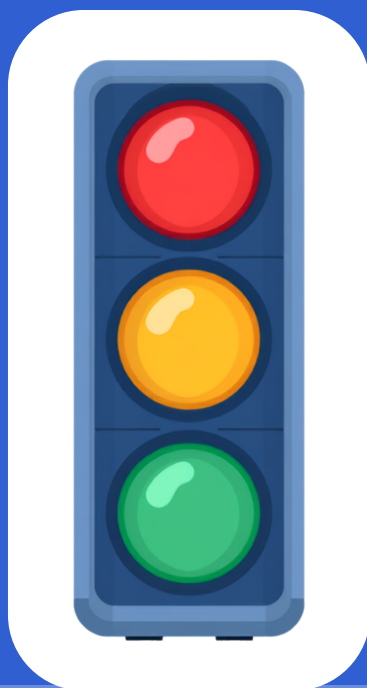


Missão Sinal Vermelho

Aprenda a ler os sinais — na rua, na escola, em casa e no jogo.

7 a 10 anos



REALIZAÇÃO



Na Rota do Afeto
capacitando e interagindo pelo mundo

Material gratuito de prevenção
Distribuição livre para famílias e escolas
Paula Lins — Fonoaudióloga · CRFa 1-13828 RJ

Na Rota do Afeto | Todos os Direitos Reservados - Paula Lins 2026

Leia isto primeiro, sem a criança

Entre 7 e 10 anos, a criança já tem acesso a jogos com chat, já circula com mais autonomia e já entende regras abstratas. É a janela ideal para ensinar autoproteção de forma direta — e é também a idade em que o aliciamento online começa a aparecer com frequência.

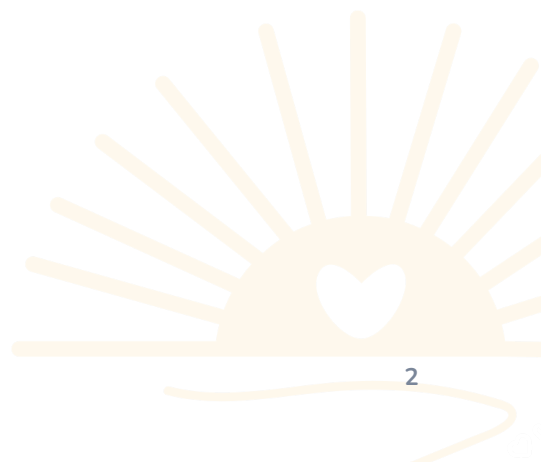
Três decisões de conteúdo que você precisa conhecer

- **Não usamos "não fale com estranhos".** A maior parte das situações de violência contra crianças envolve alguém do convívio. Ensinaamos a ler *situações*, não a temer *pessoas*.
- **Não usamos medo.** Criança amedrontada não conta as coisas; criança informada conta. O tom aqui é de missão e competência, não de ameaça.
- **Dizemos explicitamente que ela não vai perder o videogame.** O medo de perder o aparelho é uma das principais razões pelas quais crianças escondem abordagens online. Se você não puder sustentar isso, converse antes com a criança sobre o que realmente acontecerá.

Como usar

- Leia junto na primeira vez. Depois ela pode reler sozinha.
- Duas ou três páginas por conversa. Não precisa ser tudo de uma vez.
- Faça as atividades **com** ela — a rede de 5 adultos e a palavra-código só funcionam se forem combinadas de verdade.
- Revisite a cada 3 meses e sempre que ela começar um jogo novo.

As páginas finais trazem orientação detalhada para adultos: como reagir a um relato, sinais de atenção, configuração de dispositivos e canais de denúncia.



Sua missão

Este guia **não é sobre ter medo**. É sobre ter informação.

Quase todo adulto que quer fazer mal a uma criança conta com uma coisa só: **que a criança não perceba o que está acontecendo**.

Quando você sabe reconhecer os sinais, você deixa de ser alvo fácil. Simples assim.

**Sua missão:
aprender a ler os sinais.**

Vale para a rua, para a escola, para a casa de gente conhecida — e para o chat do seu jogo.



Os três sinais



SINAL VERDE

Estou bem. Estou à vontade. Pode seguir.



SINAL AMARELO

Alguma coisa me deixou sem graça, estranho ou confuso. Ainda não sei explicar. **Presto atenção e comento com um adulto meu.**



SINAL VERMELHO

Para tudo. Saio da situação. **Conto na mesma hora.**

Seu corpo costuma dar o sinal antes da sua cabeça: frio na barriga, coração acelerado, vontade de sair de perto, aquele "não sei por quê, mas não gostei". **Isso é informação, não frescura.**



Meu corpo, minhas regras

As partes íntimas são as que ficam sob o maiô ou a sunga — e também a boca. Elas têm nome certo: pênis, vulva, ânus, seios. Usar o nome certo não é feio; é o que permite explicar as coisas com clareza quando for preciso.

Ninguém pode ver, tocar ou fotografar suas partes íntimas. As exceções são poucas e conhecidas: cuidado de saúde por um médico, sempre com um adulto seu na sala. Só isso.

Ninguém pode pedir para você ver, tocar ou fotografar o corpo de um adulto — nem ao vivo, nem por foto, nem por vídeo, nem "de brincadeira".

Você tem direito a privacidade para tomar banho, trocar de roupa e usar o banheiro.

E você pode dizer não

A abraço, beijo, colo, cócega, sentar no colo — mesmo de parente, mesmo de gente que você gosta. **Cócega que não para quando você pede para parar não é brincadeira.** É desrespeito, e você pode contar isso.

Segredo que pesa

Surpresa

Tem data para acabar. Todo mundo descobre depois. E o final é alegre.

Segredo

Alguém *mandou* você guardar. Não tem data para acabar. E dá um peso no estômago.

**"Não conta pros seus pais"
é sinal vermelho. Sempre.**

O truque é sempre o mesmo

Para conseguir o silêncio de uma criança, a pessoa usa **presente** ou **ameaça**. Às vezes os dois:

- "Se você contar, sua mãe vai ficar brava com você."
- "Se você contar, eu vou ter problema — e a culpa vai ser sua."
- "Ninguém vai acreditar em você."
- "Isso é só nosso, porque você é especial."
- "Se você não contar, eu te dou *isso aqui*."

Todas essas frases significam a mesma coisa: a pessoa sabe que está fazendo algo errado. Quem não está fazendo nada errado não precisa pedir silêncio.

Minha rede de 5

Cinco adultos que você pode procurar. Pelo menos **um** deles precisa ser de fora de casa — professora, coordenadora, treinador, tia, vizinha de confiança.

Regra de ouro: se o primeiro adulto não acreditar em você, ou disser "deixa disso", **vá no segundo**. E no terceiro. Continue contando até alguém agir. Isso não é ser chato. Isso é ser inteligente.

Escreva os nomes e, se puder, um telefone. Depois avise cada um deles que ele está na sua lista.

1

2

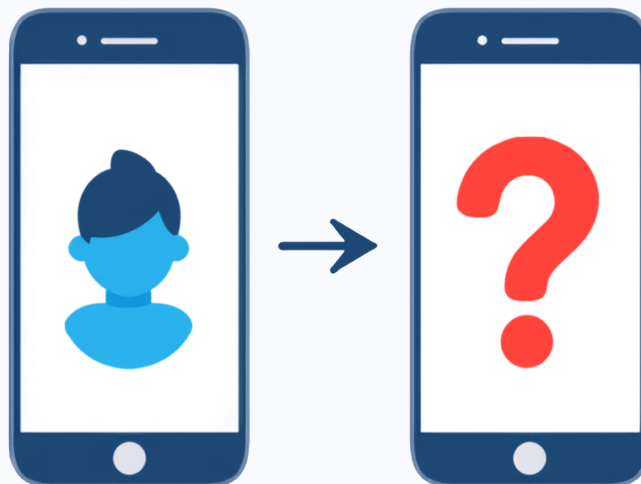
3

4

5



Quem está do outro lado?



No jogo você vê um **nick** e um **avatar**. Você não vê a pessoa.

Um adulto leva **dois minutos** para criar um perfil dizendo que tem 10 anos, que estuda na sexta série e que gosta exatamente das mesmas coisas que você. Isso é fácil de fazer — e é feito.

Isso não quer dizer que todo mundo no jogo é perigoso. A maioria é gente igual a você, querendo jogar.

**Quer dizer só isto:
o chat não é lugar de contar da sua vida.**

Os 7 sinais vermelhos do jogo e do chat

1

Quer saber **quem você é de verdade**: nome completo, idade, escola, bairro, cidade, se você fica sozinho em casa.

2

Quer **sair do jogo** e conversar em outro lugar — WhatsApp, Discord, DM, chamada de vídeo, um servidor privado só de vocês dois.

3

Oferece **coisa de graça**: skin, item raro, moeda do jogo, conta turbinada, presente. Ninguém dá nada de graça para uma criança que nunca viu.

4

Pede **foto, vídeo ou câmera ligada** — de qualquer parte do corpo, mesmo "só do rosto", mesmo "só pra ver se você é criança mesmo".

5

Diz **"não conta pros seus pais"**, "apaga essa conversa" ou "esse é o nosso segredo".

6

Vira seu **melhor amigo rápido demais**: elogia muito, diz que só ele te entende, fala mal da sua família, quer falar com você todo dia.

7

Fica **bravo, insiste ou ameaça** quando você demora a responder ou diz não.

Vi um sinal vermelho. E agora?

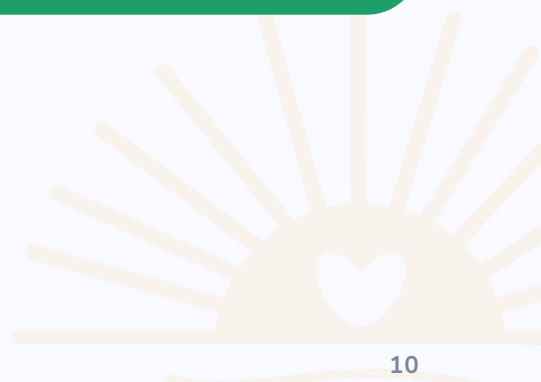
- 1 PARE.** Não responda. Não explique. Não peça desculpa.
- 2 PRINT.** Tire foto da tela. Isso ajuda muito os adultos depois — não apague a conversa.
- 3 BLOQUEIE** e use o botão de denunciar do próprio jogo ou aplicativo.
- 4 CONTE** para alguém da sua rede de 5. Hoje, não amanhã.

E se eu já tiver respondido?

Se você já mandou uma foto, já falou onde mora, já conversou por semanas ou já fez alguma coisa que agora te deixa com vergonha — **conte assim mesmo.**

Quanto antes um adulto souber, mais fácil é resolver. E é importante você saber: **a culpa é de quem enganou, nunca de quem foi enganado.**

Você não vai perder o videogame para sempre por ter contado a verdade.



A palavra-código da família

Uma palavra que só a sua família sabe. Nada óbvio — nada de nome de cachorro, time ou personagem que todo mundo conhece.

Como funciona

Se alguém chegar dizendo "*sua mãe mandou eu te buscar*", você pergunta a palavra.

Não soube a palavra? Você não vai. Não importa quem seja, nem o quanto insista, nem que história conte.

Nossa palavra-código é:

Escreva a lápis. Se alguém de fora descobrir, troquem por outra na mesma hora.

Combine também um sinal de resgate

Uma segunda palavra ou emoji que você manda por mensagem e que significa: **"vem me buscar agora, sem perguntar nada na frente dos outros"**.

Na rua

Adulto pede ajuda a adulto

Um adulto de verdade que precisa de ajuda procura **outro adulto**, não uma criança. Se alguém te parar pedindo ajuda para achar um cachorrinho, carregar uma sacola, olhar um endereço ou entrar no carro para mostrar alguma coisa — **é sinal vermelho, mesmo que a pessoa pareça boa.**

Se alguém insistir ou te segurar

Gritar só "socorro" muitas vezes não funciona: quem está por perto costuma achar que é birra ou briga de família e não se mete. Então grite algo que **desfaça essa ideia**:

"ESSA PESSOA NÃO É MEU PAI!"

"ESSA PESSOA NÃO É MINHA MÃE!"

"EU NÃO CONHEÇO ESSA PESSOA!"

Gritar **"FOGO!"** também costuma ser indicado, porque faz as pessoas olharem na hora.

Depois corra para onde tem gente: loja, portaria, padaria, ponto de ônibus. Não é falta de educação. É segurança.

Se você se perder

Pare onde está. Não saia procurando. Procure alguém que **trabalha no lugar** (caixa, crachá, uniforme, segurança) ou uma **mãe com criança**. Diga que se perdeu e o nome de quem está com você. Nunca saia do local acompanhando alguém que se ofereceu para "ajudar a procurar".

A culpa nunca é sua

Quando um adulto faz algo errado com uma criança, **a responsabilidade é inteira dele**. Não existe metade.

Mesmo se você tinha quebrado uma regra antes.

Mesmo se você não gritou nem saiu correndo.

Mesmo se você mandou a foto.

Mesmo se você demorou meses para contar.

Mesmo se é alguém que você ama.

Mesmo se você aceitou o presente.

Contar é sempre a coisa certa.

Em qualquer momento. Mesmo anos depois.



ATIVIDADE 1

Que sinal é esse?

Marque com um X: verde, amarelo ou vermelho.

Situação	Verde	Amarelo	Vermelho
Um amigo do jogo pergunta em que escola você estuda.			
Sua avó te abraça quando você chega na casa dela.			
Um tio diz que vai te dar um celular, mas é segredo dos seus pais.			
Um colega te chama para jogar no fim de semana, na frente da sua mãe.			
Alguém do chat quer te chamar em outro aplicativo.			
Um adulto pede sua ajuda para procurar o cachorro dele na rua.			
Um primo mais velho fica fazendo cócega e não para quando você pede.			
Alguém no jogo te oferece uma skin cara de presente.			
Uma pessoa nova no time do jogo te elogia bastante e joga bem com você.			
Alguém diz que sua mãe mandou te buscar, mas não sabe a palavra-código.			

Converse sobre as respostas com seu adulto. Algumas são discutíveis de propósito — e é justamente aí que está o aprendizado. Sinal amarelo não quer dizer que a pessoa é má; quer dizer "presta atenção e comenta com alguém".

ATIVIDADE 2

Caça-palavras

Encontre as 8 palavras. Elas podem estar na horizontal, na vertical ou na diagonal — e também de trás para frente.

V	C	C	C	C	G	A	U	H	A	V	M	M
E	V	O	P	E	U	D	R	U	O	E	N	F
R	E	R	J	H	V	U	H	G	D	F	T	G
M	N	P	R	V	C	J	O	R	E	B	D	D
E	B	O	S	I	H	A	A	N	R	I	O	V
L	R	J	S	F	C	T	E	H	G	R	T	V
H	C	V	C	I	N	G	G	A	E	C	I	O
O	O	P	H	O	B	B	F	J	S	L	M	S
U	D	E	C	C	M	E	P	L	S	I	U	E
U	I	B	A	R	M	J	B	A	V	M	C	R
C	G	J	L	E	C	C	P	T	M	I	B	E
L	O	M	C	R	C	O	A	R	U	T	A	V
N	N	U	A	O	R	U	G	E	S	E	V	C

**CORPO • SEGREDO • VERMELHO • CONTAR • LIMITE • CODIGO • AJUDA •
SEGURO**

Atividade 3 • Meu plano em 3 passos

Se eu vir um sinal vermelho hoje, eu vou:

1

2

3

Combinado assinado

Eu,

combinei com o meu adulto que:

- Eu mando no meu corpo e posso dizer não.
- Eu não guardo segredo que pesa.
- No chat, eu não conto da minha vida nem mando foto.
- Se eu vir um sinal vermelho: paro, printo, bloqueio e conto.
- Eu tenho 5 adultos e conto até alguém agir.
- A culpa nunca é minha.

E o meu adulto combinou comigo que:

- Vai acreditar em mim.
- Não vai me culpar.
- Não vai me deixar sem os meus jogos por eu ter contado a verdade.

assinatura da criança

assinatura do adulto

Data: ____ / ____ / ____

Se a criança contar alguma coisa

A forma como o adulto reage nos primeiros trinta segundos determina se a criança vai continuar falando ou se vai se calar — às vezes por anos.

Faça

- **Mantenha o rosto calmo.** Pânico, choro ou raiva são lidos pela criança como "eu causei isso" ou "eu não devia ter contado".
- **Acredite e diga que acredita.** "Eu acredito em você. Que bom que você me contou."
- **Tire a culpa explicitamente.** "Você não fez nada de errado."
- **Preserve as provas digitais.** Prints, conversas, perfis, nicks, links. Não apague nada.
- **Registre por escrito** o que ela disse, com as palavras dela, com data.
- **Procure ajuda especializada** (Conselho Tutelar, delegacia especializada, profissional de saúde mental infantil).

Evite

- **Interrogar.** Perguntas repetidas, sugestivas ou insistentes contaminam o relato e podem prejudicar a apuração.
- **Pedir para repetir várias vezes** a diferentes pessoas da família. A Lei 13.431/2017 organiza a escuta especializada e o depoimento especial justamente para evitar essa revitimização.
- **Confrontar o suspeito** — inclusive online. Isso costuma resultar em apagamento de provas e bloqueio.
- **Tirar o aparelho como reação imediata.** Isso ensina a criança a esconder da próxima vez.
- **Prometer segredo.** Diga: "eu vou cuidar disso com pessoas que sabem ajudar".
- **Duvidar porque a pessoa é conhecida, querida ou "acima de qualquer suspeita".**

Sinais de atenção e dispositivos

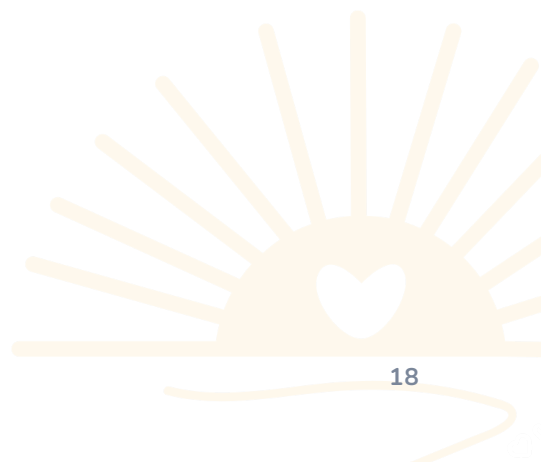
Sinais que merecem observação

Mudança brusca de humor ou de comportamento; esconder ou virar a tela quando você se aproxima; uso do aparelho em horários incomuns ou às escondidas; aparecimento de itens, moedas de jogo, créditos ou presentes sem origem explicada; contas ou aplicativos novos; isolamento; queda no rendimento escolar; alterações de sono e apetite; medo específico de uma pessoa; conhecimento sexual incompatível com a idade; recusa súbita de ficar sozinha com alguém. Nenhum sinal isolado confirma nada — todos pedem observação e conversa, não interrogatório.

Configuração de dispositivos e jogos

- Revise as **configurações de privacidade e de chat** de cada jogo: muitos permitem restringir mensagens só a amigos, ou desativar o chat de voz e texto.
- Mantenha **perfis fechados** e listas de amigos restritas a pessoas conhecidas na vida real.
- Desative **compras dentro do aplicativo** ou exija senha.
- Prefira o uso em **espaços comuns da casa**, não no quarto com a porta fechada.
- Conheça os jogos que ela joga. Jogue junto de vez em quando.
- **Controle parental não substitui conversa.** Ele reduz exposição; quem protege de fato é uma criança que sabe reconhecer uma abordagem e que confia que pode contar.

As configurações e recursos disponíveis mudam com frequência a cada atualização de jogo ou sistema. Vale conferir as opções atuais na central de ajuda de cada plataforma antes de configurar.



Onde pedir socorro



Disque 100

Disque Direitos Humanos. Recebe denúncias de violações contra crianças e adolescentes. Gratuito, funciona 24 horas e pode ser anônimo.



190

Polícia Militar. Para emergência e risco imediato.



Conselho Tutelar

Órgão do seu município responsável por zelar pelos direitos da criança e do adolescente.



Delegacia especializada

Delegacia de Proteção à Criança e ao Adolescente. A nomenclatura varia de estado para estado.



SaferNet Brasil

Organização brasileira que mantém canais de denúncia e orientação sobre crimes e violações de direitos na internet.



CRAS / CREAS

Assistência social do município, para acompanhamento e apoio à família.

Confirme os contatos, endereços e endereços eletrônicos atualizados antes de precisar deles. Serviços e canais podem mudar.

REALIZAÇÃO



Na Rota do Afeto
capacitando e interagindo pelo mundo

Uma última observação

Prevenção não é um evento, é um clima. A criança mais protegida não é a que decorou uma lista de regras, mas a que tem certeza de que, se contar qualquer coisa, vai ser ouvida sem grito, sem castigo e sem julgamento. Essa certeza se constrói nas conversas pequenas do dia a dia — muito antes de qualquer coisa acontecer.

SOBRE ESTE MATERIAL

Missão Sinal Vermelho

Cartilha gratuita de prevenção, elaborada para uso de famílias, escolas, clínicas e projetos sociais. Pode ser impressa e distribuída livremente, desde que sem alteração de conteúdo e sem fins comerciais.

Este material tem finalidade educativa e **não substitui** avaliação, orientação ou acompanhamento de profissional habilitado, nem orientação jurídica.

REALIZAÇÃO



AUTORIA

Paula Lins

Fonoaudióloga · CRFa 1-13828 RJ

@paulalinsrj

Na Rota do Afeto | Todos os Direitos Reservados - Paula Lins 2026