

quebrando o silêncio[®] Teen



**VIOLÊNCIA
PSICOLÓGICA**

Ei, você!

Por acaso você sabe de alguém ou lembra de algum momento em que você mesmo tirou aquela selfie com aquela cara de super feliz quando, na verdade, o coração estava chorando?

Já teve aquele momento em que você ficou muito pra baixo com a turma do grupo, mas fingiu que estava tudo bem?

Você consegue se lembrar de palavras que ouviu ou circunstâncias que viveu em que fez você se sentir um lixo ambulante, alguém sem valor?

Isso pode acontecer com todos nós. A questão é: por qual motivo estes sentimentos vieram à tona? Há circunstâncias, como algumas perdas, por exemplo, que trazem este tipo de dor emocional, mas que logo podem passar. O problema é quando tudo isso é causado pela violência psicológica.

Aliás, você sabe o que realmente ela significa? Consegue identificá-la? Tem consciência das suas consequências, ou ainda, consegue perceber se você está sendo vítima de tal situação ou mesmo o causador? Sabe onde pode encontrar ajuda e ainda ter o entendimento de como lidar com ela?

Esperamos que com este material, você encontre estas respostas e, mais do que isso, que consigamos ajudar você a abrir caminhos para restaurar seu valor, sua alegria verdadeira e seus relacionamentos.

Queremos que suas selfies possam mostrar luz no olhar e um sorriso que sejam autênticos e que correspondam ao brilho e a alegria do seu coração.

Grande abraço,

Denise M. Lopes

Quebrando o Silêncio Teen

Edição 2022

Um informativo do Ministério da Mulher da União Sul Brasileira da Igreja Adventista do Sétimo Dia

Coordenação Geral:

Denise Lopes

Betina Pinto

Jéssica Guidolin

Colaboração Especial:

Conteúdos desenvolvidos por:

Renan Brandalize - Psicólogo

Priscila Belz - Psicóloga

Ana Carolina J. Alarcão - Psicóloga

Aryel Marques de Paula - Pastor

Adassa Guedes de Paula -
Estudante de psicologia

Stephany Vinharsky - Psicóloga

Laura Bonfim - Estudante de
psicologia

Daniel Trentin - Advogado

Correção:

Jéssica Guidolin

Projeto Gráfico:

Marcos Castro

Jéssica Guidolin

Tálassa Pires

Violência psicológica?

A violência psicológica é um processo silencioso e sutil, muitas vezes difícil de ser detectado, e que é muito comum em diferentes espaços do nosso dia a dia.

Normalmente, ela aparece nos relacionamentos com pessoas conhecidas, no interior da família, nos grupos de amigos, na escola, em namoros, nas redes sociais, sem que a gente perceba.

Violência Psicológica
é:



- ☹️ **humilhar;**
- ☹️ **ameaçar;**
- ☹️ **insultar;**
- ☹️ **depreciar;**
- ☹️ **limitar o outro;**
- ☹️ **comentar de maneira imprópria aspectos do outro;**
- ☹️ **manipular;**
- ☹️ **perseguir;**
- ☹️ **e mais.**

EXISTEM SITUAÇÕES EM QUE ELA PODE SER ACOMPANHADA POR OUTROS TIPOS DE VIOLÊNCIA, COMO A AGRESSÃO FÍSICA, SEXUAL, VERBAL, MAS TAMBÉM PODE SE MANIFESTAR SOMENTE COMO PSICOLÓGICA.

Resultados podem ser:

- ☹️ Baixa autoestima,
- ☹️ depressão,
- ☹️ níveis elevados de ansiedade,
- ☹️ isolamento social,
- ☹️ insônia,
- ☹️ distúrbios alimentares,
- ☹️ baixo rendimento escolar,
- ☹️ comportamentos agressivos,
- ☹️ episódios de medos e pânico,
- ☹️ além de muitos outros problemas.

Pela lesão não ser física, a violência psicológica causa impactos emocionais e psicológicos imensos! Tudo isso faz com que a vítima se sinta inferior aos demais, construa uma identidade negativa de si mesma. O sofrimento pode ser intenso e pode surgir a passividade no enfrentamento à agressão, muitas vezes, inclusive, se culpando pelo que aconteceu.

As consequências podem ser diferentes para cada vítima, mas sempre é prejudicial.

A violência psicológica muitas vezes é ignorada, as pessoas confundem alguns comportamentos e consideram “normais”.

Como assim? Essa forma de agressão decorre de palavras, gestos, olhares, humilhações e desqualificação, sem necessariamente ocorrer o contato físico. Por isso muitas pessoas acham que não estão sendo vítimas de violência, quando na verdade estão!

A violência psicológica prejudica todos os que estão no círculo de convívio da vítima, pois ao sofrerem ou presenciarem violência psicológica, podem também repetir esses comportamentos futuramente com outras pessoas.



QUAIS SÃO OS TIPOS DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA MAIS COMUNS NA ADOLESCÊNCIA?

Escolar:

No ambiente escolar ela se manifesta nos episódios de bullying, por meio de: difamação, exclusão, humilhação. É praticada por colegas e professores.

Familiar:

Uma situação de violência psicológica acontecendo dentro de casa pode ser mais grave, pois quando o agressor é uma pessoa significativa para você, como o pai, a mãe ou um irmão, por exemplo, o impacto é maior. Também é grave essa forma de violência porque a presença de padrões de relacionamento e funcionamento são facilmente transmitidos de uma geração para outra, incluindo atitudes, formas de comunicação, crenças e rótulos que acompanham ao longo da história da família.

Grupos de amigos:

Mentir, caçoar, ameaçar, manipular, reunir pessoas para atacar outras, diminuir alguém, excluir, utilizar sarcasmo e desprezo ou zombar de características pessoais de alguém, são atitudes consideradas violência.

Um dos fatores determinantes da violência psicológica é que quem a pratica vai repetindo insistentemente algumas falas e ataques até que chega um momento em que o outro acredita que aquilo é real.

Redes Sociais:

O que caracteriza a violência na internet é o uso de postagens e comentários preconceituosos, a comparação exagerada de fragmentos da vida do outro com a minha própria vida, e o bombardeio constante de padrões que parecem inatingíveis. Todo tipo de conteúdo na rede social que tenha o intuito de assustar, enfurecer ou envergonhar aqueles que são vítimas, é considerado cyberbullying e faz parte da violência psicológica.





Relacionamentos amorosos abusivos:

Reações de dominação e humilhação sobre o outro, como ciúmes frequentes e intensos, controle de amizades, do jeito de falar e se vestir, controle das senhas do celular e das redes sociais podem ser sinal de alerta de uma relação não saudável. Atitudes explosivas, autoritárias, insensíveis, críticas constantes ao seu corpo, sua postura, ideias, seus amigos, família. Fiquem atentos nos namoros, **são as ATITUDES que mostram quem é de verdade. Mesmo que diga coisas lindas.**

Por: Ana Carolina Alarcão e
Laura Bonfim

o que a pessoa FAZ é que define um bom(a) namorado(a)?

- Criticou você de forma humilhante, tirou sarro pela sua aparência física e pelo modo como você se veste ou fala?
- Fez comparações te diminuindo e sempre dizendo que você não é bom quanto as outras pessoas?
- Chamou você de nomes desagradáveis ou xingamentos?
- Gritou ou berrou com você sem nenhum motivo?
- Fez piadas sobre você na frente de outras pessoas de forma a te envergonhar?
- Quer controlar suas ações e suas relações de maneira dominadora?

Fique atento!! Você pode estar passando por violência psicológica



Violência psicológica na família



Quando falamos em violência, pensamos em socos, pontapés, pessoas se batendo, se agredindo com muita raiva. Mas nem sempre as coisas são tão visíveis assim.

Violência física a gente vê de cara porque ficam machucados visíveis. Mas, a violência psicológica é mais difícil de perceber e ela pode se manifestar em casa

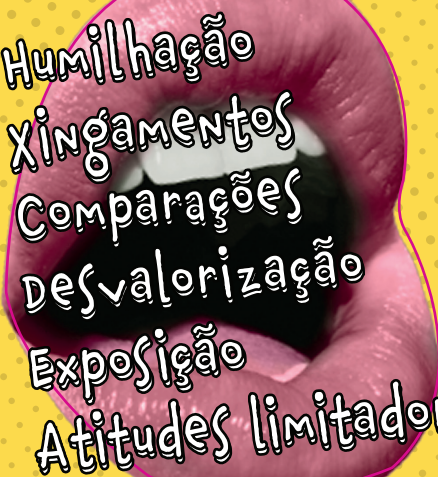
Pois é, pode-se caracterizar como violência psicológica familiar atos de humilhação, pais que xingam seus filhos, usando palavras grosseiras, palavrões ou comparações, diminuindo o filho diante das outras pessoas, desvalorizando-o, expondo em público alguma característica física ou jeito de ser, etc.

Atitudes também limitadoras envolvem castigos sem negociação ou explicação, porque o filho fez ou disse algo que desagradou. Se a criança ou adolescente nas

suas atitudes não está pondo sua vida em risco e nem de outra pessoa, mas está emitindo uma opinião, e isso for muito contrária às ideias que a família nutre, surge aí uma oportunidade de diálogo, afinal pensar diferente é necessário para a construção da autoimagem.

E outros integrantes da família também podem praticar violência psicológica. Pais e mães, irmãos ou outros familiares podem comentar sobre a pessoa que não emagrece ou que não engorda, podem falar que ele ou ela tem dificuldades em aprender alguma coisa, que vai mal na escola, que não se esforça, que não vai bem em alguma atividade ou esporte, ou dar apelidos relacionados a alguma característica física, fazendo comentários impróprios que não trazem benefício algum. Isso são só exemplos, mas que infelizmente acontecem.

A gente sabe e deve reforçar que cada pessoa é uma, única e exclusiva! Comparar é um caminho muito perigoso e dolorido.



Humilhação
Xingamentos
Comparações
Desvalorização
Exposição
Atitudes limitadoras

Ameaças, insultos, limitação de direitos, justificar a violência como conselhos ou orientações, até penalidades que incluem o isolamento da pessoa, podem trazer muito mal e dor emocional.

Também já ouvi pessoas justificando suas falas dizendo que não há maldade ou até que há necessidade de falar desse jeito para que o outro “caia na real”, mude de atitude ou “aprenda”.

Esse tipo de violência não está restrito a essa ou aquela situação. Ela pode aparecer na família, na escola, entre um grupo de amigos, um time, uma turma, etc. Pode ser entre duas pessoas, ou mais.

Atitudes assim podem começar de uma forma discreta e ir gradualmente tomando proporções mais graves.

Devemos ter muito cuidado ao falar e comentar. Se fosse com a gente, como seria? **A violência pelas palavras é violência!**

Não podemos ter o controle do que as pessoas pensam sobre nós, mas podemos dizer claramente que isso ou aquilo fere a nossa autoestima e que não achamos graça.

Nem sempre o que serve para mim também é bom para o outro, isso também vale para as palavras!

A melhor forma de se comunicar ainda é a fala, o diálogo. **Dizer o que nos fere e como fere, pôr limites nas ações dos outros sobre nós mesmos é muito importante.**

Um outro aspecto pouco explorado, mas, que também se classifica como violência é a negligência: quando o cuidado e atenção que deveriam ser presentes na família, não acontecem e as necessidades não são atendidas.

Não estamos falando de quando os pais negam um presente ou um passeio. Os pais, muitas vezes, não podem dar o que querem para os filhos e, por várias razões, a gente não pode confundir o que é uma impossibilidade com o que é um descuido ou desinteresse.

Faltar alimento, escola, roupas e faltar carinho, atenção, é disso que estamos falando.

Negligência é abandono, descuidar do que poderia ser cuidado.

Entender o que é violência, se estamos envolvidos em alguma ação em que ela está presente, é fundamental para procurar ajuda. Não precisamos levar a carga sozinhos, há profissionais capacitados para contribuir nesse sentido.

Por isso, fique atento! Não acuse se não tiver certeza, mas não silencie se tiver certeza.

Não deixe pra lá!

BLA BLA BLA BLA BLA BLA BLA BLA BLA BLA

“a melhor forma de se comunicar ainda é a fala, o diálogo. Dizer o que nos fere e como fere, pôr limites nas ações dos outros sobre nós mesmos é muito importante.”

BLA BLA BLA BLA BLA BLA BLA BLA BLA BLA

**Podemos
DIZER
claramente
que isso ou
aquilo
FERE
A NOSSA
autoestima
e que
NÃO
achamos
GRAÇA**



Violência psicológica na Escola



Quando falamos sobre violência, facilmente lembramos de vários lugares do mundo inteiro que são afetados. Mas, não precisamos ir muito longe para encontrá-la em ambientes que frequentamos, como a escola, por exemplo. Contudo, a violência neste espaço é um pouco diferente. A violência escolar, a delinquência juvenil, a conduta antissocial, os problemas de comportamento na sala de aula e a indisciplina têm sido objeto de muita preocupação na última década, ainda mais com medidas governamentais e leis que regem e protegem os direitos e os deveres das crianças e adolescentes.

E ao falar de violência escolar muito se fala em *bullying*. Aliás, você sabe o que significa?

O *bullying* é uma palavra de origem britânica que caracteriza violência entre crianças e adolescentes, no qual há um agressor e uma vítima, e a escola é o principal lugar que ocorrem essas agressões.

O mais interessante sobre esse assunto é que com o passar do tempo muitas questões foram sendo relacionadas ao *bullying* como violência, e não digo somente o ato de agredir fisicamente a outra pessoa, mas, agressões verbais, psicológicas, exclusões, difamação (fofocas), entre outras coisas que prejudicam o outro de alguma forma. Isso é caracterizado como *bullying* também.



“Por que esse tipo de coisa ocorre na escola?”

Você já deve ter ouvido falar sobre um ditado que diz que: “não se dá aquilo que não se tem”. Pois então, vamos pensar um pouco ao contrário disso, de dar para ao outro aquilo que você tem. Mas, o que isso tem a ver com violência escolar?

Geralmente, a violência na escola começa fora dela. Na maioria das vezes vem de casa, e até mesmo pela internet, por meio dos relacionamentos virtuais.

E é aqui que gostaria de chamar a sua atenção: se você está sendo influenciado com amor e carinho, é muito mais fácil dar ao seu próximo, amor e carinho. Por outro lado, se você influencia ou é influenciado com agressividade, brutalidade, com relacionamentos ou cyber-relacionamentos abusivos, entre outras coisas desse gênero, facilmente é isso que irá oferecer ao outro.

Por isso, fique atentos às suas condutas, fique atento aos seus relacionamentos, àquilo que você acessa na internet ou que compartilha. Isso pode ser o motivo de violência ao outro, seja de qual maneira for: agressão física, psicológica ou verbal, difamação, exclusão, etc.

E você que já presenciou ou já foi vítima dessa violência, procure uma autoridade em sua escola, seja professor(a), orientador(a), psicólogo(a), diretor(a), e relate o que presenciou ou vivenciou, pois esse é o primeiro passo para dar fim a esse mal. Não podemos simplesmente ignorar o fato.



23%

dos estudantes do país já sofreram algum tipo de bullying

43%

daqueles que sofrem com a violência escolar tiveram efeitos colaterais como: sintomas depressivos, crises de ansiedade, fobias, e até mesmo ideias suicidas.

muitos agressores sofrem ou já sofreram algum tipo de agressão fora da escola.

Quanto mais gente falar, mais fácil será de intervir e prevenir futuras agressões e violências.

Existem episódios que a vítima tem medo da exposição, das possíveis ameaças do agressor ou sente vergonha dos demais alunos. Ao falar com alguém da escola que possa te ajudar, saiba que seu assunto será tratado de maneira individual e ética. É seu direito de ter bem-estar dentro do ambiente escolar.

somos todos seres humanos, diferentes em nosso caráter, personalidade e criação, mas somos todos iguais perante Deus.

foi Ele que te criou, e Ele não comete erros.

E lembre-se: somos todos seres humanos, diferentes em nosso caráter, personalidade e criação, mas somos todos iguais perante Deus, pois nascemos e morremos, respiramos, comemos e sangramos todos iguais. Não deixe que outra pessoa má intencionada te afete. Você é muito especial para sua família, amigos verdadeiros e principalmente para Deus. E falando em Deus, foi Ele que te criou, e Ele não comete erros.



Não consigo mais socializar, e agora?

Você alguma vez já sentiu que perdeu a capacidade de interagir?

Sentiu-se completamente inadequado, com medo de que algo dito fosse ridicularizado? Ou então, ficou receoso com o que as pessoas poderiam pensar, e teve medo de acabar sendo excluído? Talvez você sinta que na internet você até consegue interagir de alguma forma, mas ao vivo as coisas são completamente diferentes e mais difíceis. Você pode ter passado por alguma situação que te fez ter certeza de que pensamentos negativos a respeito de você mesmo

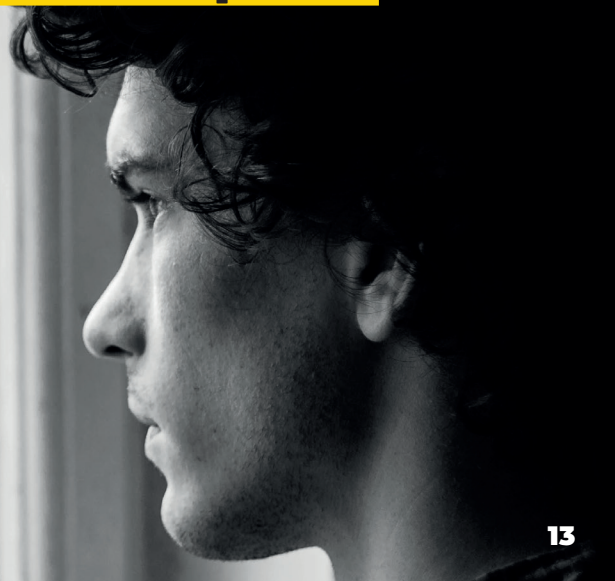
são verdadeiros. Se você já se sentiu assim, então é com você que eu quero falar!

A sensação de rejeição e inadequação são extremamente desconfortáveis, afinal, é horrível sentir-se não pertencente a algum lugar. Inclusive, as pessoas podem ser extremamente maldosas. Muitas vezes há uma violência psicológica acontecendo.

Mas, você sabe o que significa isso? É uma atitude capaz de machucar sem ser necessário encostar. Pode ser por meio de uma fala, gesto, olhar, ou até mesmo por meio de um silêncio punitivo.

Marque alguns exemplos de violência psicológica:

- Fala
- Silêncio Punitivo
- Gesto
- Toque



O convívio familiar e escolar deveriam ser os ambientes nos quais você se sente seguro para ser você mesmo, mas sei que infelizmente a realidade, muitas vezes, não é essa. Esses lugares acabam se tornando tóxicos e cheios de medo. Por isso, a internet acaba se tornando para vários um refúgio, uma forma de encontrar pessoas que se identifiquem sem passar pelo medo do olhar “julgador” do outro. A internet de fato acaba auxiliando em várias questões como: a facilidade de ter amigos independentemente da localização, criar uma personalidade diferente da vida real, poder ser reconhecido por meio de um avatar e iniciar o diálogo seguro de que existe algo em comum com a pessoa que está conversando. Neste mundo, é possível criar uma nova realidade e afastar sensações negativas com apenas um clique, e nisso se criam duas vidas distintas: a real e a virtual.

Quando desligamos o celular, o real inicia e volta tudo. **A inadequação demonstra seus sintomas por meio de:**

- ☹️ isolamento social;
- ☹️ baixa autoestima;
- ☹️ sensação de não ter amigos;
- ☹️ se sentir diferente dos

demais;

- ☹️ não ter interesses em comum;
- ☹️ autopunição;
- ☹️ automutilação;
- ☹️ e por aí vai...

E então vem a vontade desesperada para voltar ao virtual, e com ela, a confirmação de que não você não consegue mais lidar com o real.

O fato é que, infelizmente, a gente não tem o poder de mudar o outro. Eu não consigo mudar você, você não consegue mudar seu pai/mãe, muito menos seu colega. Ninguém muda se não quiser mudar. Isso significa que, se tem alguém que você conhece tira sarro, exclui, faz grupinho deixando alguns de fora, essa pessoa, para mudar de atitude, precisa querer. Mas, você tem um grande trunfo nas mãos que é o seu próprio comportamento, e quando você muda, todos mudam, pois precisam se adaptar à sua mudança.



Então, dessa vez eu te convido a sair do lugar de espectador e tomar as rédeas da situação! Se você tem se sentido sozinho, não pertencente, excluído, ou sentido que na vida real as pessoas não conseguem te entender, e que as únicas capazes de te aceitarem “moram” na internet, eu tenho algumas dicas que vão te ajudar a retomar sua convivência também no real. Afinal, grande parte da sua vida acontece desse lado e não precisa ser ruim.

“A gente não tem o poder de mudar o outro”

Como Socializar?

DICAS PRÁTICAS

Primeiro de tudo: postura corporal. Quando alguém falar algo contigo, olhe nos olhos da pessoa, vire seu tronco na direção dela. Cabeça baixa e cabelo sob os olhos podem dar a impressão de que você não está disponível para uma conversa, e isso pode diminuir o acesso das pessoas a você.

- 😊 Procure um interesse em comum: pode ser um jogo, gênero de filme, estilo musical, esporte, a cultura de algum lugar, roupas ou até mesmo sentimentos.
- 😊 O ser humano gosta muito de ser ouvido. Portanto, se você estiver disponível para isso já sairá na frente de muitos que só querem falar sobre si.

Com essas dicas você conseguirá dar abertura para que alguém converse contigo e também ter ferramentas para iniciar um diálogo. Porém, quando o assunto acaba, o silêncio pode se tornar muito constrangedor e algumas pessoas não sabem o que fazer.



Você tem três opções que pode recorrer caso isso aconteça:

- 😊 Retomar o assunto falado;
- 😊 Finalizar esse assunto e iniciar outro que pode estar relacionado;
- 😊 Finalizar a conversa.

Sei que esse assunto pode te parecer muito desafiador e novo. Talvez você me pergunte: “mas, e se eu fizer tudo isso e não resolver, continuar sendo excluído, me sentindo mal e acabar me machucando ainda mais?” Eu te respondo: E se no final der certo?

Vou dar um exemplo que você vai entender o que quero dizer: não é possível ensinar alguém a nadar se não estiver numa piscina, certo? Por melhor que seja o tutorial, ele só será efetivo se a pessoa puder praticar na água. Da mesma forma funciona com a sua socialização:

você precisa praticar até que se sinta bem e seguro. E no começo, pode ser difícil, mas algumas coisas na vida merecem o risco. E mais: a gente só se torna bom naquilo que pratica. Caso você não seja bom na interação real ainda, saiba que você precisa praticar até que se torne.

Gosto de uma frase que pode ser adaptada a esse contexto, que diz assim: “não tenha pressa, demorar é diferente de se perder.”

**“socialização:
você precisa
praticar até
que se sinta
bem e seguro.
E no começo,
pode ser difícil,
mas algumas
coisas na vida
merecem o
risco.”**

**Como se
aprende a
nadar de
verdade?**

- Na água
- No Youtube



Histórias reais de violência psicológica:

Lucas

Lucas* é um menino feliz e comunicativo. Sempre ativo nas redes sociais, faz postagens de sua rotina e compartilha notícias que se identifica. Nos últimos meses, seus pais e professores têm percebido uma **mudança de comportamento no rapaz. Ele já não se alimenta bem, tem crises de ansiedade, insônia, resistência em ir a lugares públicos e à escola. Anda sempre desanimado e isolado em seu quarto.** A diretora da escola também relatou falta de concentração e baixo rendimento escolar.

A mãe de Lucas, em conversa com a escola, decide levá-lo a um profissional para descobrir o que ele tem. Após algumas consultas com o psiquiatra e psicóloga, Lucas consegue relatar aos pais o que tem vivenciado e afirma **não conseguir conviver com tantos julgamentos, opiniões que o difamam e o humilham.**

“Tudo que eu posto nas redes sociais tem sempre pessoas para criticar, me humilhar. Simplesmente tudo é motivo de sarro, viro chacota em tudo, minhas roupas, as músicas que gosto, minhas características físicas, minhas opiniões próprias, parece que tudo que faço é condenado. Me sinto muito envergonhado!!!”

Os profissionais diagnosticaram que **Lucas estava sofrendo cyberbullying!** Infelizmente os dados demonstram cada vez mais um aumento nos índices de tipo de violência psicológicas envolvendo as redes sociais.



Laura



Laura* é uma jovem triste, com poucos amigos e que sempre fica quieta e isolada nos lugares que frequenta. Mas, a realidade da convivência familiar de Laura demonstra uma **rotina de agressões por meio de atitudes pressão, cobranças e humilhações.**

Sua mãe sempre insiste na cobrança de um padrão de peso e estética como algo fundamental para ela ser feliz; controla seu peso e sua rotina de alimentação sempre dizendo: “é bom controlar o que você come, é bom fechar um pouco essa boca, você já está gorda, depois não reclama de não caber em suas rou-

pas, não reclama de não achar um namorado bonito”

Outros tipos de humilhação ocorrem com Laura diariamente em relação a atitudes do seu cotidiano e nas notas da escola: “veja se faz direito dessa vez, suas amigas sempre conseguem, parece que é burra, não aprende nada. Estou cansada de você, sempre te demos tudo e você nada!”

Mas Laura não percebe que está sofrendo uma violência psicológica e sempre pensa: “Eu faço tudo errado, porque não consigo ser assim como eles querem, sou uma inútil, impressionável, burra e gorda!”

Aline e Pedro

Aline e Pedro* estudam na mesma escola e depois de algumas semanas de paquera começaram a namorar. Pedro é um jovem gentil e todos os dias demonstra seu amor e carinho por Aline.

Com o passar dos dias, Pedro e Aline costumam ficar cada vez mais juntos. No início, intervalo e final da aula, Pedro sempre fica esperando Aline no pátio da escola.

Em um dia comum, Aline comunicou Pedro que não precisava aguardá-la no final da aula, pois iria embora com suas colegas de sala. Imediatamente, Pedro respondeu: “Você não tem tempo pra mim? Prefere suas amigas? Essas amizades não são boas companhias! Agora você está namorando e não pode ficar andando com amigas solteiras, isso não pega bem!!”

Aline percebeu que Pedro ficaria triste e chateado então cancelou com suas amigas e ficou na companhia do seu namorado.

Na mesma semana, no momento do intervalo das aulas, Pedro e Aline estavam sentados juntos em um dos bancos da escola e um colega do 1º ano do ensino fundamental passou e cumprimentou Aline e, em seguida, Pedro fechou a cara, e disse: “Quem é ele? Vocês se conhecem de onde? Parece que conhece todos os meninos dessa escola!!”

Aline ficou sem graça, envergonhada e começou a evitar olhar e cumprimentar outros rapazes quando estava na companhia de Pedro.

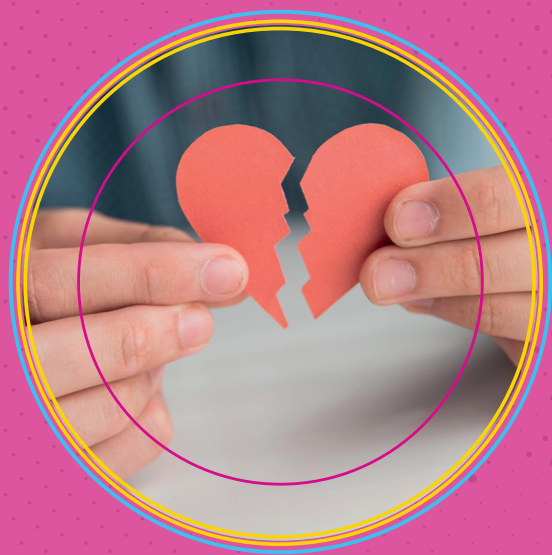
Com o passar do tempo Aline já não era mais uma menina extrovertida, alegre e comunicativa. Havia excluído vários contatos de amigos e amigas da sua agenda do celular, já não fazia mais publicações em redes sociais, somente fotos que estava na companhia de Pedro.

Em algumas discussões, Aline percebeu que Pedro estava alterando a voz e com cenas de ciúmes explosivas, mas ele sempre se desculpava e prometia nunca mais falar daquele jeito.

Aline pensava *“Pedro é um rapaz gentil, na maioria das vezes me trata bem e tudo isso é sinal de cuidado e amor por mim!”*

Um dia, uma professora viu Aline chorando após uma discussão com Pedro, a procurou para conversar e disse: *“Aline você deve se atentar e perceber que as atitudes de dominação, controle e ciúmes de Pedro continuavam se repetindo e são cada vez mais frequentes. Essas atitudes não são sinais de amor e respeito em uma relação!”*

Após essa conversa, Aline percebeu que estava sofrendo violência psicológica e que aquelas atitudes se tratavam de condutas de dominação e controle, dentro de uma relação desequilibrada.



*Nomes fictícios para preservar as identidades das vítimas

O que fazer quando percebo que estou sofrendo violência psicológica nas minhas relações interpessoais?

- ☹️ O primeiro passo é ter a consciência e identificar de que a violência está ocorrendo. Ignorar o sofrimento tende a agravá-lo!!!
- ☹️ Contar com alguém de confiança (familiar, professor, amigo). Procure sua rede de apoio de pessoas saudáveis e confiáveis!
- ☹️ Em casos graves, denunciar para as autoridades como Conselho Tutelar da sua cidade ou ligar 180 - disque denúncia nacional
- ☹️ Buscar ajuda profissional quando necessário sempre é uma boa atitude

Violência psicológica é crime

Além de falar sobre a violência em aspectos sociais e psicológicos, precisamos te mostrar o que ela engloba em termos jurídicos. É, pode ser um assunto um pouco difícil, mas é muito importante que você conheça seus direitos e deveres na sociedade.

Você sabia que a violência psicológica é crime?

Sim!! Existe o Estatuto da Criança e Adolescente (ECA) - Lei nº 8.069/1990 que serve para te proteger. Nele, temos o Art. 5º que revela:

“Nenhuma criança ou adolescente será objeto de qualquer forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão, punido na forma da lei qualquer atentado, por ação ou omissão, aos seus direitos fundamentais.”

A princípio, esta determinação pode ser vista como genérica, ao mencionar que nenhuma criança ou adolescente será objeto de violência, seja por ação ou omissão. Com isso, temos um ponto de partida dentro das leis que apontam para proteção.



Já no Art. 17 da mesma lei mostra:

“O direito ao respeito consiste na inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral da criança e do adolescente, abrangendo a preservação da imagem, da identidade, da autonomia, dos valores, ideias e crenças, dos espaços e objetos pessoais.”

Isso quer dizer que a sua integridade física e psíquica não pode ser violada.

A sua integridade física e psíquica não pode ser violada.

Mas como é possível comprovar que alguém sofre ou já sofreu violência psicológica?

Os meios de prova podem ser conversas de aplicativo de mensagens, áudios e vídeos feitos pela própria vítima ou terceiros, como também os depoimentos

de testemunhas. Mas, é importante esclarecer que a vítima deve procurar a autoridade policial e registrar Boletim de Ocorrência.

Quando um adolescente sofre violência psicológica, o que ele pode fazer juridicamente?

- 1 Denunciar pelos canais oficiais contra a violações dos direitos das crianças e adolescentes. Você poder ligar para os números 100 ou 181;
- 2 Registrar um Boletim de Ocorrência (B.O). Em algumas cidades existem delegacias especializadas, nas cidades que não têm esses locais, deve-se procurar qualquer estabelecimento policial;
- 3 Após registrado o B.O, a vítima deve prestar seu depoimento que será conduzido por profissional habilitado e capacitado para tal, de acordo com o Art. 5º, XI da Lei nº 13.431/2017.



E se for o adolescente quem pratica violência psicológica? O que pode acontecer com ele?

Dos atos infracionais cometidos por pessoas menores de 18 anos, estes ficam sujeitos a medidas socioeducativas que estão previstas em legislação especial, no caso, no Art. 101 do Estatuto da Criança e Adolescente (ECA).

Com relação à segurança e proteção contra violências, o que a lei prevê para os adolescentes?

O Art. 18 do ECA diz:

“É dever de todos velar pela dignidade da criança do adolescente, pondo-o a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor”

Ou seja, o Estatuto determina que **é dever de todos, não somente dos pais e familiares, mas também da escola, igreja, vizinhança, a sociedade no geral, proteger crianças e adolescentes.** Entende-se que essa

fase da vida é mais vulnerável fisicamente e também psicologicamente. Sendo assim, é de extrema importância que haja proteção de tudo aquilo que possa causar prejuízo em seu desenvolvimento.



É dever de todos velar pela dignidade da criança do adolescente!

Herói ou vilão?

Você já percebeu que na maioria das séries e games existe heróis e vilões? Por exemplo: no Minecraft, o Ender Dragon fica destruindo o que foi construído; nos Vingadores, a Guerra Infinita termina com o terrível vilão Thanos destruindo metade das pessoas (Ainda bem que no Ultimato, os heróis conseguem mudar isso).

Agora deixa eu te contar um segredo: Sabe porque tanta gente curte esta temática de heróis e vilões? Porque esta é a história da humanidade. Era tudo perfeito no jardim do Éden criado por Deus, mas havia um vilão, que se rebelou contra Deus e depois enganou Adão e Eva. A partir deste momento, vilões e a violência passaram a existir em nosso mundo. Inclusive cada um de nós precisa escolher se será herói ou vilão em nossa própria história e na nossa família.

“As palavras têm a leveza do vento e a força da tempestade”

Infelizmente, às vezes, o vilão está dentro da própria família, podendo ser vários personagens: pais, filhos, irmãos, tios, primos, etc.. E nem sempre o convívio é fácil. A própria Bíblia usa o ter-

mo “suportai-vos” para falar de relacionamentos. A verdade é que não escolhemos em qual família vamos nascer. Ficamos presos dentro desta série, que é nossa própria vida. Mas, como podemos construir relacionamentos saudáveis? Como lidar com as situações difíceis que podem ocorrer?

Consequência do pecado

A primeira família da Terra era perfeita. Mas, após serem enganados pelo vilão no Éden, as coisas mudaram muito. Agora ocorriam discussões na família. Uma delas, inclusive, terminou muito mal, sendo a mais famosa briga entre irmãs. Caim, em um momento de fúria, após ter realizado violência psicológica com seu irmão Abel, o agride e o mata. A família chorou muito ao perceber que agora o bem e o mal eram possibilidades no coração e na família.

Não existe família perfeita

Esse negócio de escolher ser herói ou vilão dentro da sua história é tão sério que mesmo

nas famílias tops da Bíblia isso acontecia.

De qual família da Bíblia você gostaria de participar? Talvez na de Abraão? Mas ali, infelizmente temos diversos casos de violência psicológica, como no momento em que Ismael virou o vilão e zombava constantemente de seu irmão Isaque. Antes ele era filho único e tinha muitos privilégios, e depois Ismael e sua mãe Hagar tinham raiva da situação. Abraão termina tendo que separar os meios-irmãos, mandando Ismael para longe. [Gênesis 21:1-21].

Ou poderia ser na de Esaú e Jacó? Esses irmãos poderiam ter tido uma parceria e amizade fortes, como é normal em história de gêmeos, mas eles tinham muitas diferenças. Após desentendimentos e disputas pela liderança da família, Esaú se

torna o vilão e pratica violência psicológica intensa com Jacó, que termina em ameaças de morte. Desta maneira, mais uma família precisou viver separada. Percebe como isso é muito parecido com a história de algumas famílias hoje? A tensão deste episódio acompanhou Jacó por muitos anos. [Gênesis 25-32].

Ou quem sabe na família de José? Pois bem, ali havia ódio entre os irmãos. José era sonhador e claramente queria fazer o melhor e ser herói em sua história, mas os irmãos tinham ciúmes dele, não lutaram contra os sentimentos negativos do coração e ainda que por respeito ao pai evitassem a violência física, a violência psicológica era constante. Os irmãos “odiavam-no e não podiam falar com ele de forma pacífica.” [Gênesis 37: 4]. O ódio descontrolado os levou



a vender o irmão como escravo e praticar violência psicológica com seu amado pai.

Mas se não existe família perfeita, o que podemos fazer para que tenhamos um lar de respeito, felicidade e bênçãos para nós e para os outros?

Aqueles que decidem ser heróis na família devem buscar um código de conduta nobre. Um texto bíblico legal para entendermos o ideal de Deus para o relacionamento em família é:

“Filhos, obedecem a seus pais no Senhor, pois isso é justo. (...) Honra teu pai e tua mãe. (...) Pais, não irriteem seus filhos; antes criem-nos segundo a instrução e o conselho do Senhor.” [Efésios 6:1-4].

O ideal é pautado no respeito.

Os filhos cumprem sua parte, obedecendo e honrando aos pais. E os pais retribuem o respeito, sendo amorosos, ensinando princípios, disciplinando com justiça, não oprimindo ou irritando seus filhos. A expressão “do Senhor”, que vemos na frase acima, é um convite à nobreza. Os heróis na família seguem os princípios do Reino de Deus, e imitam a Jesus Cristo, o maior herói nesta batalha do bem contra o mal. Ele era o Rei dos reis e se fez Servo.

“O ideal é pautado no respeito. Os filhos cumprem sua parte, obedecendo e honrando aos pais. E os pais retribuem o respeito, sendo amorosos, ensinando princípios, disciplinando com justiça, não oprimindo ou irritando seus filhos.”

O texto reconhece a hierarquia dos pais sobre os filhos, mas convida cada membro da família a ter uma conduta semelhante a Cristo. Ou seja, um lar agradável é responsabilidade de todos os membros da família. Quando isso acontece, princípios de humildade, igualdade, perdão e respeito fazem parte do vocabulário e vida da família.

Um dos grandes poderes que

fazem diferença nos relacionamentos é a palavra! Ela é capaz de criar e fortalecer relacionamentos, como também é capaz de destruir. A violência psicológica ocorre também por meio de atitudes, mas sua forma mais comum é a verbal. As palavras que usamos e o tom podem fazer toda a diferença para unir ou separar a família, construir ou destruir pessoas. Precisamos usar este poder com sabedoria.

Conclusões:

As histórias da Bíblia são muito parecidas com as nossas histórias. Sabe o motivo? Cada personagem tem potencial para ser o herói ou vilão, essa luta ocorre em cada coração e em cada família. Os heróis não tinham superpoderes, eram pessoas com defeitos que permitiram que Deus reescrevesse a história deles e, mesmo com os graves erros, foi possível transformá-los! Deus pode fazer o mesmo conosco e com nosso lar. Se permitirmos, Ele pode transformar até o vilão em herói, como ocorreu com os irmãos de José, que se arrependeram das violências que praticaram, e a família uniu-se de novo. **A junção da confiança em Deus e o apoio de um profissional adequado é o melhor caminho para essa melhora.**

Mas, ainda que Deus possa transformar pessoas e famílias,

mudar um quadro de abuso e perdoar o agressor, **a violência causa consequências sérias. Deus é a balança perfeita entre amor e justiça, e o agressor deve colher as consequências de suas escolhas**, como aconteceu com Caim que foi banido da família e teve que viver sozinho por um tempo.

Mesmo o herói mais forte precisa de ajuda. Às vezes, ser herói na família significa ter a coragem para pedir ajuda ou denunciar o que está acontecendo. Provérbios 31:8 nos desafia a abrir a boca em favor do mudo e pelo direito dos desamparados, isso é quebrar o silêncio! Inclusive, **a violência psicológica é crime!** A vítima precisa ser apoiada e amparada pela família e sociedade, e encaminhada a um profissional.

As situações da vida em família podem nos fazer heróis ou vilões. A diferença está nas escolhas que fazemos. Cuidado! Na visão corrompida do vilão, ele acredita ser herói. Por isso, devemos buscar os princípios de nobreza de Jesus Cristo, o verdadeiro herói. Lembre-se: você não está sozinho! Jesus e o Espírito Santo estão ao lado dos que decidem fazer a diferença, dando sabedoria e forças.

Agora é com você: não é necessário usar capa ou máscara, seja herói nesta história!

Se Valorize!

“Cada pessoa é um mundo”

Cada pessoa é um mundo!
Você concorda com isso?

Você já olhou para um prédio à noite e ficou imaginando que em cada luzinha acesa ali tem alguém que ri e que chora assim como você? Alguém que vibra e também alguém que sofre?

Na verdade, a gente imagina a vida do outro, mas a vida que temos acesso é a nossa mesma, onde somos o personagem principal e os outros são os coadjuvantes desse filme ou série chamada de vida!

Mas, nas relações pessoais é que a gente se sente gente, onde partilhamos, discordamos e concordamos.

Cada experiência nossa é única, porque a gente sabe que cada um sente de um jeito. Não fomos criados em “série”, como qualquer produto que compramos. Mesmo quando a gente se identifica com outras pessoas, com gostos e pensamentos parecidos, mesmo assim somos diferentes.



Por isso ter um autoconhecimento é tão importante. Saber o que gostamos, o que não gostamos, o nosso jeito de ver cada situação e pela experiência da vida também mudar de opinião.

Nesse contexto, quero dizer pra você que as coisas que você já viveu até aqui, independente da sua idade, já contam muito sobre você e sobre a sua história. Imagino aqui sem te conhecer que coisas boas e ruins já cruzaram o seu caminho. Você fez escolhas, acertou em umas, errou em outras, e o que fez com o que aconteceu até aqui?

Para responder a essa pergunta, uma frase não é o bastante. Então, quero te convidar a refletir um pouco sobre tudo isso.

Não escolhemos a família em que nascemos. O contexto que chegamos a este mundo não foi

decisão nossa. E, conforme vamos crescendo, nos desenvolvendo, tomando consciência, vamos percebendo o que aceitamos, concordamos e o que não toleramos. Talvez, a forma como os pais expressam as suas opiniões, como nos educam, como tomam decisões, tem muito a ver de como eles foram educados. Podemos muitas vezes achar que agem com dureza nas palavras ou são arbitrários nas ações.

Pela minha experiência, já ouvi muitos relatos de conflitos e dificuldades dentro das famílias, e aprendi que conviver é um desafio, porque cada pessoa tem suas próprias ideias, que vieram de muitas influências e que vão se moldando e mudando conforme o tempo vai passando.



O que fazer com o que aconteceu até aqui?

- Se revoltar e se fechar
- Valorizar sua história, perdoar e se perdoar, aprender, se colocar no lugar do outro, reconhecer o que precisa e prosseguir

DESAFIO DO DIA: ENTENDER CONTEXTOS CONVIVER

Se você tem dificuldades em expor suas opiniões ou mesmo quando faz isso, elas não são aceitas, insistir nas mesmas falas pode ser muito estressante pra todos. Brigas por tentar convencer os outros das nossas opiniões pode levar ao enfraquecimento das nossas relações.

Conhecimento

Crescimento

Desenvolvimento

Esperança



Podemos discordar e mesmo assim conviver. Claro que o desrespeito não pode ser tolerado de ambos os lados. E por ter na família uma hierarquia, isso não pode ser justificado para atitudes de abuso e violência.

Tentar fazer o outro enxergar o que pra nós é claro como a água, pode ser uma tarefa muito difícil e às vezes impossível. Mais fácil, talvez, seja aceitar e respeitar a pessoa e o seu tempo. E quando digo aceitar, não é o conformar-se com tudo, mas respeitar também a si mesmo, evitando o desgaste e a tensão que muitas discussões promovem.

Cuidar da nossa autoestima é parte fundamental da nossa vida. Ter pensamentos de crescimento, conhecimento e desenvolvimento pessoal e, claro, esperança de dias melhores. Mesmo quando o cenário em que a gente está, não contribui muito, não desista, invista no futuro, porque não sabemos o dia de amanhã. Podemos ter sonhos e planos, isso faz bem e traz motivação a vida.

- 😊 Nada é permanente, o que está ruim não vai perdurar e o que está bom, também não.
- 😊 Por saber disso, cuidar do presente é tão importante.
- 😊 Se há algo que além de

incomodar você, influencia em seu desenvolvimento, trazendo dor, tristeza e até o pensamento de desistir, procure ajuda.

- 😊 Não é necessário dar uma de forte, tipo nada me abala, ou também pensar que ninguém se importa.

Podemos dividir nossas cargas com outras pessoas que podem nos ouvir e nos orientar.

Mas, insisto em dizer pra você que a vida vale a pena! As dificuldades sempre existirão, mas que há muitas formas inteligentes e criativas que podemos usar para melhorar as relações com as pessoas e nos fortalecer também como pessoa.

Cuide de você, valorize suas qualidades, reconheça seus defeitos e evolua sempre, tenho certeza de que você pode contribuir e muito para o seu mundo, para o meu, para o nosso!

**Cuide de
você, valorize
suas qualidades,
reconheça seus
defeitos e evolua
sempre.**

O que é o Quebrando o Silêncio?

Quebrando o Silêncio é um projeto educativo e de prevenção contra o abuso e a violência doméstica promovido anualmente pela Igreja Adventista do Sétimo Dia em oito países da América do Sul, (Argentina, Brasil, Bolívia, Chile, Equador, Paraguai, Peru e Uruguai) desde o ano de 2002.

A campanha se desenvolve durante todo o ano, mas uma das suas principais ações ocorre sempre no quarto sábado do mês de agosto. Este é o “Dia de ênfase contra o abuso e a violência”, quando ocorrem passeatas, fóruns, escola de pais, eventos de educação contra a violência e manifestações na América do Sul.



Disque Denúncia:

180

190

188