

OFICINA · 15 A 17 ANOS

Você não precisa explicar direito.

Sobre não estar bem, não achar as palavras, e conseguir pedir ajuda mesmo assim.

COMBINADO

Como isso funciona aqui.

- Ninguém é obrigado a falar de si.
- O que for falado aqui não vira assunto depois.
- Se eu souber que alguém está correndo risco, eu conto para quem pode ajudar.
- Isso não é dedurar. É a única coisa que funciona.

POR QUE É TÃO DIFÍCIL DIZER

Às vezes não existe a palavra.

- Você sabe que está ruim. Sabe que é grande.
- Mas se perguntarem o que você está sentindo, não vem nada.
- Isso tem nome, acontece bastante, e não significa que você não esteja sentindo.

E TAMBÉM

Você aprendeu a parecer bem.

- Se passou anos treinando parecer que está tudo certo, ficou muito bom nisso.
- Tão bom que ninguém percebe.
- E aí você conclui que ninguém se importa — quando na verdade ninguém está vendo.

Ou você já tentou e ouviu que era exagero. A pessoa errada não é a prova de que todas são erradas.

QUANDO JÁ PASSOU DA HORA

Sinais de que é hora de falar com alguém.

- Está durando semanas, não dias.
- Atrapalha dormir, comer ou se concentrar.
- Você parou de fazer o que gostava — inclusive o que era refúgio.
- Você está se afastando de todo mundo.
- Você pensa que seria melhor para os outros se você não estivesse aqui.

Se o último é o seu caso, não espere melhorar sozinho. Fale com alguém hoje.

A PRIMEIRA FRASE É A PARTE DIFÍCIL

Então pega uma pronta.

- “Eu preciso falar uma coisa e eu não sei explicar direito.”
- “Eu não tô bem faz um tempo.”
- “Você tem um tempo? É sério.”
- Por mensagem também vale: “tô mal. não sei explicar.”

Você não precisa ter tudo organizado antes. Organizar é trabalho do adulto — não seu.

SE O ADULTO NÃO LEVAR A SÉRIO

Tenta outro.

- Por isso vale ter mais de um nome na cabeça.
- Alguém da família, alguém da escola, alguém de fora.
- E sê mais direto na segunda vez: “eu preciso de ajuda de verdade”.

E você pode ligar para o 188 sem depender da autorização de ninguém.

CONSENTIMENTO

Nos dois sentidos.

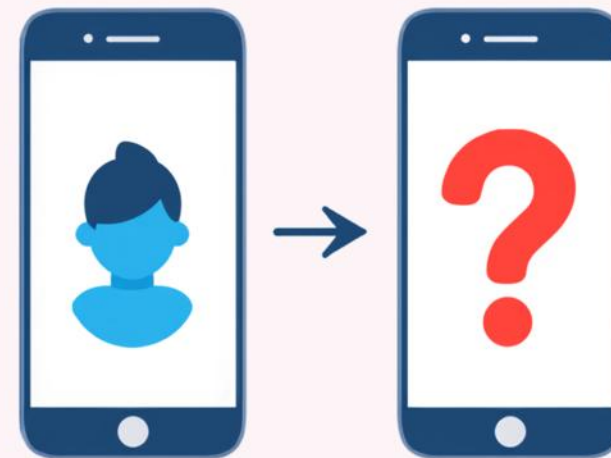
- Ninguém pode fazer nada com o seu corpo sem a sua permissão.
- E você também precisa pedir e respeitar permissão.
- Coerção tem cara conhecida: insistência, chantagem, ameaça de terminar, “se você gostasse de mim”.

ONLINE

É onde a vulnerabilidade mais se concentra.

- Pedido de foto. Adulto que se passa por alguém da sua idade.
- Chantagem depois que a foto foi enviada.
- Se isso acontecer: salve a prova, bloqueie e conte.

E principalmente: você não vai estar encrencado por ter contado.



Quando é um amigo que conta.

- Escuta. Leva a sério, mesmo se parecer exagero.
- Pergunta direto se estiver preocupado de verdade.
- Conta para um adulto — mesmo que tenham pedido segredo.

Não é sua responsabilidade manter alguém vivo. Você é amigo, não é o tratamento. Envolver um adulto é o que tira esse peso de você.

Pedir ajuda não é sinal de fraqueza.

- É a coisa mais difícil de fazer — e você só consegue se tiver alguma força.
- CVV · 188 — gratuito, 24 horas, todos os dias. Também por chat em [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br)
- CAPS-i da sua cidade · UBS · SAMU 192 em emergência

Você não precisa explicar direito para ser ajudado. Só precisa dizer que não está bem.