



Galera Vida NEPS

Salvador, outubro 2015 Edição 8 Tiragem: 300 exemplares

Abuso Sexual: Violação de Direitos



Aos 13 anos tive a minha primeira experiência sexual com um garoto que tinha dezessete anos. Foi bom, mas o namoro terminou e eu sofri um pouco. A essa época, o filho de um grande amigo de meu pai, percebendo minha fragilidade com o término do primeiro namoro, foi aos poucos se aproximando até que começamos a namorar. Tínhamos uma grande diferença de idade, pois ele tinha vinte e um anos, enquanto eu continuava nos treze anos. Com um mês de namoro, ele me convenceu a ter relação sexual.

Tudo aconteceu na casa dos pais dele! Ele me forçou a fazer sexo anal e, mesmo sem o meu consentimento, ele foi até o fim!

Ele me machucou... Eu chorei muito! Enquanto eu chorava, ele apenas dizia que eu não tinha necessidade de estar chorando... Só por conta do sexo anal!

“Comecei a evitá-lo, a fugir dele. O tempo passou e aquela cena não saía da minha mente! Comecei a pensar que tinha sido usada e, por isso poderia fazer o mesmo com os outros!”

Sentia-me machucada, perdi a confiança em qualquer pessoa... Não conseguia mais ser tocada... Somente depois de dois anos consegui manter um relacionamento estável com outra pessoa. Ainda assim, a história do abuso sexual me perseguia. Percebi que isso me deixou diferente! Até que um dia, pensei em desistir, queria acabar com aquilo que me consumia e tentei me jogar na frente de um carro.

Mesmo com todas essas situações, resolvi não revelar para ninguém sobre as cenas de abuso que sempre vinham à minha cabeça.

“Hoje digo que ainda estou superando... Percebi que não podia parar a

minha vida por causa de uma pessoa, de uma vivência negativa...”

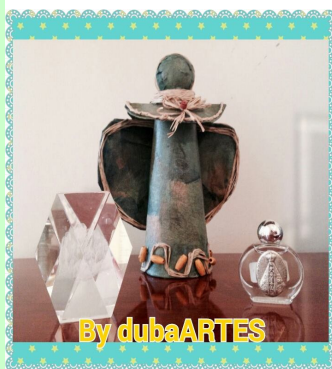
Cursei psicologia, busquei ajuda de outros profissionais e hoje trabalho com mulheres em situação de violência. Acredito que não consegui respostas às minhas questões ao adentrar na universidade, mas a cada dia percebo que posso fazer a diferença na vida daqueles que assim como eu sofreram algum tipo de violação de direito.

Entrevistada: Kátia Cordeiro, Psicóloga(Apoio Técnico Grupo de Estudos Violência, Saúde e Qualidade/UFBA)

Entrevista realizada por Apoema e Brisa.

Texto Elaborado por Dubinha, Arco-íris, Estrela, Atalaia, Eleven, Leika Peteka, Brisa e Apoema

Como eu sou no NEPS



“Nem a tristeza, nem a desilusão, nem a incerteza... Nem o medo, nem a depressão... Nada me impedirá de sorrir... Mesmo errando e aprendendo, tudo me será favorável... Quero viver o dia de hoje, como se fosse o primeiro... Como se fosse o último, como se fosse o único... Quero viver o momento de agora, como se ainda fosse cedo, como se nunca fosse tarde... Conservar o equilíbrio e fortalecer a minha esperança... Quero

caminhar na certeza de chegar”. (Fênix Faustine)

Prazer, sou a Dubinha, no NEPS há 5 anos tenho aprendido viver o momento de agora, como se ainda fosse cedo, conservar o equilíbrio e fortalecer a minha esperança. Alguém duvida da certeza de minha chegada?

O CEDECA - Centro de Defesa da Criança e do Adolescente Yves de Roussan (Cedeca/Bahia) é uma organização sem fins lucrativos e de caráter público criada em 04/02/1991 com o objetivo de desenvolver um trabalho para a proteção de crianças e adolescentes em situações como violências sexuais, crimes de homicídio, violência física e violação dos direitos.

“A chance de uma criança sofrer violência sexual na Bahia é duas vezes maior do que no estado de São Paulo.” - Folha de São Paulo

Entre as suas principais missões estão: a quebra da impunidade nos assassinatos de crianças e adolescentes através do oferecimento de advocacia pública criminal às famílias que tiveram seus filhos assassinados por grupos de extermínio, o enfrentamento e prevenção ao abuso e à exploração sexual de crianças e adolescentes oferecendo

o atendimento psicoterápico as vítimas e suas famílias.

Central: **08002845551**

Tel: (71) 3321-1543 - Telefax.: (71) 3321-5196 - cedeca@cedeca.org.br
Rua Gregório de Matos, Nº 51 - 2º andar - 40.026-240 - Pelourinho - Salvador/Bahia.

CUIDAR DE VOCÊ : Como Levantar a Baixa Autoestima?

Origem do problema— A autoestima pode ser definida como a forma como uma pessoa enxerga a si mesma, o julgamento que faz de si mesmo e está relacionada a sensação de confiança e adequação, se sentir competente e merecedora de algo.

A **autoestima rebaixada** pode influenciar todos os campos da vida: trabalho, vida social, estudos e etc pois a pessoa pode apresentar dificuldades de lidar com situações vividas. Muitas vezes, nos relacionamentos amorosos, se envolve com pessoas que a tratam mal. Nas relações pessoais, buscam amigos que

não agregam. No campo profissional, não conseguem evoluir, pois não tem confiança no próprio potencial. Ao primeiro obstáculo, costumam desistir. E no meio escolar, tem tanto medo do que os outros vão pensar que tem vergonha de tirar suas dúvidas com o professor.

Apesar de ser construída durante a infância e adolescência, a autoestima pode ser trabalhada e recuperada em qualquer fase da vida.. Em alguns casos, a pessoa pode realizar a autosabotagem tomando decisões destrutivas para si, fortalecendo aquilo que mais a incomoda.

Aceitar é vivenciar sem negação, você pode querer mudar uma parte, mas creio que facilita se aceitar que essa parte existe. **Este pode ser um passo dos muitos que virão.**

DICAS DA GALERA VIDA NEPS : Práticas Integrativas de



de Saúde: Saiba Mais...

1) O que são Terapias Alternativas? São práticas milenares ou seculares que tem como finalidade auxiliar o ser humano na obtenção do equilíbrio emocional, físico e orgânico proporcionando a recuperação da saúde ou evitando a perda da mesma. **2) Quais são as principais terapias alternativas?** A **Fitoterapia** é uma das mais antigas pois surgiu a mais de 3 mil a.C na China; a **Acupuntura** trata de patologias através da estimulação do sistema nervoso com pontos do corpo instalações de agulhas em determinados pontos do corpo físico em graus de inclinação, conforme o

caso. **Aromaterapia** remonta a 4 mil a.C., faz parte de um dos mais antigos métodos de cura em forma de óleos aromáticos para banhos, massagens e incensos. Bach criou suas 38 essências de plantas e florais que ajudam a administrar emoções, nos anos de 1930, chamadas de **Florais de Bach**. E, finalmente, o **Reiki**, uma das terapias mais recentes redescobertas em 1908 por Dr. Mikao Usui, um monge cristão católico. É uma técnica que cura através da imposição das mãos sobre o paciente ou mesmo a distância, doando uma junção de energias: a universal captada mais uma porção da vital cedida, que proporcionam um equilíbrio energético no paciente e recuperação da saúde de forma integral (física, mental,

REFLETINDO COM VOCÊ O TEMPO

O tempo passa, a dor ameniza.

O tempo passa, a dor eterniza as lembranças que assombram o meu existir.

Assim como, o espaço constrói e desconstrói

Com o tempo adormece.

Como as ondas do mar que batem nas rochas como um infinito vai e vem

Lapidando a consciência das experiências vividas.

Para aqueles que param no tempo,

E curtem os mesmos sentimentos tornam-se como estátuas com o medo de encarar a odisséia da vida. *(Grupo de Usuários do NEPS, 19/08/14)*

emocional e espiritual). Esta é a terapia com a qual mais me identifico e da qual irei falar mais. **Compreendendo o Reiki...** por atuar de uma maneira mais ampla que as outras terapias Ela trata o ser como um todo.

⇒ **Veja no nosso Blog e Página do Facebook a íntegra desta entrevista com Alberto Pinho, Mestre Reiki Nível 3, Fitoterapeuta.**

Acompanhe lá também mais informações e dicas relacionadas ao tema abuso sexual.

Jornal Galera Vida NEPS– Elaborado pela Oficina de Informação do Serviço de Terapia Ocupacional / Centro Antiveneno da Bahia (CIAVE)

Tel: (71) 3116-9440

E-mail: galeravidaneps@gmail.com

Nosso blog:

galeravidaneps1.wordpress.com.br

Página no Facebook: Jornal Galera Vida NEPS