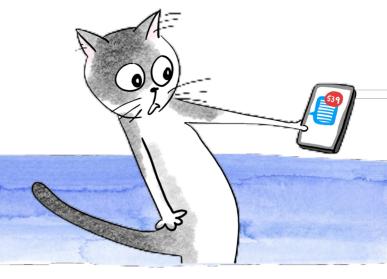
## VOCÊ JÁ SOFREU

# SEXTORSAO?





PEDIR AJUDA É A MELHOR COISA QUE VOCÊ PODE FAZER
AS PESSOAS PRÓXIMAS A VOCÊ QUEREM O SEU MELHOR. ELAS PODEM PARECER BRAVAS NO INÍCIO. MAS NO FIM ELAS NÃO DEIXARÃO DE TE AMAR ... ELAS PODEM ATÉ RESPEITAR VOCÊ MAIS AINDA POR SUA CORAGEM.

- Menina, 18 anos - Participante pesquisa Thorn/EUA

#### NÃO É SUA CULPA.

Sua confiança foi quebrada e, não importa quem você seja, ter a confiança quebrada é muito doloroso. Lidar com Sextorsão é assustador e opressivo. Isso pode fazer você se sentir só e como se não pudesse contar para ninguém, mas busque alguém próximo em quem pode confiar e fale o que está acontecendo. Quando falamos com as pessoas que já enfrentaram isso e superaram, elas geralmente dizem: "Gostaria de ter pedido ajuda antes."

CONTAR SUA HISTÓRIA PODE SER DIFICIL, MAS É IMPORTANTE



### SE VOCÊ PRECISA DE AJUDA ACESSE WWW.HELPLINE.ORG.BR

e uma equipe especializada pode te orientar. Nem precisa se identificar.

#NÃOÉSUACULPA



Safer THORN 7

### PRÓXIMOS PASSOS

BUSQUE AJUDA E JUNTE AS PROVAS

#### **#1 NÃO ENTRE EM PÂNICO**

Se alguém te pedir para compartilhar algo que te deixa desconfortável, saiba que você tem o direito de dizer não, mesmo se você já tenha compartilhado algo com esta pessoa antes. Se tentarem fazer você se sentir mal, lembre: ELES são os que estão fazendo a coisa errada.

#### DICA:

Se alguém sabe sua senha, mude imediatamente para manter sua privacidade. Alguns programas de controle de senha podem ajudar a proteger suas informações.

### #2 PEÇA AJUDA NO HELPLINE.ORG.BR

para falar com uma equipe especializada que pode te orientar. Eles vão te ajudar a enfrentar este momento de desespero. Veja como funciona o canal:

www.helpline.org.br

### #3 FALE COM ALGUÉM EM QUEM CONFIA

Lidar com os seus sentimentos é importante. Falar com pessoas que se preocupam com você, como um amigo próximo, professores ou familiares, pode ajudar. Você não sabe por onde começar? Escolha uma pessoa que você conheça e com quem tem uma relação de confiança. Você pode começar a conversa sinalizando que está passando por algo muito difícil e precisa de ajuda. Pergunte se esta pessoa poderia ajudar caso você conte o que está acontecendo.

#### # 4 SALVE TUDO

Isso pode parecer estranho e o oposto do que você gostaria de fazer, mas guarde todas as conversas, tudo o que foi dito para você e tudo o que você disse. Isso vai ajudar a explicar o que aconteceu sem depender apenas da sua memória. Salve os textos, as imagens, os vídeos, as páginas, etc. Você pode tirar fotos das telas (prints) e salvar as páginas de Internet como PDFs. Na dúvida, salve tudo o que tiver. Veja aqui mais detalhes sobre como fazer isso.

#### **# 5 DENUNCIE**

As empresas de tecnologia podem ajudar a remover as imagens e as ameaças. Você pode reportar tanto a pessoa que está te ameaçando quanto as ameaças e as imagens, caso tenham sido compartilhadas sem sua autorização.

#### **IMPORTANTE!**

- Se você tem menos de 18 anos, diga isso (mesmo se o seu perfil tiver uma idade diferente). Isso ajuda as empresas a saberem que você é menor de idade para tomar providências mais urgentes. Quando há menores de 18 anos nas imagens, você pode denunciar, sem se identificar, em www.denuncie.org.br para que as autoridades sejam informadas e possam trabalhar para remover os conteúdos.
- Você também pode buscar a polícia, o Conselho Tutelar ou o Ministério Público. Recomendamos que antes busque sempre ajuda de um adulto de sua confiança para decidirem juntos sobre o que fazer.