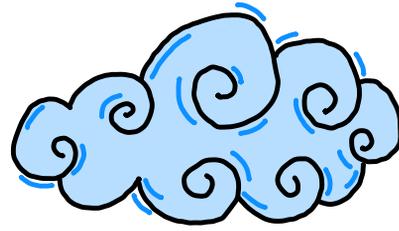
Aos pais, mães e responsáveis, que carregam tantas batalhas no dia a dia: que este livro também, possa ser um apoio nas conversas difíceis, mas necessárias, e um passo a mais na construção de um espaço seguro e afetuoso para as suas crianças!

*Com todo meu respeito e esperança,
Carolina Parente Viçoso
Estudante de Psicologia do primeiro período, da
Faculdade Sírio-Libanês*





"O SEGREDO DO BEM"



Liz acordou com um sorriso no rosto. Era sábado de manhã e o Sol entrava dançando pelas cortinas do quarto. Hoje ela tinha um segredo especial, por conta da festa surpresa de aniversário da vovó!

-Hoje tem surpresa! - sussurrou ela, pulando da cama.

Na sala, ela encontrou Vovó Lurdes, tomando chá e lendo seu livro de receitas. Liz se sentou quietinha ao seu lado, tentando não deixar escapar nenhuma palavra mágica do que ela tinha planejado.

Ela olhou para a Vovó com carinho. Amanhã seria o aniversário dela, e Liz e o Papai estavam preparando um bolo com as flores favoritas da Vovó: Lavanda e Rosa.

-Vovó, você gosta de surpresas? - perguntou com os olhos brilhando.



"O SEGREDO DO BEM"

Vovó Lurdes sorriu e respondeu:

-Gosto sim, minha flor, mas tem surpresa que faz a gente sorrir e segredos que apertam o peito... Entende a diferença?

Liz pensou um pouco e disse:

-Acho que sim. Esse meu segredo faz cócegas de alegria por dentro, então tenho certeza de que é um segredo do bem!

Vovó Lurdes piscou um olho e disse:

-Então pode guardar bem guardadinho até amanhã! Porque segredo do bem a gente guarda com o coração leve.

Liz concordou com a cabeça e saiu pulando pela casa, como se seu corpo todo soubesse que aquele dia seria especial.



“O JOGO ESTRANHO”

Na segunda-feira, Liz chegou à escola com um desenho na mochila e o coração ainda cheio da festa da vovó, mas logo percebeu que alguma coisa estava diferente.

Lucas, seu amigo de sempre, estava sentado no cantinho do parquinho, com os ombros encolhidos e com o olhar tristonho. Ele nem quis brincar de pega-pega, nem de construir castelo de areia.

Liz se aproximou devagar e sentou ao lado dele.

-Oi, Lucas.. você tá bem?

Ele demorou para responder. Depois olhou para Liz e disse bem baixinho, quase sem que a voz saísse:
-Eu tenho um segredo... Mas é um segredo que me deixa com medo.

Liz franziu a testa e disse, baixinho:
-Um segredo do mal?

Lucas concordou com a cabeça, bem devagar. Ele olhou para os lados, quase como se temesse que o vento pudesse o escutar.



“O JOGO ESTRANHO”

-Um adulto que eu conheço... ele disse que era só um jogo. Um jogo que ninguém podia saber. E... ele tocou em mim, aqui - Lucas apontou para o colo e abaixou os olhos, suspirando.

O coração de Liz apertou. Ela lembrou das palavras da Vovó Lurdes, e também da Professora Helena, que dizia:

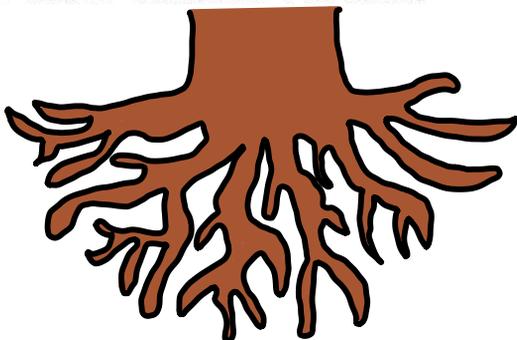
“Seu corpo é só seu. Ninguém pode tocar nas suas partes íntimas, nem fazer você guardar segredos que doem”

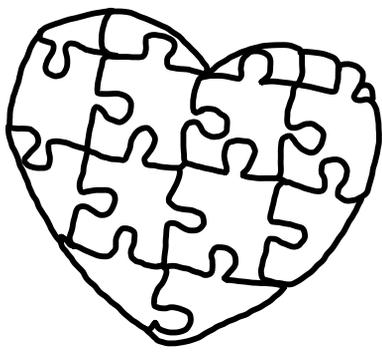
Liz segurou a mão de Lucas com carinho e disse:
-Isso não é culpa sua e você não está sozinho. Esse é um segredo que a gente precisa contar!

Lucas olhou para ela, com os olhos marejados mas um pouco menos assustados e respirando com um pouco mais de calma.

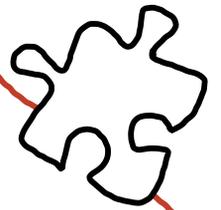
-Para falar com a Professora, você pode ir comigo?

-Claro que sim - respondeu Liz, firme como uma árvore com raízes fortes.





“MEU CORPO É MEU”



Liz e Lucas caminharam até a sala da professora Helena, com os corações ainda batendo rápido. Liz segurava firme a mão de Lucas e ele parecia um pouco mais calmo, mas ainda com os olhos baixos.

Quando chegaram à sala, Professora Helena os recebeu com um sorriso acolhedor. Ela sempre tinha um jeito calmo e seguro de falar e Liz sabia que a Professora acreditaria nela.

-O que aconteceu? - perguntou a Professora, com voz suave.

Liz olhou para Lucas, que parecia nervoso, e disse:
-Professora, o Lucas me contou um segredo... Um segredo que deixou ele com medo. Um adulto fez ele participar de um jogo e tocou em seu corpo. Ele não sabe o que fazer.

A professora não se assustou. Ela sentou com eles e fez um gesto para que os dois se aproximassem. O ambiente estava calmo e Lucas começou a respirar de forma um pouco mais tranquila.



“MEU CORPO É MEU”

-Lucas, Liz, o corpo de cada um de nós é só nosso. Ninguém, NUNCA, pode tocar em nossas partes íntimas sem que a gente queira - disse a professora, olhando nos olhos de ambos. -Isso é muito importante. Cada um de nós tem o direito de dizer NÃO quando não se sentir bem.

Lucas olhou para ela, ainda com um pouco de dúvida, e perguntou:

-E se alguém pedir para guardar segredo?

A professora Helena suspirou suavemente e respondeu:

-Segredos bons, que podem ser guardados, são aqueles que trazem alegria, como quando você prepara uma surpresa para um amigo. Mas segredos ruins, que te fazem sentir desconfortável ou triste, devem ser contados para um adulto de confiança - como seus pais ou um professor. -Fizeram muito bem em vir conversar comigo!



“MEU CORPO É MEU”

Liz então perguntou:

-Professora, e se alguém te tocar e você não souber o que fazer?

A professora sorriu, com uma expressão bem gentil.

-A primeira coisa a fazer é dizer **NÃO**. Você tem o direito de proteger seu corpo. Se alguém tentar te tocar sem permissão, grite, se afaste e conte imediatamente para um adulto de confiança. **Você nunca é culpado por algo que te faz mal!**

Lucas parecia mais aliviado, como se um peso tivesse saído de seus ombros.

-Então eu não estou sozinho?

-Não, Lucas. Você nunca estará sozinho. Sempre vai existir alguém para ajudar você a se sentir seguro. E quando a gente conta, o segredo que dói diminui e você passa a enfrentar a dor junto com alguém e não mais sozinho.

“CONTAR É CORAGEM”



Depois de conversar com a Professora Helena, Lucas ainda estava com medo, mas Liz estava ao seu lado, e isso lhe dava forças.

A Professora explicou que, mesmo que fosse difícil, contar o que aconteceu era a coisa mais corajosa que ele poderia fazer. Ela abriu os braços, o deixando confortável para um abraço.

Lucas optou por abraçá-la e suspirou.

-Lucas, você tem muita coragem. Falar sobre algo que te machuca é um ato de bravura! Agora vamos fazer uma coisa bem importante: Falar com a sua mãe. Ela vai ficar feliz por você ter contado e vamos, juntas, garantir que você fique bem e seguro. -disse a Professora.

Liz segurou a mão de Lucas com firmeza.

-Eu vou com vocês. Estarei ao seu lado para o que você precisar, para que você não se sinta sozinho!

Lucas olhou para Liz e Helena e sorriu pela primeira vez desde que começaram a falar sobre o segredo.



“CONTAR É CORAGEM”

-E se minha mãe ficar triste? - perguntou Lucas

Liz balançou a cabeça e resmungou:

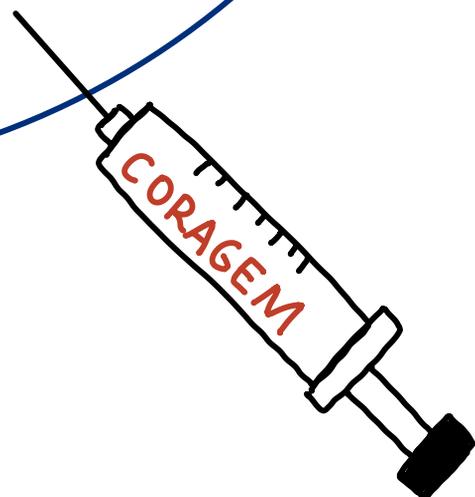
-Tenho certeza que ela vai te proteger e entender que você fez a escolha certa.

Professora Helena olhou para ambos e disse:

-Falar é sempre a melhor forma de lidar com algo que machuca o coração. Quanto mais cedo você contar, mais rápido você vai se sentir melhor. **O segredo que te machuca deve ser contado para que você se sinta seguro novamente!**

Lucas respirou fundo e sorriu dizendo:

-Eu acho que posso fazer isso. Eu vou contar para a minha mãe.



“CONTAR É CORAGEM”

LUCAS ESTAVA CONFIANTE,
PRONTO PARA O PRÓXIMO PASSO

Liz ficou orgulhosa de seu amigo e sabia que ele estava pronto para dar o próximo passo.

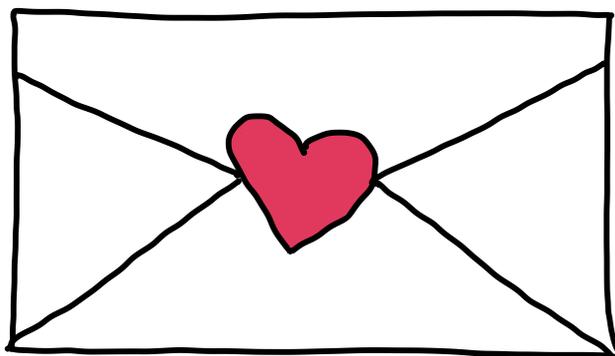
Naquele momento, ela pensou em tudo que a Professora Helena tinha dito e no quanto ela mesma estava feliz por poder ajudar Lucas. Sabiam que haviam feito a coisa certa e que contar a verdade sempre seria o primeiro passo para aliviar a dor e reforçar o amor.

Liz olhou para a Professora, sorriu, e disse:
-Obrigada! Eu também acho que contar é coragem.

A Professora Helena sorriu de volta, e então, todos se levantaram. Juntos, foram até Lucas -que estava pronto para enfrentar o que viesse, com coragem e confiança!



“O QUE NÃO PODE SER SEGREDO”



O dia depois de contar tudo para a mãe de Lucas foi cheio de abraços e palavras de apoio. Ela estava triste por saber o que tinha acontecido, mas também estava muito agradecida por Lucas ter contado.

-Filho, independente de qualquer coisa, mamãe ficará bem! E eu prometo, junto da sua professora e da Liz, que você jamais ficará sozinho.

Na escola, Lucas voltou a brincar com os seus amigos. Ele parecia mais leve, mais feliz. Liz podia perceber o quanto Lucas se sentia mais seguro e leve!



“O QUE NÃO PODE SER SEGREDO”

No final da tarde, Liz foi até a casa da Vovó Lurdes. Quando entrou, foi logo contando tudo:

-Vovó, você sabia? O Lucas contou para a mãe dele, e agora se sente melhor. Ele estava com medo, mas agora ele tem coragem!

Vovó Lurdes sorriu e abriu os braços, como se estivesse esperando aquele abraço. Ela abraçou Liz bem forte e disse:

-Estou tão orgulhosa de você, minha flor. Você ajudou o Lucas a entender que não existe segredo que seja maior do que a coragem de contar a verdade. Agora ele está mais forte e mais seguro, porque a verdade sempre faz a gente se sentir mais leve!

Liz foi brincar em seu quarto e ficou pensando nas palavras da vovó. Ela se sentiu orgulhosa de ajudar Lucas, mas sabia que a lição também era para ela mesma. **Ninguém jamais poderia fazer com que ela guardasse um segredo que machucasse seu coração e seu corpo.**



GLOSSÁRIO PAIS E FILHOS

PARA PAIS E RESPONSÁVEIS:

1. ACOLHER E ESCUTAR COM EMPATIA, SEM INTERROMPER E SEM DUVIDAR;
2. CRIAR UM AMBIENTE SEGURO, RESPEITANDO SUA NECESSIDADE DE FALA OU SILÊNCIO;
3. VALIDAR OS SENTIMENTOS DA CRIANÇA, RELEMBRANDO QUE A CULPA DE ALGO ASSIM ACONTECER NUNCA É DELA;
4. NÃO REAGIR COM PÂNICO - POR MAIS QUE O CONTEÚDO DA CONVERSA SEJA DOLOROSO, É IMPORTANTE NÃO DEMONSTRAR RAIVA OU PÂNICO PARA NÃO ASSUSTAR A CRIANÇA;
5. PROCURAR PROFISSIONAIS DE CONFIANÇA, ESPECIALIZADOS NA TEMÁTICA OU NO ACOMPANHAMENTO INFANTO-JUVENIL;
6. REFORÇAR VERBALMENTE A SEGURANÇA, GARANTINDO QUE A CRIANÇA SAIBA QUE NÃO HÁ MAIS PERIGO.

COM AUXÍLIO DAS PRÓXIMAS PÁGINAS.

- ENSINE A DIFERENÇA ENTRE "SEGREDOS DO BEM" E "SEGREDOS DO MAL";
- USE UMA LINGUAGEM CLARA, SIMPLES E DINÂMICA;
- REFORCE O SIGNIFICADO E O DIREITO AO CONSENTIMENTO;
- CRIE UM ESPAÇO SEGURO, ONDE A CRIANÇA POSSA QUESTIONAR AQUILO QUE NÃO ENTENDER.

GLOSSÁRIO PAIS E FILHOS

PARA CRIANÇAS

ABUSO = QUANDO VOCÊ SENTE MEDO, DOR OU DESCONFORTO A PARTIR DE ALGO QUE ALGUÉM FAZ, NORMALMENTE ENVOLVENDO USO DE PODER.

EXEMPLO: QUANDO UMA PESSOA TOCA UMA PARTE DO CORPO QUE VOCÊ NÃO QUER, ISSO É ABUSO.

ASSÉDIO = QUANDO ALGUÉM FICA INSISTINDO PARA FAZER ALGO QUE A OUTRA PESSOA NÃO QUER.

EXEMPLO: QUANDO ALGUÉM FICA INSISTINDO PARA TE ABRAÇAR OU TE BEIJAR, MESMO QUE VOCÊ NÃO QUEIRA.

CONSENTIMENTO = QUANDO VOCÊ DIZ SIM PARA ALGO, DE UM JEITO CLARO E SEM PRESSÃO DO OUTRO. SE VOCÊ DISSER NÃO, ISSO DEVE SER RESPEITADO.

EXEMPLO: SE ALGUÉM TE ENCOSTA E VOCÊ NÃO GOSTA, VOCÊ PODE DIZER NÃO E SUA DECISÃO DEVE SER RESPEITADA.

CORPO = CORPO É A PARTE SUA QUE PODE SER TOCADA.
MAS LEMBRE-SE: O CORPO É SÓ SEU!!!

PRIVACIDADE = SEU DIREITO DE GUARDAR ALGUMAS COISAS PARA VOCÊ.
NINGUÉM TEM O DIREITO DE INVADIR SUA PRIVACIDADE!!!

EXEMPLO: VOCÊ VAI AO BANHEIRO TOMAR BANHO. VOCÊ TEM O DIREITO DE FICAR SOZINHO E NÃO SER INCOMODADO.

GLOSSÁRIO PAIS E FILHOS

PARA CRIANÇAS

RESPEITO = QUANDO AS PESSOAS TRATAM UMAS ÀS OUTRAS COM CARINHO E CONSIDERAÇÃO, E VOCÊ SE SENTE TRANQUILO E CONFIANTE.

TOQUE INADEQUADO = QUANDO ALGUÉM TE TOCA DE UMA MANEIRA QUE TE FAZ SENTIR DESCONFORTÁVEL OU SEM VONTADE.

O TOQUE INADEQUADO É QUANDO O CONSENTIMENTO NÃO É RESPEITADO!

SEGREDO

EXISTEM DOIS TIPOS DE SEGREDO:

SEGREDOS DO BEM = ALGO QUE UMA PESSOA SABE E QUE NÃO PODE CONTAR PARA TODO MUNDO (E ISSO A DEIXA FELIZ, ANIMADA).

EXEMPLO: A LUZ GUARDANDO SEGREDO SOBRE A SURPRESA DE ANIVERSÁRIO DE SUA AVÓ.

SEGREDOS DO MAL = AQUELES QUE CAUSAM DOR OU MEDO E QUE DEVE SER CONTADOS PARA UM ADULTO DE CONFIANÇA.

EXEMPLO: O SEGREDO DE LUCAS, ONDE UM ADULTO TOCA PARTES DE SEU CORPO QUE ELE NÃO DEIXOU!!!

MEDO = SENTIMENTO QUE APARECE QUANDO ALGO NÃO PARECE CERTO. NORMALMENTE É UM SENTIMENTO QUE SE ACOMPANHA DE INSEGURANÇA (VOCÊ NÃO SE SENTE SEGURO/PROTEGIDO)

EXEMPLO: SE VOCÊ SENTIR MEDO, ISSO É UM SINAL DE QUE A SITUAÇÃO PODE NÃO SER CERTA QUE VOCÊ DEVE CONTAR PARA UM ADULTO O QUE ESTÁ ACONTECENDO!!

SOBRE A AUTORA E ILUSTRADORA

Carolina faz Psicologia na Faculdade Sírio-Libanês. O principal motivo para ela escolher esse curso é o fato de ela adorar crianças! Desde sempre ela inventa histórias. Ela acredita que os livros são portas para aventuras incríveis e uma forma leve e revolucionária para a educação infanto-juvenil!

Quando não está escrevendo, Carol gosta de ouvir músicas e de observar as nuvens procurando formas engraçadas.

Este é o seu primeiro livro, que foi escrito com muito carinho.♥

