



**Bradley Hospital**

*Lifespan. Delivering health with care.®*

## Conversando com as Crianças sobre o Abuso Sexual



O abuso sexual infantil é um problema de saúde pública significativo, mas pode ser evitável. O abuso sexual entre crianças é um tema delicado e difícil, e requer uma discussão sensível e aberta.

### Até que ponto é comum o abuso sexual de crianças?

Em virtude de o mundo do abuso infantil ser frequentemente ocultado, é difícil determinar com que frequência ocorre. De acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), os dados estimam que cerca de uma em cada quatro raparigas e um em cada 13 rapazes são vítimas de abuso sexual infantil em algum momento durante a infância. A maioria dos peritos acredita que esta é uma estimativa baixa, uma vez a maioria dos casos não são denunciados.

Um facto importante a ter em conta pelos adultos é que 91 por cento do abuso sexual de crianças é perpetrado por alguém que a criança ou a família da criança conhece.

### Quais são os sinais de abuso sexual que os pais devem ter em atenção?

As crianças que sofreram abuso sexual podem mostrar sinais através de mudanças comportamentais. Se uma criança exibir algum destes sinais, o abuso sexual pode ser considerado uma possibilidade:

- aumento de pesadelos ou outras dificuldades para dormir
- ataques de raiva
- ansiedade
- depressão
- comportamentos retraídos
- urinar na cama
- sucção do polegar
- recusa a mudar de roupa para ir ao ginásio ou a participar em atividades físicas
- relutância em ser deixado sozinho com uma determinada pessoa ou grupo de pessoas

### Se uma criança mencionar que foi tocada de forma inadequada, o que deve fazer?

Se uma criança conta a um adulto sobre um possível abuso, existem vários passos que um pai ou um cuidador devem tomar.

- Primeiro, criar um momento calmo e privado para acompanhar o que a criança está a relatar.
- Certifique-se de que o seu filho sabe que você acredita no que ela ou ele lhe está a dizer. Transmita à criança que está a ouvir atentamente o que lhe está a ser transmitido.
- Lembre-se, mais de 90% dos indivíduos que abusam sexualmente de crianças são conhecidos da própria criança como um membro da família, amigo, ou prestador de cuidados.
- Resista ao impulso de negar o que a criança lhe está a dizer. Respostas como, "Oh, não o Treinador Bill!" ou "Nunca mais digas isso sobre o teu Avô" devem ser evitadas.
  - Peça uma clarificação se não estiver esclarecido. Perguntas como, "Como é que isso te faz sentir?" ou "Como é isso para ti?" podem ser úteis.

### Quais são as possíveis implicações psicológicas do abuso sexual de crianças?

O abuso sexual de crianças é traumático e pode resultar em danos tanto a curto como a longo prazo, incluindo problemas de saúde mental que se estendem até à idade adulta. Alguns dos efeitos comuns são sentimentos de culpa e medo, depressão, ansiedade, stress pós-traumático, distúrbios alimentares, ou baixa auto-estima. Problemas comportamentais como problemas escolares/aprendizagem, abuso de substâncias, comportamentos de automutilação, comportamentos sexuais de risco ( que podem resultar

em gravidez ou infeções sexualmente transmissíveis), suicídio, e disfunções sexuais na idade adulta têm sido ligados ao abuso sexual infantil.

### O que os pais podem fazer para proteger os filhos?

Falar é fundamental. Os pais podem desenvolver alguma forma de proteção ao falar sobre questões sexuais com as crianças o mais cedo possível e com alguma frequência. Estas conversas devem concentrar-se em ensinar a uma criança que algumas partes do corpo são íntimas e não devem ser tocadas, exceto por adultos muito especiais, como a Mãe e o Pai. Existem várias dicas para ajudar as crianças a entender. .

- Use ilustrações fáceis de entender e explique que "as partes cobertas pelo teu fato de banho são íntimas".
- Concentre-se na utilização de termos como "bons toques/ maus toques" ou "ok/não ok" toques.
- Ensine às crianças os termos corretos para algumas partes do corpo, tais como peito, vagina, clitoris, pênis e nádegas. Isto ajuda a fomentar o respeito pelo seu corpo e dá-lhes palavras para falarem sobre estas questões no futuro.
- Habilite as crianças a dizer NÃO quando se sentem desconfortáveis. A criança desenvolverá competências de recusa bem desenvolvidas na sua adolescência e poderá sentir-se habilitada a estabelecer limites nesta e noutras áreas tais como o bullying ou o abuso de substâncias.

### Como falar de novas histórias sobre abuso sexual com crianças

Quando as crianças vêem histórias nas notícias sobre abuso sexual, pode causar confusão e preocupação. Os pais e outros cuidadores podem aproveitar esta oportunidade para falar com as crianças e adolescentes sobre o abuso sexual. Consiga um momento privado e descontraído e informe o seu filho de que está aberto e disposto a ter uma discussão apropriada à sua idade sobre qualquer preocupação ou assunto.

É um desafio para nós adultos ver o mundo da forma como as crianças o podem ver. As crianças podem não ter as palavras necessárias para descrever as suas preocupações ou para formular perguntas. Tente manter o tom sério e, acima de tudo, seja um bom ouvinte. As crianças frequentemente processam a informação aos bocados, por isso volte ao assunto assim que a criança tiver tido tempo de digerir o que está a ser dito.

### Outros assuntos a saber sobre o abuso sexual em crianças

Lembre-se, a maioria dos estados tem leis obrigatórias para a denúncia. Por exemplo, em Rhode Island, todos os adultos são obrigados por lei a denunciar casos conhecidos ou suspeitos de abuso ou negligência de crianças ao Departamento das Crianças, Jovens e Famílias de Rhode Island <http://www.dcyf.ri.gov/> no prazo de 24 horas após a tomada de conhecimento. Podem ser contactados através do número 1-800-RI-CHILD (1-800-742-4453).

Se precisar de apoio, contacte o seu principal responsável pela prestação de cuidados. No caso de notar mudanças de comportamento no seu filho, encorajamo-lo a contactar um psicólogo ou o Centro de Acesso online do Bradley Hospital <https://www.lifespan.org/centers-services/access-center> ou no 1-855-543-5465.

Para mais dicas sobre como ajudar as crianças a serem felizes e saudáveis, visite a secção Crescimento do nosso blog Lifespan Living.