

## ABUSO:

Ferir ou prejudicar intencional ou inconscientemente alguém física, psicológica/emocional ou sexualmente, com a intenção de dominar, intimidar, controlar e/ou exercer poder sobre essa pessoa. O abuso pode ser isolado ou habitual, premeditado ou espontâneo. A pessoa causadora do abuso é tipicamente chamada de abusador/a; a pessoa abusada é tipicamente chamada de vítima.

### TIPOS DE ABUSO

**FÍSICO:** Ações que causam humilhação, dor ou ferimentos físicos, tais como dar pontapés, empurrar ou bater.

**PSICOLÓGICO/EMOCIONAL:** Ações que diminuem a autoestima e/ou causam a perda da autodeterminação, tais como chamar nomes, isolamento ou críticas.

**SEXUAL:** Ações de natureza sexual que são indesejáveis, desagradáveis ou forçadas, incluindo a violação.

**ABUSO DE CRIANÇAS:** Todas as definições indicadas acima, bem como o abandono. Isto inclui não satisfazer as necessidades básicas da criança, tais como alimentação e vestuário, assim como o abandono.

### O ABUSO É ERRADO PORQUE: DESTRÓI O CORPO

*"Vocês não sabem que são santuário de Deus e que o Espírito de Deus habita em vocês? Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá; pois o santuário de Deus, que são vocês, é sagrado."* 1 Coríntios 3:16, 17

### ROUBA A INOCÊNCIA DAS CRIANÇAS

*"Mas se alguém fizer tropeçar um destes pequeninos que creem em mim, melhor lhe seria amarrar uma pedra de moinho no pescoço e se afogar nas profundezas do mar."* Mateus 18:6

### REDUZ A AUTOESTIMA

*"Nenhuma palavra torpe saia da boca de vocês, mas apenas a que for útil para edificar os outros, conforme a necessidade, para que conceda graça aos que a ouvem."* Efésios 4:29

### DETURPA A PERCEÇÃO DE DEUS

*"Vejam como é grande o amor que o Pai nos concedeu: que fôssemos chamados filhos de Deus!"* 1 João 3:1

### NÃO É O PLANO DE DEUS PARA AS FAMÍLIAS

*". . . o Senhor deseja que Seu povo ofereça em seus lares uma imagem da ordem e harmonia que predomina nas cortes celestiais."* E.G. White, *Conselhos Sobre Saúde*, p. 101

### NÃO É O PLANO DE DEUS PARA A NOSSA VIDA

*"Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês", diz o Senhor, "planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro."* Jeremias 29:11



## QUALQUER TIPO DE ABUSO PRATICADO CONTRA MULHERES, HOMENS OU CRIANÇAS É PECADO.

Para além do gênero, o abuso ultrapassa todos os limites culturais, raciais, socioeconômicos e religiosos ou denominacionais. Se pensa que alguém é vítima de abuso, ofereça ajuda solidária e esperança. Se for a vítima, procure ajuda. Não está só.

# enditnow™

Quebre o Silêncio sobre o Abuso



DEPARTAMENTO DO MINISTÉRIO DA MULHER  
Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia  
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD 20904 USA  
Tel.: 1-301-680-6636

WWW.ADVENTISTWOMENSMINISTRIES.ORG

# QUEBRANDO o SILÊNCIO

VOCÊ PODE ACABAR COM A VIOLÊNCIA



"Para pregar as boas novas aos pobres,  
Para proclamar a liberdade aos presos,  
Para libertar os oprimidos."

Lucas 4:18

## O/A SEU/SUA PARCEIRO/A PODE SER ABUSIVO/A SE:

- Acusa-o/a constantemente de ter um caso
- Morde, esbofeteia, bate ou dá-lhe pontapés
- Atira objetos ou quebra objetos durante um desentendimento
- Rebaixa-o/a na frente de amigos ou familiares
- Faz com que tenha medo de expressar as suas opiniões ou desejos
- Controla com quem fala e com quem sai
- Culpa-o/a pela aparência dele/dela
- Ameaça-o/a ou diz palavrões
- Critica tudo o que faz
- Desrespeita-o/a a si, à sua família e aos seus amigos/as
- Recusa-se a deixar que tenha o seu próprio dinheiro ou que cuide das suas finanças
- Força-o/a a fazer sexo
- Demonstra uma atitude de possessão ou ciúmes excessivos

## ESTAS OPINIÕES COMUNS NÃO SÃO VERDADEIRAS:

- O abuso é apenas uma perda momentânea da calma
- O abuso ocorre apenas entre pessoas incultas ou em países em desenvolvimento
- A vítima pode deixar o relacionamento abusivo se realmente o desejar
- Os homens não podem ser abusados por mulheres
- As vítimas de abuso sofrem de distúrbios psicológicos
- O abuso é causado em consequência do consumo de álcool ou drogas
- Os níveis elevados de *stress* tornam as pessoas abusivas
- As crianças não são afetadas quando um dos pais abusa do outro
- As vítimas de abuso exageram
- Algumas pessoas procuram, provocam ou querem ser abusadas
- É pecado as vítimas cristãs processarem os seus abusadores
- Algumas pessoas merecem ser abusadas

## TENHA CUIDADO!

O abuso é uma experiência assustadora e traumatizante. É importante não culpar a vítima.

Devem ser evitadas declarações acusadoras ou desdenhosas, tais como:

"Tenho a certeza que ele/ela não teve intenção de magoar-te."

"Não é assim tão importante; isso passa."

"O que fizeste para provocar?"

"Estás a inventar uma história?"

"Não contes isto a ninguém; é vergonhoso."

Ao contrário, use declarações confortantes, tais como as seguintes:

"Lamento muito teres passado por isto; ninguém devia sentir necessidade de ferir outra pessoa."

"Eu acredito em ti, e sei que estás a contar a verdade."

"A culpa não é tua; não fizeste nada para merecer isto."

"Estou aqui sempre que precisares de conversar e orar."

"Estou feliz por teres conversado comigo; juntos/as podemos procurar ajuda para ti."

## AS VÍTIMAS PODEM SENTIR OU PASSAR POR UMA OU MAIS DAS SITUAÇÕES SEGUINTE COMO RESULTADO DO ABUSO:

- Depressão
- Pensamentos de suicídio
- Distúrbios com relação o sono/alimentação/sexuais/físicos
- Falta de confiança em pessoas de autoridade ou pessoas em geral
- Perda da autoestima, sensação de desamparo ou desespero
- Sensação de isolamento
- Dependência de drogas e/ou álcool

## UMA VÍTIMA DE ABUSO PODE FICAR COM O/A SEU ABUSADOR/A PELOS MOTIVOS SEGUINTE:

- Temor pela sua vida
- Ele/ela não quer perder os seus filhos
- Vergonha
- Sente que é o seu dever cristão proteger o casamento, sob qualquer circunstância
- Sentimento de culpa pelo que poderá suceder ao/à abusador/a se ele/ela o/a abandonar
- Sente-se responsável pelas ações do/a abusador/a (abuso merecido)
- Ele/ela não tem apoio da família e amigos
- O abuso pode piorar se ele/ela tentar abandonar o relacionamento
- Medo de não conseguir sobreviver financeiramente sem o cónjuge
- Esperança de que o/a abusador/a mude

## SE SUSPEITAR QUE ALGUÉM SEU/SUA CONHECIDO/A É VÍTIMA DE ABUSO, PODERÁ AJUDAR ESSA PESSOA

- Contacte as autoridades e denuncie o abuso
- Informe-se acerca de agências de prevenção na sua área; contacte a Linha Verde de Violência Doméstica e procure obter a ajuda necessária
- Ouça sem interromper e não pense que tem que aconselhar a pessoa
- Incentive a pessoa a procurar aconselhamento profissional
- Não critique o/a abusador/a
- Disponha-se a ser parceiro/a de oração
- Convide a pessoa a passar tempo consigo sem mencionar a situação de abuso
- Cumpra a sua palavra e contacte a pessoa frequentemente para saber como está

## SE É VÍTIMA DE ABUSO, TEM AJUDA DISPONÍVEL!

Ler esta brochura é o primeiro passo para encontrar a ajuda que necessita. Ninguém merece ser abusado/a; Deus não deseja que nenhum de seus filhos ou filhas sofra. Lembre-se que não está sozinho/a;

o seu pastor, líderes da igreja, médico/a, família, amigos/as ou um/a terapeuta cristão/ã podem ser recursos úteis. Há ajuda disponível!

- Contacte as autoridades, o seu pastor, médico/a, familiar ou amigo/a e conte-lhe que é vítima de abuso
- Contacte a Linha Verde de Violência Doméstica para obter ajuda e informar-se sobre as leis na sua área
- O abuso pode ter deixado muitas mazelas emocionais. Tente marcar sessões de aconselhamento frequentes com um/a terapeuta profissional
- Pode ter sofrido ferimentos físicos; peça ao/à seu/sua médico/a que faça os exames necessários

- Peça a alguém com quem se sente à vontade para ser seu/sua parceiro/a de oração, para orar diariamente consigo e animá-lo/a quando se sente fraco/a ou solitário/a
- Peça ao Senhor que lhe conceda força emocional, física e espiritual

## O SEU FILHO OU FILHA É VÍTIMA DE ABUSO?

- Mantenha-se calmo/a.
- Respeite a privacidade da criança; procure um lugar sossegado e confortável e ouça atentamente ao que ele/ela conta.
- Acredite na criança e leve a sério o que esta diz. Diga à criança que o abuso não foi por culpa dela.
- Denuncie o abuso às autoridades.
- Não confronte pessoalmente o/a abusador/a.
- Leve a criança ao médico imediatamente.
- Procure um/a terapeuta profissional, especializado/a em abuso infantil.
- Ore com a criança e reafirme que Jesus a ama; crie uma rede de segurança ao redor da criança para que esta se sinta protegida.

## MEDIDAS DE SEGURANÇA PARA OS PAIS

- Una-se aos amigos e pais dos seus filhos
- Explique às crianças que as pessoas que lhes pedem para manter segredos dos seus pais não são de confiança
- Incentive os seus filhos a lhe contarem qualquer coisa que os amedronta ou perturba
- Instrua os seus filhos a confirmarem sempre consigo antes de irem a qualquer lugar, mesmo que seja com alguém que eles conhecem
- Ensine os seus filhos a nunca abrirem a porta quando estão sozinhos
- Ensine os seus filhos a dizerem "não" a qualquer pessoa que tente tocar-lhes de qualquer forma que os faça sentir constrangidos
- Mostre-lhes como devem telefonar aos serviços de emergência
- Verifique cuidadosamente as amas ou pessoas que cuidam dos seus filhos
- Questione os motivos de adultos ou crianças mais velhas que constantemente querem passar tempo a sós com os seus filhos

## TEORIAS FALSAS SOBRE O ABUSO DE CRIANÇAS

- Os pais serão capazes de saber se o seu filho ou filha foi abusado/a sexualmente
- As crianças precisam de ser disciplinadas fisicamente para aprenderem a respeitar os mais velhos
- Os meninos não podem ser abusados sexualmente
- Não tem mal brincar com os órgãos genitais de uma criança
- As crianças não ficam afetadas quando um dos pais abusa do outro
- Somente os estranhos molestam crianças
- As crianças esquecer-se-ão rapidamente dos efeitos do abuso
- Negar a uma criança o alimento ou outra necessidade básica não é considerado abuso
- Se o corpo de uma criança reage às carícias é porque ele/ela gosta
- As crianças mentem acerca de serem abusadas para causarem problemas aos adultos

## PARA OBTER AJUDA NA SUA LÍNGUA:

Contacte a Linha Verde Nacional de Violência Doméstica (consultar o verso) para obter informação sobre recursos na sua área