

SE VOCÊ OU ALGUÉM QUE VOCÊ CONHEÇA ESTIVER PRECISANDO DE AJUDA, PODE CONTAR COM:



TELEFONES

24H, DE FORMA GRATUITA E ANÔNIMA

100

Disque100

Disque 100 para denunciar violações de direitos humanos contra crianças e outros grupos vulneráveis.
WhatsApp: (61) 99611-0100

180

Ligue180

Ligue 180 para denunciar casos ou suspeitas de violência contra meninas e mulheres.
WhatsApp: (61) 9610-0180

190

Emergência

Ligue 190 se uma **violência** contra crianças e adolescentes estiver acontecendo naquele momento.

192

SAMU

Ligue 192 para acionar imediatamente o serviço hospitalar em caso de **violência** envolvendo risco à saúde.

SERVIÇOS



CONSELHO TUTELAR

Pode ser procurado para denunciar casos ou suspeitas de **violência** contra crianças e adolescentes e também quando um direito é violado. Todo município deve ter pelo menos um Conselho Tutelar em funcionamento. Identifique o mais próximo e guarde o contato com você.

SERVIÇOS



POLÍCIAS

A Polícia Militar (190) deve ser acionada sempre que uma violência estiver acontecendo naquela hora. A todo momento, é possível procurar também a Polícia Civil. Em alguns municípios, existem delegacias especializadas em atender crianças, adolescentes e mulheres vítimas de violência. Os contatos ficam no site da Polícia Civil de cada estado.

INTERNET



DIREITOS HUMANOS BRASIL

www.gov.br/mdh/pt-br/ondh

Para casos ou suspeitas de **violações de direitos humanos** contra crianças e adolescentes e outros grupos vulneráveis.

SAFERNET canaldeajuda.org.br

Orientação sobre crimes e violações de direitos na internet, como cyberbullying, vazamento de imagens íntimas, violência ou ameaça na internet.



Situações de crises e emergências, como de migrações e de desastres ambientais, mudam muita coisa nas nossas vidas. Os desafios podem ficar ainda maiores.

Mas saiba que contar com uma rede de apoio é seu direito.

SAIBA COMO AQUI.



Existem serviços que trabalham para proteger crianças e adolescentes em qualquer situação.

Qualquer pessoa que seja vítima, que saiba ou suspeite de uma violência, pode informar às organizações que trabalham para proteger e ajudar crianças e adolescentes.

E pode ser algo que aconteceu há mais tempo ou algum problema que está acontecendo agora.

Há canais de ajuda para abordar qualquer tipo de violência contra crianças e adolescentes, incluindo violência física, psicológica, sexual, institucional, trabalho infantil e negligência.

LEMBRANDO QUE XINGAMENTOS, HUMILHAÇÕES E CASTIGOS FÍSICOS SÃO FORMAS DE VIOLÊNCIA.

O QUE VOCÊ ESTÁ SENTINDO É SEMPRE IMPORTANTE. NOS MOMENTOS DIFÍCEIS, LEMBRE-SE DE COMO CONSEGUIU LIDAR COM SITUAÇÕES DE DIFICULDADE DO PASSADO. IDENTIFIQUE SEUS RECURSOS DE FORTALECIMENTO, AUTOCUIDADO E PROTEÇÃO. SAIBA QUE VOCÊ PODE - E DEVE - BUSCAR AJUDA.

PODE FALAR



Se a tristeza, o desânimo e a ansiedade apertarem demais, converse com alguém de sua confiança e conte também com o **PODE FALAR**, um canal de ajuda em saúde mental para quem tem de 13 a 24 anos. É tudo gratuito e confidencial.

Whatsapp: 61 9660-8843
www.podefalar.org.br

PSIU!

QUE TAL SEGUIR TROCANDO IDEIA COM O UNICEF?

Você pode receber dicas importantes e dar sua opinião sobre temas que afetam adolescentes e jovens. Basta mandar uma mensagem de zap ou inbox para:

(61) 9687-1768
/UREPORT.BRASIL