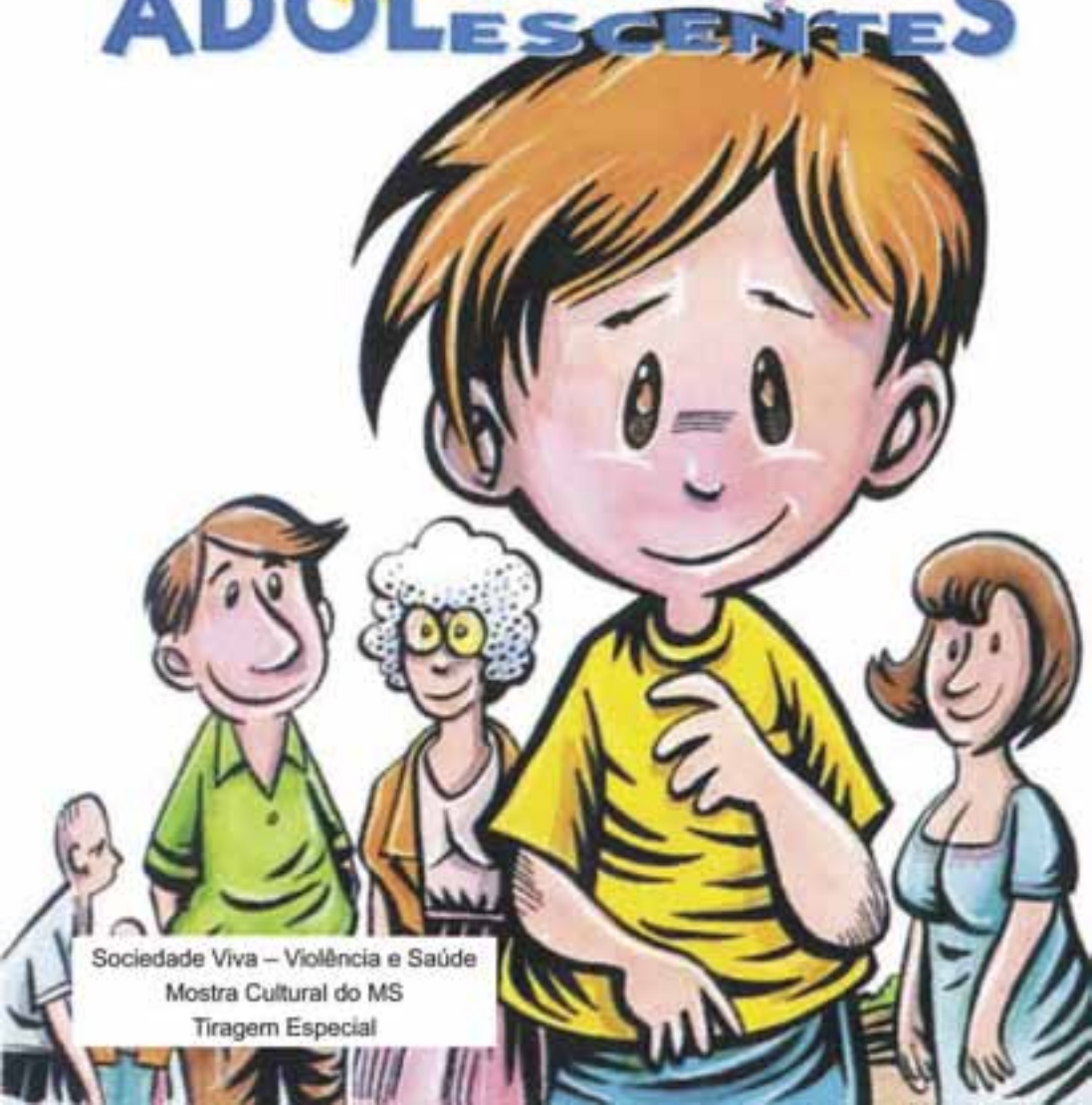


PROTEGENDO

NOSSAS CRIANÇAS &
ADOLESCENTES



Sociedade Viva – Violência e Saúde
Mostra Cultural do MS
Tiragem Especial

PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO
César Maia

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
Ronaldo César Coelho

Superintendência de Saúde Coletiva
Maria Cristina Boarreto

Coordenação de Programas de Atendimento Integral à Saúde
Kátia Maria Netto Ratto

Coordenação de Programas de Saúde do Adolescente
Viviane Manso Castello Branco

Gerência de Programas de Saúde da Criança
Martha Andrade Vilela e Silva

EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Viviane Manso Castello Branco
Luciana Phebo
Maria Auxiliadora de Souza Mendes Gomes
Ana Maria Monteiro

Consultoria
Maria Angélica Nogueira

TEXTO FINAL, PLANEJAMENTO GRÁFICO E ILUSTRAÇÕES
Caco

Apoio
Ministério da Saúde

Reimpressão realizada pelo Ministério da Saúde com tiragem especial de 3.500 exemplares para a Mostra Cultural Sociedade Viva – Violência e Saúde

Centro Cultural da Saúde
Praça Marechal Âncora (Praça XV) s/n.º, térreo - Centro
CEP: 20021-200 - Rio de Janeiro - RJ
www.ccs.saude.gov.br



Ah, os filhos...

Os filhos sempre **esperam muito** dos pais e das pessoas que, de alguma forma, são responsáveis por seus cuidados e educação. E estão certos, eles precisam **mesmo** muito de nós. O tempo todo pedem cuidados, atenção, abraços, beijos e carinho, muito carinho. Na verdade, para crescerem normalmente, esses cuidados afetivos são **tão importantes** quanto uma boa alimentação.



Os filhos não vêm com Manual de Instrução, e por isso é normal que tenhamos dúvidas sobre como ajudá-los e protegê-los. Este livro foi escrito **para ajudar e proteger**. **Ajudar os pais a encontrar os melhores meios de educar os filhos**, desde que nascem até a adolescência, e **proteger as crianças e adolescentes contra maus tratos e violência** dentro de sua própria casa.

O que é violência

Geralmente, quando falamos em violência contra crianças e adolescentes, nos vem à cabeça o ato de **bater, espancar, beliscar ou puxar a orelha**. Não há dúvida, esses são **realmente** atos de violência. Mas existem **outras formas de violência** tão prejudiciais quanto essas descritas acima, e que normalmente não reconhecemos como tal.

- Também é violência **gritar, acusar, xingar, zombar, criticar, humilhar, discriminar, ameaçar, meter medo, ser mandão, rejeitar ou exigir demais** de uma criança.
- Também é violência **não escutar, não ligar, desacreditar, negligenciar, se omitir ou negar alimentação ou cuidados** a uma criança.
- Qualquer espécie de **abuso sexual**, em que um adulto ou mesmo adolescente mais velho usa uma criança para seu prazer sexual, também é uma violência sem tamanho, que pode ter **conseqüências muito ruins** para o resto da vida. **Tocar partes íntimas, se esfregar ou forçar a criança a praticar atos pornográficos também é considerado abuso sexual.**

Tudo isso é violência, tudo isso são **maus tratos**. Daqui pra frente, quando você ler neste livro a expressão "maus tratos", ou "violência", saberá **exatamente** do que estamos falando.



Conflitos não precisam gerar violência




Crianças que aprendem através da violência tendem a pensar que essa é a **única forma de conseguir as coisas**. Por causa disso, **sofrerão muito** até descobrirem (se descobrirem) que existem vários e melhores meios de conviver com as outras pessoas e resolver os problemas.

Por falar nisso, é bom que se saiba que os **problemas existem**, e os **conflitos acontecem**. Ter problemas é natural, o que não é natural é que eles acabem por gerar mais problemas e... **violência**.



Antes de mais nada...

Antes de mais nada, temos que dizer que a responsabilidade pelos cuidados e pela educação de nossos filhos é **nossa, dos pais**. Embora muitas vezes nossos filhos tenham que ser deixados com outras pessoas, parentes, vizinhos ou babás, **ainda assim** a responsabilidade é **nossa**. Temos que prestar atenção **com quem** estamos deixando nossos filhos, quando temos que trabalhar ou em qualquer situação que nos force a isso. É bom **observar** se realmente as pessoas que ficam com as crianças são **de confiança**, e sabem como agir em situações de emergência.



Crianças não podem cuidar de crianças, porque elas mesmas precisam de cuidados.

Deixar crianças menores aos cuidados de uma outra maior é cometer uma **dupla violência**: **contra as menores**, por deixar que uma pessoa não preparada tome conta delas; e também **contra a major**, por exigir que uma criança que ainda precisa de cuidados assuma responsabilidades para as quais não está preparada.

O **risco de acidentes** ao deixar crianças maiores tomando conta de outras menores é muito grande. E caso eles aconteçam, a responsabilidade, como já sabemos, é toda nossa, que somos os pais.

Por que a violência acontece?

Por que às vezes somos violentos com nossos filhos? Por que os **maltratamos**? É difícil dizer exatamente, mas podemos pensar em algumas situações que estão associadas à violência:

Problemas dentro de casa, com a mulher ou com o marido, problemas no trabalho ou mesmo financeiros podem gerar **nervosismo e irritação**, que acabam se transformando em brigas em casa e maus tratos contra as crianças e adolescentes.

O **alcoolismo** e o **uso de drogas** também fazem com que percamos nosso juízo normal e nos tornemos violentos, magoando até mesmo as pessoas que mais amamos.

Às vezes os pais descontam nos filhos toda a raiva e frustração que acumulam no dia a dia.



Um grande problema para os pais é que **nem sempre os filhos vêm no momento adequado**. Na verdade não é culpa deles, nós sabemos bem, mas isso pode acabar **interferindo na forma como eles serão tratados**. Mães que têm o seu bebê sem o apoio de um companheiro, pais que são obrigados a cuidar sozinhos de seu filho...

Outras vezes as crianças nascem prematuras ou têm alguma deficiência, o que exige ainda mais dedicação e paciência dos pais. Às vezes até a **personalidade e o temperamento** da criança podem "provocar" atitudes violentas dos pais, que não sabem como lidar com um filho tão chorão, com tanta energia ou tão "provocador". Mas nada disso justifica que **tratemos de modo violento nossos filhos**. É só dar tempo ao tempo, e aprenderemos a amá-los e educá-los da melhor forma possível.

Mas nem tudo se pode explicar



Nem sempre conseguimos determinar por que os pais são violentos com seus filhos. **Nem tudo tem uma causa aparente**. Às vezes, pelo contrário, **nunca se chega às verdadeiras causas** de tais atos. Isso não nos impede, no entanto, de **tentar melhorar** e buscar outras soluções para a educação de nossos filhos.

Outra situação bastante comum e que pode gerar violência é o **desconhecimento dos pais em relação às fases de crescimento** e limitações de seus filhos, bem como de outras formas de educação que não seja a repetição da educação que receberam. Os pais acabam **exigindo demais** de crianças que ainda não têm idade para entender nem agir como os pais querem. Para isso, o capítulo **Algo Sobre Crianças e Adolescentes**, no final deste livro, poderá ajudar um pouco. Mas não pule a página ainda, porque agora vamos aprender **como enfrentar os problemas!**



O que fazer,
então?

Para começar, temos que **reverter, interromper o ciclo da violência**. Isso quer dizer que não é porque temos problemas que vamos descontar nas crianças. Assim não estamos tentando **resolver** o problema, mas apenas **fugindo dele**, transferindo o problema para quem não tem nada a ver com o fato.

E não é porque nossos pais nos maltrataram que vamos maltratar nossos filhos. Pelo contrário, temos que pensar um pouco e nos lembrar como aquilo tudo **nos fez mal**. Se nós **amamos** nossos filhos e queremos o **melhor** para eles, temos que **buscar meios melhores de educá-los, sem maltratá-los**.

Enfrentando os problemas

Como já dissemos antes, ter problemas e conflitos é natural. Somos pessoas únicas e diferentes. Os pais são diferentes dos filhos, e mesmo cada criança é diferente uma da outra. É por isso que surgem os conflitos, os problemas e as brigas.

Harmonia e paz na família nunca são permanentes, precisam ser constantemente buscadas, a partir das semelhanças e diferenças de cada um.

Mas aqui devemos abrir um parêntese: uma das **piores formas de violência** é a "violência surda", violência crônica que se nota em pequenas coisas do dia a dia. São **ameaças, xingamentos, humilhações e zombarias** ditas "entre dentes". É também **rejeitar, não dar atenção**. São maus tratos repetidos **diariamente** durante toda a infância de uma criança. A explosão de raiva e o conflito declarado são às vezes **mais fáceis de resolver** do que esses pequenos e maléficos maus tratos cotidianos.

Voltando aos conflitos, é preciso **aprender a resolver os problemas e as pequenas "brigas de família" sem deixar que isso se transforme em violência**. Como fazer isso?

Bem, não existe uma "receita de bolo" para essas coisas, sabemos disso. Os pontos a seguir bem que podem ajudar a todos nós, não só no relacionamento com os filhos, mas com todas as pessoas com as quais convivemos.

• Identificar o problema real

Precisamos pensar bem e descobrir o que, exatamente, está nos incomodando.

"Por que estou aborrecido? Qual é o problema que devemos resolver?"

É importante tentar não misturar o problema que estamos tentando resolver com outras coisas que não estão em jogo. Coisas do passado, por exemplo.



• Atacar o problema, não as pessoas

"Nós realmente queremos resolver o problema, ou é só um motivo pra brigar?"

Essa é a pergunta que devemos nos fazer, nessa hora. E se queremos realmente resolver o problema, temos que **atacar o problema, e não as pessoas**.

Temos que superar o medo de falar diretamente sobre o que sentimos, **falar claramente** com as pessoas envolvidas, sem sarcasmos, sem ironias e sem acusações.

Ouvir e **perceber o que os outros querem dizer** é uma arte que precisa ser aprendida todo dia.



Atacar o problema é parar, pensar, ouvir o que os outros têm a dizer, com a mente aberta, sem "pé atrás", e então procurar as melhores soluções. Quando surge um conflito, geralmente só vemos a nossa parte. Mas é importante escutarmos os outros com intenção de entender seus pontos de vista.

No entanto é muito comum esquecermos o problema que estamos enfrentando e atacarmos a pessoa com quem estamos discutindo.

Acusar, culpar, zombar, criticar, não ouvir, ameaçar, fazer comparações, lembrar de fatos passados, empurrar, bater, agredir, xingar, ser autoritário, arranjar desculpas, fugir à responsabilidade, tudo isso é atacar as pessoas, não o problema. Isso só vai gerar mais problemas.





Nós não podemos cair na armadilha de pagar na mesma moeda. Temos que assumir outra atitude, até que todos fiquem convencidos que é melhor discutir com calma, pensar em soluções conjuntas e fazer acordos do que ficar acusando uns aos outros e partindo pra briga.

Outra coisa importante: é preciso, muitas vezes, assumir a responsabilidade por erros e pedir desculpas, mesmo que seja para nossos filhos. É bom que eles saibam que seus pais não são infalíveis, e que quando erram pedem desculpas. Isso os encorajará a assumirem atitudes semelhantes.

Quando a raiva chega...

E ela chega todos sabemos muito bem disso. A primeira coisa a fazer, nessa hora é... **não fazer nada!** Nenhuma decisão deve ser tomada, nem nenhuma atitude contra ninguém. Deve-se evitar até **falar** com as pessoas, porque quando estamos com raiva dizemos coisas que podem magoar os outros.



Quando a raiva chega, o melhor é dar um tempo!

Eis uma pequena lista de coisas boas para se fazer quando sentimos raiva ou estamos muito irritados:

Chamar um amigo, chorar no travesseiro, caminhar, tomar um bom banho, escutar uma música, fazer um bolo, lavar uma roupa, consertar a pia, desenhar, assistir um futebol, bordar, cantar no banheiro, e muitas outras coisas.



Depois que recuperarmos a calma, é bem provável que estejamos bem mais preparados para resolver o problema. E o que é melhor, **sem maltratar nem magoar ninguém!**

Algumas coisas para lembrar sempre:

- **Saber ouvir** é uma arte que deve ser exercitada cotidianamente.
- Encarar a situação **de forma positiva**: pensar que o problema **pode** ser resolvido.
- **Ninguém é perfeito**. Todos falham, inclusive nós.
- É importante **pedir desculpas** quando reconhecemos nossos erros.
- **Não se isolar**, procurar conversar sobre seus problemas.
- **Demonstrar carinho** nunca é demais.



Algo sobre crianças e adolescentes

Uma boa maneira de se evitar os maus tratos dentro de casa é **conhecer nossos filhos**, suas limitações e cuidados necessários. Isso nos ajuda a educá-los e também a **curtir tudo o que eles têm de bom**, aprendendo junto com eles e enxergando neles muitas coisas boas que poderiam passar despercebidas.

Uma criança tem, basicamente, **quatro fases importantes em sua vida** antes de se tornar um adulto. Cada fase, ainda que não possa ser demarcada exatamente, de tal a tal idade, apresenta **características e reações** fáceis de se notar.



Primeiro vem, naturalmente, a **fase Bebê**, que vai desde que a criança nasce até o momento em que ela começa a se relacionar mais diretamente com o mundo, quando está com mais ou menos dois anos de idade. A seguir vem a **fase Pré-Escolar**, onde ela aprende a conversar, correr e a fazer algumas coisas sozinha. Depois vem a **fase Escolar**, que começa por volta dos 6 anos e vai até os 10, 11 anos, dependendo da criança. Aí começa a **Adolescência**, que só vai terminar lá pelos 19 anos.

O *bebê* acaba de deixar a barriga da mãe, um ambiente onde tinha de tudo e onde estava muito confortável para entrar num mundo completamente diferente, barulhento, iluminado e às vezes desconfortável.

BUAAAAA

Uma das formas de comunicação de um bebê é o **choro**. Ele chora porque está com fome, chora porque sente dor, chora porque está "sujo", chora porque está com calor, chora porque quer ficar pertinho da mãe, chora, chora e chora. Só que às vezes o choro irrita, faz com que os pais percam a paciência.



Os bebês **dependem integralmente dos adultos**, e o tempo todo. Se não forem alimentados, banhados, aconchegados e bem cuidados eles se sentem desconfortáveis e... **choram**.

Os bebês muitas vezes trazem alguns **problemas adicionais** à família, como uma pequena competição do pai pela atenção da mãe, ou ciúmes entre irmãos mais velhos. Além disso, como necessitam de nós o tempo todo, é normal que os pais fiquem **exaustos, irritados e nervosos**.

Como agir



Muita **calma, tranquilidade e paciência**. É uma época em que os pais se sentem cansados e irritados, mas é preciso ter **paciência com o bebê** e aprender a lidar com novos sentimentos. E não se desesperar, porque **passa rápido**.

É importante então **reservar tempo** para o bebê. Não só para cuidar dele, mas também para simplesmente "ficar pertinho", curtindo seu filho.



PODE DORMIR
UM POUQUINHO
QUE EU FICO
COM ELE...



É preciso saber que **colo não vicia**, pelo contrário, dá **segurança** ao bebê. Na hora do cansaço, é bom ter alguém para **dividir os cuidados**. Pode ser o pai, os avós, parentes e amigos. Mas **não se pode deixar o bebê aos cuidados de outra criança**, mesmo que seja apenas por alguns instantes.

Pré-Escolas

As principais características dessa fase são a **vontade** e a **curiosidade**. Por um lado, a criança está aprendendo a **manifestar sua vontade** ("eu quero, me dá, é meu") e por outro ela é **extremamente curiosa**, aprendendo a se locomover e a experimentar muitas coisas.

Por causa disso, o **risco de acidentes é muito grande**. Nessa fase, a criança ainda não tem nenhuma noção de perigo, e as brincadeiras precisam ser **acompanhadas por um adulto**.

É muito comum crianças dessa idade serem muito "teimosas". Isso se deve ao fato de que ela está aprendendo a manifestar sua vontade e ao mesmo tempo **solicitando seus limites**. Ela precisa que os pais estejam prontos a lhe dizer **até onde podem ir**, e o que podem ou não podem fazer. A presença dos pais é **muito requisitada**.



Como agir

É sempre bom **explicar bem claramente os limites**, o que pode e o que **não pode**, e o **porquê**.



Não se pode ceder às "pirraças" e teimosias de uma criança, porque ela acaba "aprendendo" que para conseguir alguma coisa basta fazer uma pirracinha.

Deve-se **evitar conflitos**, e **brincar bastante** com elas, tentando transformar tudo aquilo que se quer transmitir em **boas brincadeiras**. Assim, os **limites serão dados**, e os **conflitos evitados**.

Evitar acidentes, criando um **ambiente seguro** para as crianças brincarem. É preciso tirar do alcance das crianças qualquer objeto perigoso (medicamentos, produtos de limpeza, coisas que cortem, que tenham pontas, que possam se quebrar ou ser engolidas).

Também é preciso impedir que as crianças fiquem sozinhas em lugares perigosos (mesmo dentro de casa), como na cozinha, perto do fogão, em banheiro molhado, perto das janelas (se for apartamento) ou piscininha.

Criança tem que **gastar energia**. Quando saímos com nossos filhos dessa idade, devemos nos lembrar de **levar algum brinquedo**, livrinho, enfim, algo que a criança goste, para distraí-la e evitar que ela fique testando nossa paciência.



Escolas



A fase **escolas** pode ser uma fase de **muitos acidentes**, brigas com irmãos e também de **muita bagunça**, com irmãos e amigos. A escola passa a dividir as atenções da criança com sua própria casa.



É a época da **desobediência** e desrespeito com os pais. A criança já está apta a manter um confronto verbal, isto é, contradizer, enfrentar, argumentar. Elas estão começando a **se relacionar em sociedade**, e por isso acontecem muitas situações de conflito.



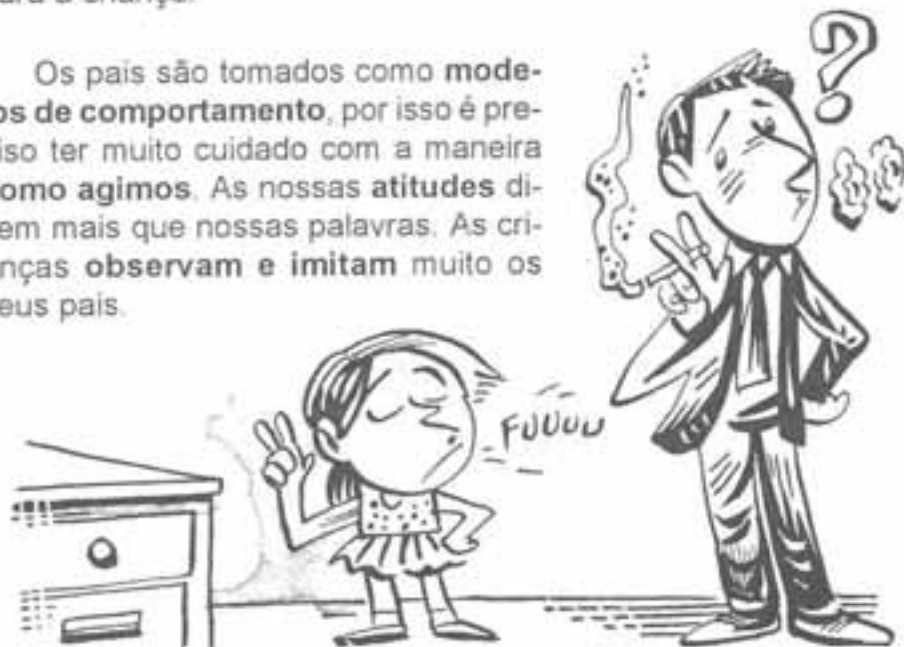
Como agir



É preciso ter **muita paciência para não explodir**. Os limites da criança devem ser apresentados **cada vez mais claramente**, e os limites dos pais são **testados** o tempo todo.

É sempre bom explicar o **porquê** dos limites que estão sendo dados, e o **porquê** da **disciplina** e da **rotina**, muito necessários para a criança.

Os pais são tomados como **modelos de comportamento**, por isso é preciso ter muito cuidado com a maneira **como agimos**. As nossas **atitudes** dizem mais que nossas palavras. As crianças **observam e imitam** muito os seus pais.



Assim como se deve impor limites e chamar a atenção para ensinar respeito e obediência, também é necessário **valorizá-los pelo bom comportamento e elogiá-los pelas suas conquistas**

Adolescente

Adolescência não é sinônimo de problemas, como muitos pais pensam. Na maioria das vezes, a relação dos pais com seu adolescente **não será diferente** daquela que tiveram quando ele era **criança**. Se na infância soubermos dizer "não" no momento certo, talvez não tenhamos que dizê-lo a toda hora, quando são adolescentes e se torna mais difícil proibir.

Essa fase é um período de **muitas e rápidas mudanças**, em que o jovem começa a descobrir quem é e o que quer ser. A necessidade de se **auto afirmar** leva o adolescente a questionar os pais.



Para crescer e entrar no mundo dos adultos o adolescente precisa ir, aos poucos, **se separando dos pais**, que deixam de ser as pessoas mais importantes do mundo para ele.

É comum que o jovem busque um **grupo de amigos** com quem possa se identificar e trocar idéias. Mas isso não quer dizer que a família não tenha mais importância.

Um adolescente traz de volta **lembranças de nossa própria juventude** e nos obriga a comparar nossos antigos sonhos com nossa vida real. Quando aceitamos nossos desapontamentos podemos nos relacionar melhor com nossos filhos, **respeitando suas escolhas e curtindo suas vitórias**.

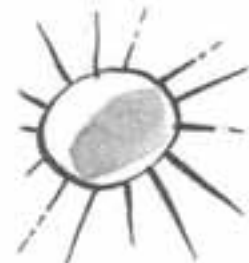
Como agir

Embora não pareça, é na adolescência que os filhos **mais precisam do apoio da família**. É dos pais que os adolescentes precisam ouvir **o que podem ou não podem fazer**.

Temos que **dialogar, compreender, respeitar sua privacidade e suas escolhas**, sem deixar de dar limites. É preciso saber ouvir, ser flexível, negociar e ter bons argumentos. Precisamos nos acostumar com a idéia de ver a criança que criamos se tornar **igual a nós**, com direito a opiniões próprias.

Também é necessário conversar com os adolescentes sobre sexo, anticoncepcionais, prevenção de doenças e sobre as conseqüências do uso do álcool, fumo e outras drogas. Só assim eles terão condições de **escolher** o que é melhor para eles.

Temos que dar ao adolescente o **afeto, a atenção e a orientação** que eles requerem. Dessa forma estaremos reforçando sua auto estima, fazendo com que se sintam **valorizados e seguros** para enfrentar os desafios do mundo atual.



Alguns lembretes e palavrinha final

Bem, aí está Esperamos que este livro seja útil, para os pais e para os filhos. Para terminar, alguns **lembretes** muito importantes:

- **Carinho, diálogo e respeito** são fundamentais para o desenvolvimento sadio de seus filhos.
- **Valorize** sempre o que o seu filho tem de **bom**, e faça com que ele saiba disso.
- Existem **várias maneiras** de educar os filhos **sem o uso da violência**. **Explique a eles** como devem se comportar, e **dê o exemplo**.
- Quando a raiva chegar, **deixa-a passar** antes de tomar qualquer atitude. Assim você não correrá o risco de **ferir seus filhos** com atitudes impensadas, e estará preparado para educá-los e discipliná-los **sem violência, no momento certo**.
- Se você quiser **saber mais**, conversar com profissionais e **trocar experiências** com pais de outras crianças e adolescentes, **procure um posto de saúde**.

Informe-se através do Tele Saúde:

273.0846

CONSELHOS TUTELARES

Os **conselhos tutelares** foram criados para garantir os direitos das crianças e adolescentes. Se você souber de alguma criança que esteja sendo vítima de maus-tratos, **notifique a situação pelos telefones:**

Ap1 (Centro)
☎ 2502-7122 – Ramal 180
9232-9379

Ap2.1 (Laranjeiras)
☎ 2205-3798
9232-9378

Ap2.2 (Vila Isabel)
☎ 2569-5722
9232-9373

Ap3.1 (Ramos)
☎ 2290-4762
9232-9372

Ap3.2 (Méier)
☎ 2595-7086
9397-0179

Ap3.3 (Madureira)
☎ 3390-6420
9397-0180

Ap4 (Jacarepaguá)
☎ 2446-6508
9232-9375

Ap5.1 (Bangu)
☎ 3332-3744
9232-9376

Ap5.2 (Campo Grande)
☎ 2413-3125
9212-8041

Ap5.3 (Santa Cruz)
☎ 3395-0988
9212-8044



ELABORAÇÃO:

INÍCIO
SAÚDE



PREFEITURA

APOIO:

**Ministério
da Saúde**



