

És uma **criança** ou **jovem**? Então há 5 coisas que deves saber sobre estar em **segurança** e **saudável**!

Há algumas coisas importantes que deves saber para que estejas em **segurança** e **feliz**!

Todos nós temos direitos como o direito a **ser informado** e o direito à **educação**.

Os direitos relacionados com a **saúde sexual** e o **bem-estar** são também muito importantes.



Para saberes mais sobre o projeto CSAFE 2022-2024 visita o **website**.

Os teus direitos sexuais!

Conheceres os teus direitos sexuais é importante para te protegeres. Pode ajudar-te a:



- diz **"NÃO"** se alguém quiser que faças algo que te faça sentir desconfortável
- **Compreende-te a ti mesmo** conhecendo o teu corpo e sentimentos e sente-te bem com eles
- cuida da tua **privacidade**
- tem **relações saudáveis**

O teu corpo!

- O teu corpo é especial e importante **tal como é**
- É importante **aprender os nomes** de todas as partes do nosso corpo
- À medida que fores crescendo o teu corpo **irá mudar**
- Aprender sobre o teu próprio corpo irá ajudar-te a **cuidar dele**



Está certo dizeres **NÃO!**

- Dizer **"não"** a coisas que tu não queres é uma competência importante para aprenderes.
- **Pede** sempre a **permissão** dos outros antes de lhes fazer algo.
- Estabelece limites claros para os outros por ti próprio. Como **"isto está certo"** e **"isto não está certo"**
- Respeita sempre os **limites** dos outros

Lembra-te:

Nunca estás sozinho, procura sempre a ajuda de um adulto.



Compreender as tuas emoções.

- Aprender sobre os teus **sentimentos** é importante
- **Falar com adultos** sobre o que sentes ajuda-te a manter-te seguro, a sentires-te bem e, se necessário, a expressares os teus medos e a pedir ajuda
- Podes **expressar a tua sexualidade** de forma saudável e ter relacionamentos que te fazem sentir mais feliz.

Sempre que precisares de ajuda:

Liga para **"116 111"**, que é a linha de apoio à criança e jovem do Instituto de Apoio à Criança; podes expor os teus problemas, falar de questões que te afetam diretamente e pedires ajuda (telefone, e-mail, chat, WhatsApp).

Manteres-te em segurança.

- Aprenderes **regras de segurança** para quando estás online e offline é importante para te manteres em segurança.

Fala sempre com um **adulto de confiança** se algo te preocupa ou sentes que está errado.

Um adulto de confiança pode ser, por exemplo, **os teus pais, um familiar, um professor ou qualquer adulto com quem te sintas seguro.**