

@psicologa\_irenecane

@franciscadembarros

@uldouz

UM CONTO DE NATAL

# "UM NATAL SEM SEGREDOS"





O natal está a chegar e existem muitas coisas para preparar. A árvore, os presentes...

Mas existe uma coisa que acontece no natal todos os anos, tu tens que dar abraços e dar muitos beijinhos a todos os teus familiares.

Mesmo que tu não queiras...







Toda a gente quer  
beijar-me..



Abraçar-me..





# LEMBRA-TE DE UMA COISA IMPORTANTE:

Tu não tens que beijar ou abraçar  
outras pessoas se tu não sentires que o  
queres fazer.

Cada criança merece ser amada e  
respeitada e ninguém pode forçar-te a  
cometer ações que tu não sintas que  
queres fazer.





Estas regras também se aplicam a outras crianças.





E se alguém te faz sentir  
desconfortável ou tu sentes que fizeste  
alguma coisa errada e tens medo de  
contar,

TU TENS DE SABER,

Que a solução para esse problema é  
falar com um adulto em quem confies.

Diz-lhe a ele/a a verdade  
para que ele/a  
TE POSSA AJUDAR A SENTIR-SE  
MELHOR.





# LEMBRA-TE:

Se te sentires doente e precisares de ir  
ao médico,  
O médico só pode ver as partes do teu  
corpo onde sentires dores.





E se te sentires desconfortável,  
confuso/a ou com medo, de como  
alguém te toca:

DIZ A UM ADULTO EM QUEM  
CONFIAS







Eu tenho uma pessoa de confiança que realmente me ama, respeita o meu corpo, e compreende as emoções que eu sinto!

QUEM É O ADULTO EM QUEM CONFIAS?

Escreve o nome dele/a aqui:

Blank yellow area for writing the name of the trusted adult.



Tem mais uma coisa que  
tenho para te contar: sempre  
há muitas fotos tiradas no  
Natal







Mas se forem publicados online, há muitos perigos

Existem algumas pessoas más por aí que podem usar ou roubar suas fotos para tentar prejudicá-lo: diz aos teus pais que tu não queres que essas fotografias sejam publicadas online.





Tu e a tua família devem ter muito cuidado com as fotos que partilham, principalmente aquelas onde há crianças e adolescentes


Sei que não compartilhar minhas fotos on-line é melhor para mim e me mantém seguro.








## Querido Pai Natal




Neste Natal percebi a importância de dizer “NÃO” quando não quero que ninguém me toque, mesmo quando é um familiar no dia de Natal.



Posso escolher quem quero beijar e abraçar e quem não quero.

Ninguém tem o direito de me dar abraços e beijos sem o meu consentimento.



Também entendi a importância de confiar os segredos que me fazem sentir mal e tenho que escolher um adulto em quem confio e conversar com ele se precisar. Também entendi a enorme importância de manter as minhas fotos privadas, pois assim me sinto mais segura!

Obrigado! ❤️ 🎄







DECIDIMOS CRIAR ESTA HISTÓRIA PARA AUMENTAR A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O ABUSO SEXUAL INFANTIL.

NOS INSPIRAMOS NA HISTÓRIA DE IRENE, UMA DAS AUTORAS DA HISTÓRIA, QUE ENQUANTO CRIANÇA SEMPRE SE SENTIU OBRIGADA A BEIJAR E ABRAÇAR SEU AGRESSOR DURANTE AS FÉRIAS EM FAMÍLIA, ATÉ MESMO DURANTE SEUS PRÓPRIOS ANIVERSÁRIOS.

QUEREMOS TAMBÉM DESTACAR A IMPORTÂNCIA DA SEGURANÇA ONLINE, POIS A ULDOUZ ESTÁ EMPENHADA EM PARTILHAR TODOS OS DIAS.

GOSTARÍAMOS QUE ISSO NUNCA MAIS ACONTECESSE E, PARA PROTEGER AS CRIANÇAS, É NECESSÁRIO DIVULGAR E AUMENTAR A SENSIBILIDADE SOBRE ESTE PROBLEMA.

DEDICÁMOS TEMPO E ENERGIA PARA ESTE PEQUENO LIVRO, MAS GOSTARÍAMOS QUE FOSSE GRATUITO, UM PRESENTE NOSSO PARA TI E PARA A TUA FAMÍLIA.

PEDIMOS APENAS SE TU PODERIA COMPARTILHAR COM PELO MENOS UMA PESSOA ENTRE SEUS AMIGOS OU CONTATOS SOCIAIS, PARA QUE ESSE MOVIMENTO DE CONSCIENTIZAÇÃO NÃO PARE.

OBRIGADO!

DESEJAMOS QUE TU E A TUA FAMÍLIA PASSEM UM NATAL FANTÁSTICO EM CASA E SE MANTENHAM PROTEGIDOS DOS PERIGOS DOS ABUSOS ONLINE.





**TU PODES NOS ENCONTRAR NO  
INSTAGRAM:**



**@PSICOLOGA\_IRENECANE**



**@FRANCISCADEMBARROS**



**@ULDOUZ**