



# A HISTÓRIA DE JAMIE

uma jornada  
através (e além)  
do sistema jurídico

Este livro é sobre uma jovem pessoa chamada Jamie. Jamie passou por algumas coisas pelas quais você pode ter passado ou pode estar passando agora.

Jamie está em uma nova casa coletiva e acaba se envolvendo com algumas pessoas novas. Algo acontece, o que leva Jamie a depor no tribunal como testemunha em um caso criminal.

Algumas das experiências de Jamie podem não parecer ou soar como as suas, mas podem ajudar você a entender o que está acontecendo com você, sua família, seus amigos e sua situação.

Este livro inclui informações sobre:

- o que pode acontecer no seu caso,
- pessoas que você pode ver ou com quem pode conversar e
- diferentes maneiras de lidar com seus sentimentos.

A história de Jamie se baseia na vida de pessoas reais. Você vai conhecer algumas delas ao longo do livro. A leitura da história de Jamie pode despertar alguns sentimentos ou lembranças. Isso é perfeitamente compreensível. Pode ser uma boa ideia ler este livro com um representante ou assistente social, ou com outro adulto em quem você confie. E se você ler alguma palavra ou nome de pessoa que não entenda, poderá encontrar seus significados no livreto *O que está acontecendo?*

Você pode ficar com este livro. Escreva nele, leia-o, compartilhe-o com outra pessoa. Você pode ler aos poucos ou ler tudo de uma vez. O que você preferir.

E lembre-se de que há muitas pessoas que podem ajudar e apoiar você. Você não está sozinho.





# **A HISTÓRIA DE JAMIE**

PARTE UM

**A experiência de Jamie na casa coletiva**

PÁGINA 6

PARTE DOIS

**A experiência de Jamie no tribunal**

PÁGINA 32

PARTE TRÊS

**Jamie reflete e segue em frente**

PÁGINA 46



## **PARTE UM**

# **A experiência de Jamie na casa coletiva**





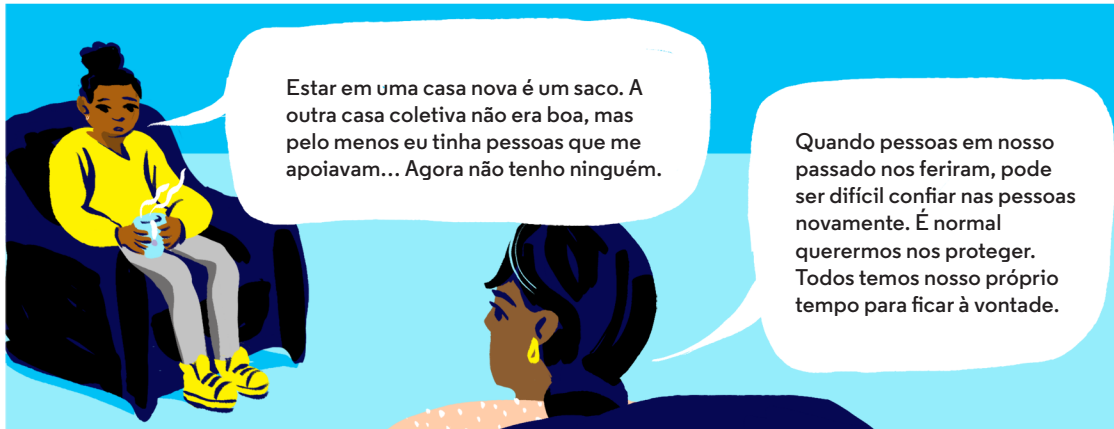




Ei, quer assistir também?



...Não sei. Talvez?

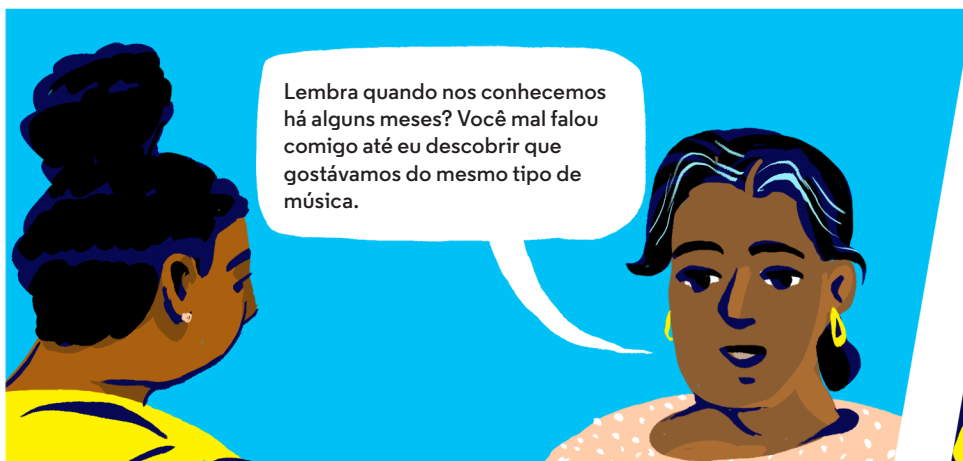


Estar em uma casa nova é um saco. A outra casa coletiva não era boa, mas pelo menos eu tinha pessoas que me apoiavam... Agora não tenho ninguém.

Quando pessoas em nosso passado nos feriram, pode ser difícil confiar nas pessoas novamente. É normal querermos nos proteger. Todos temos nosso próprio tempo para ficar à vontade.



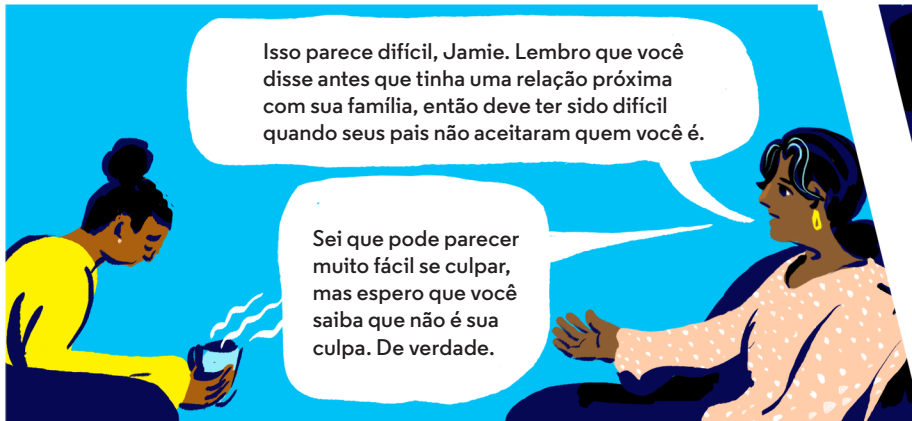
Acho que sim...



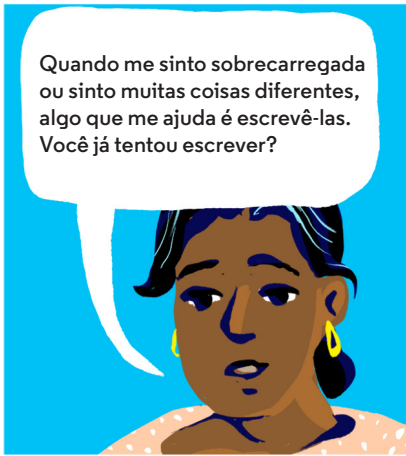
Lembra quando nos conhecemos há alguns meses? Você mal falou comigo até eu descobrir que gostávamos do mesmo tipo de música.



É verdade. Eu adorava ouvir minha família tocar essas coisas no último volume quando eu era menor. Era tão divertido.



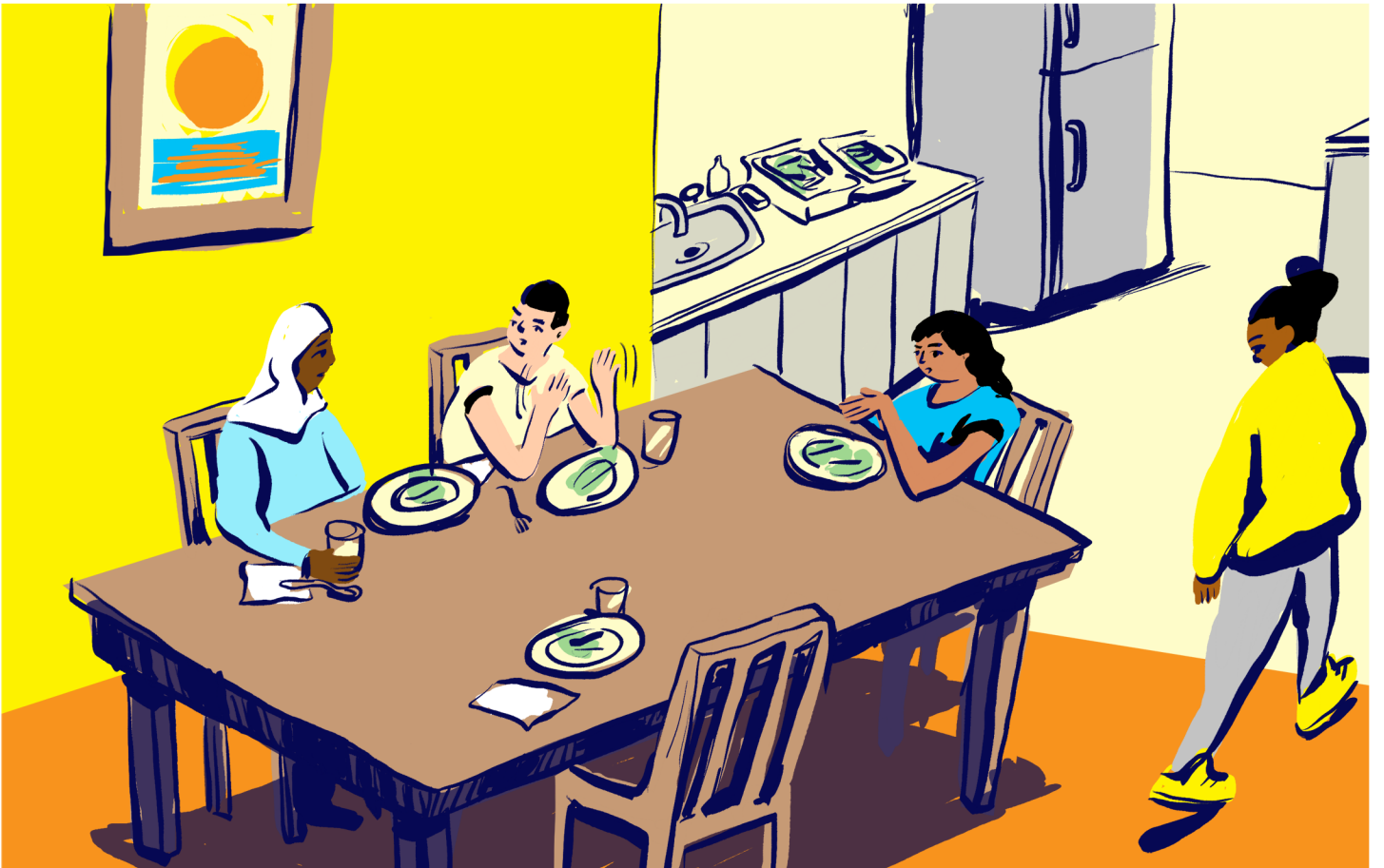




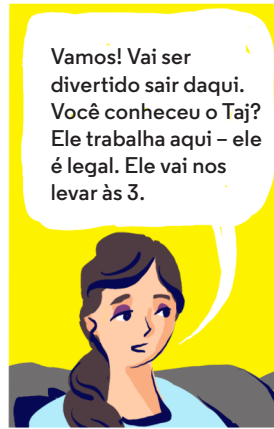
## COLOCANDO PARA FORA

Escrever ou desenhar pode ser uma boa maneira de expressar seus pensamentos e sentimentos e ajudar você a se sentir um pouco mais no controle ao passar por situações estressantes ou intimidadoras. Se houver coisas muito difíceis de dizer em voz alta ou se houver muitas coisas passando pela sua mente, tente escrevê-las ou apenas permita-se desenhar o que vier à mente. Ajuste um alarme para cinco ou dez minutos e simplesmente escreva ou desenhe. Se você tiver um diário, pode escrever ou desenhar nele. Você pode até escrever uma carta para si mesmo ou para outra pessoa. Você não precisa compartilhar o que escrever com ninguém. Apenas colocar para fora pode ajudar você a descobrir como se sente e como deseja se expressar.

Se escrever ou desenhar não fizer você se sentir melhor, sinta-se à vontade para parar e mudar para algo que seja mais reconfortante. Pode ser colorir, respirar fundo, imaginar seu lugar favorito – qualquer coisa que ajude você a se sentir mais relaxado!









ALGUMAS SEMANAS DEPOIS...

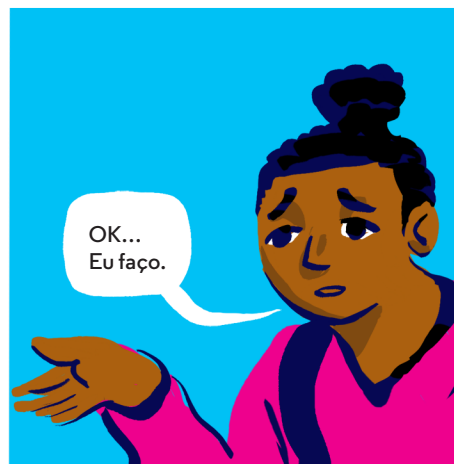














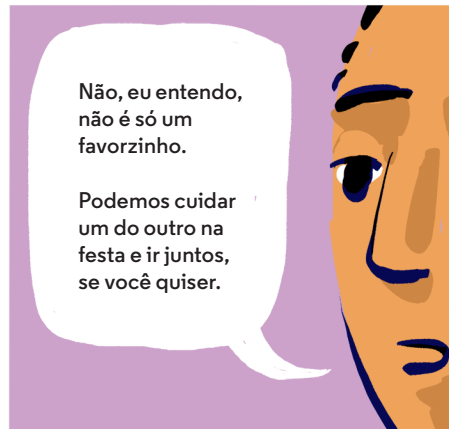
**NO DIA SEGUINTE...**



Ei, Jamie, tudo bem?



Marcus! Parece que não vejo você há séculos. Você está bem?



ALGUNS MESES  
DEPOIS...



Ei, Steph, você viu a Gigi?  
Não a vi hoje.



O quê? Você não soube?  
A polícia veio buscá-la.



O quê?

Por quê?

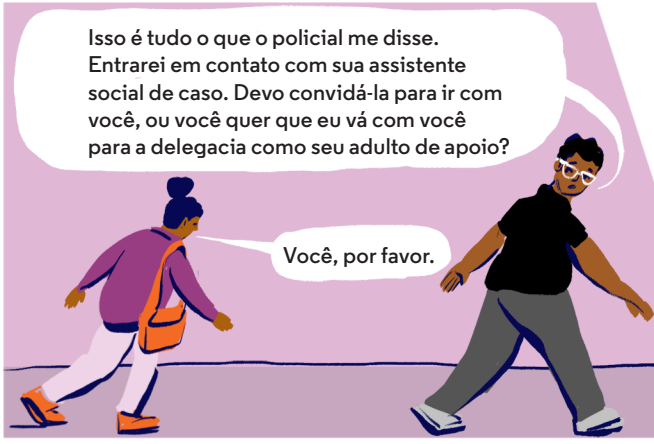
Quando?



Não sei. Eu não estava aqui. Mas acho que  
Taj está procurando por você.

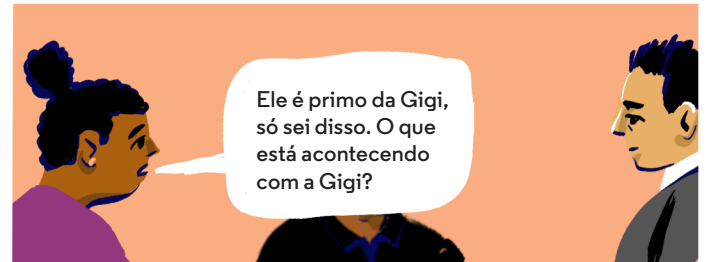
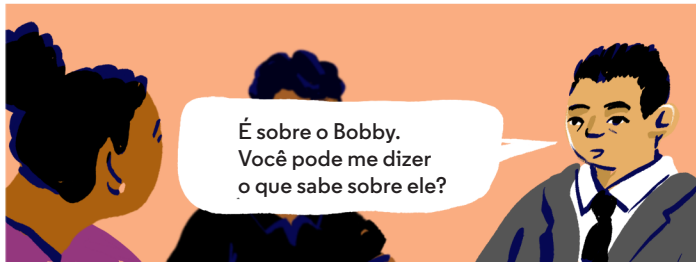




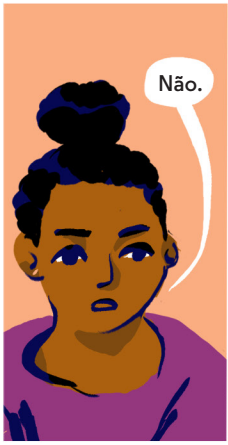


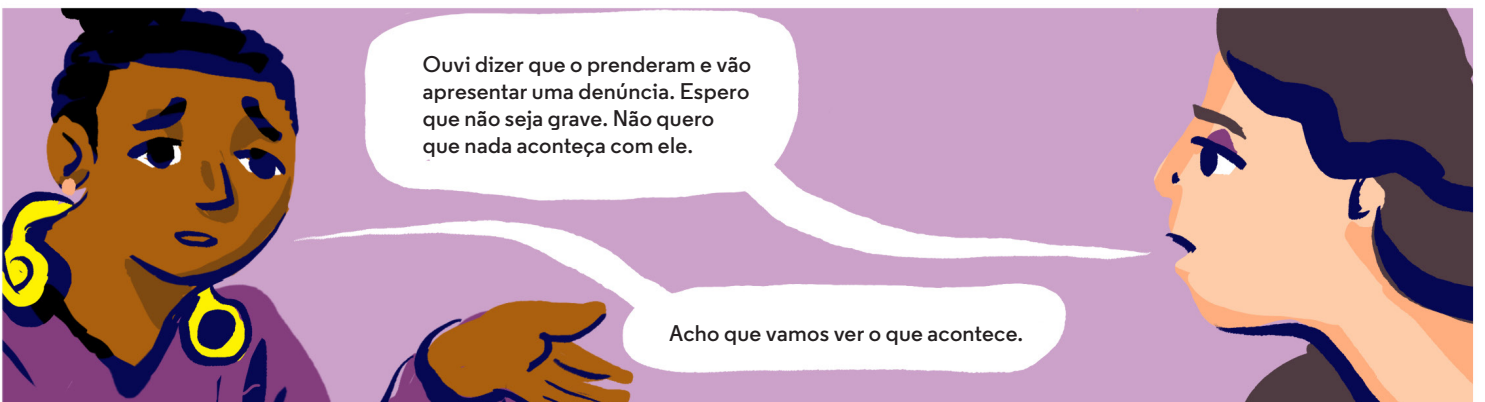
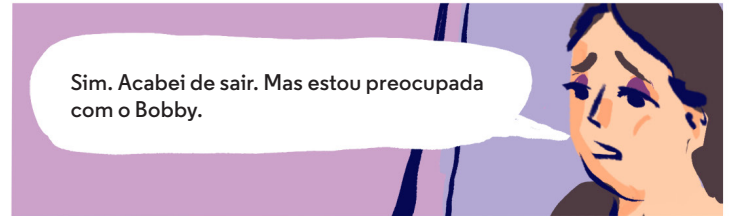












# O QUE ESTÁ ACONTECENDO?

Se alguém possivelmente infringiu uma lei ou machucou outra pessoa, a polícia precisa descobrir o que aconteceu. Para fazer isso, eles conversam com várias pessoas e podem fazer perguntas sobre o que você sabe. Isso é chamado de investigação.

Na história de Jamie, a polícia lhe pediu que respondesse a perguntas sobre Bobby. Isso significa que a polícia iniciou uma investigação para descobrir o que Bobby está fazendo e qualquer mal que ele causou a outras pessoas.

Se a polícia não encontrar provas de que algo ilegal está acontecendo, eles encerram o caso. Se o caso for encerrado, não significa que algo não aconteceu e que alguém não se machucou. Se a polícia encontrar provas, eles podem prender a pessoa ou as pessoas envolvidas (se ainda não o fizeram) e o caso irá adiante.

Taj ficou com Jamie durante a interrogação pela polícia porque Jamie é menor de idade (tem menos de 18 anos). Você deve sempre ter um adulto com você quando falar com a polícia. Pode ser um advogado, um assistente social ou outro adulto de sua confiança.

**Você pode interagir com pessoas que talvez não entendam completamente você e sua situação e que podem fazer perguntas ou comentários que parecem bruscos. Tudo isso pode ser desconfortável e difícil.**

**Se conseguir, tente se lembrar de que diferentes pessoas têm diferentes papéis, e que há pessoas que realmente querem ajudar e dedicarão tempo para conhecer você.**

Para Jamie, essas pessoas eram a sua terapeuta, Patricia, e Taj, o funcionário de apoio da casa coletiva.

Se você se sentir desconfortável, pode pedir para trabalhar ou falar com outra pessoa. Pode não funcionar, mas é útil pedir caso haja pessoas que possam apoiar você melhor.

Se quiser, dedique um tempo para responder a estas perguntas com um representante ou com outro adulto de confiança e refletir sobre suas próprias experiências.

- Você já precisou falar com a polícia? Se sim, como a interação fez você se sentir?
- Como você acha que Jamie se sentiu depois de falar com a polícia? O que poderia ajudar a processar como se sentia?

Você pode fazer perguntas se não entender o que está acontecendo. Algumas perguntas podem ser:

- Qual é o seu papel no caso?
- Quais são os próximos passos depois de falar comigo?

Para saber mais sobre seus direitos caso tenha que participar de um processo criminal, confira o livreto *O que está acontecendo?*.

Você acabou de ler sobre a experiência de Jamie ao conversar com um policial e enfrentar sentimentos difíceis.

Este livro foi criado com a ajuda de algumas pessoas que passaram por experiências semelhantes. É isto que elas gostariam de compartilhar com você:

*“Advogue por si mesmo, porque sua voz é poderosa. Se em algum momento você se sentir desconfortável, expresse esse desconforto. Não guarde para si por sentir que esses funcionários estão lhe dizendo o que você precisa fazer.*

*Eu me senti desconfortável muitas vezes, mas nunca disse nada porque pensei “Essa pessoa trabalha para o governo e o governo está certo”, em vez de dizer “Posso fazer uma pausa?” ou “Isso está me deixando triste” ou “Estou com medo”. Advogue por si mesmo e faça qualquer pergunta que tiver.”*

— Melanie T., especialista com experiência vivida

## **PARTE DOIS**

# **A experiência de Jamie no tribunal**





Oi, Kareem.

Oi, Jamie.  
Que bom  
ver você  
novamente.



Quer falar sobre  
o encontro que  
você terá com o  
promotor, Joseph?



Tenho certeza que você tem  
pensado muito sobre isso.



Sim... Por que tenho  
que me encontrar  
com o Joseph? Não  
posso continuar só  
vendo você? Você é  
meu representante  
de vítimas, certo?



Sim, mas Joseph e eu  
temos empregos diferentes.



Estou aqui para falar sobre como você está, explicar o processo judicial e seu papel como vítima/testemunha e responder suas perguntas.

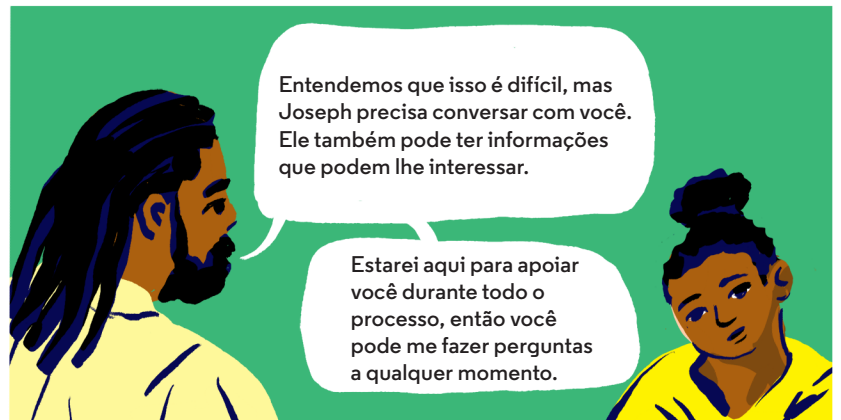
Também posso encaminhar você para serviços que podem ser úteis, como aquele grupo de apoio que você disse que consideraria.



O Joseph é um promotor e está conduzindo o caso, e ele precisa obter algumas informações de você.



Mas, preciso falar com ele? Ou fazer o que ele quiser?



Entendemos que isso é difícil, mas Joseph precisa conversar com você. Ele também pode ter informações que podem lhe interessar.

Estarei aqui para apoiar você durante todo o processo, então você pode me fazer perguntas a qualquer momento.



OK.




Temos uma reunião marcada para depois, para conversarmos sobre o que você está pensando e sentindo.




OK. É uma boa.

ALGUNS DIAS DEPOIS...




Jamie, obrigado por vir falar comigo. Meu nome é Joseph e sou promotor. Eu trabalho para o governo, e quando a polícia acha que alguém pode ter cometido um crime, o caso é designado ao meu escritório.


Sei que não é aqui que você quer estar, mas é importante conversarmos, pois este é um caso sério. É meu trabalho analisar todas as provas, falar com todos os envolvidos e decidir se acusamos um suposto criminoso.




Estou em apuros?



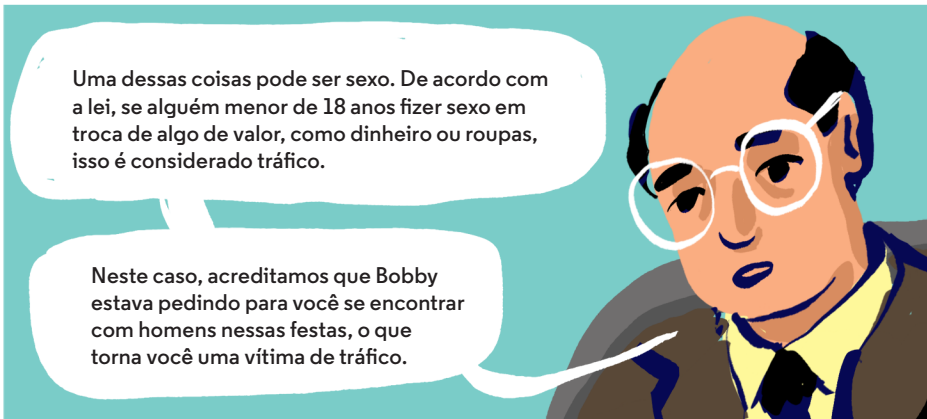
Não. Mas achamos que você pode nos ajudar.



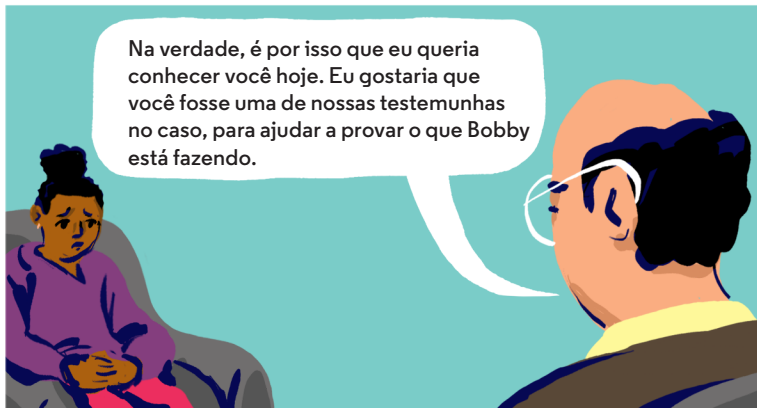
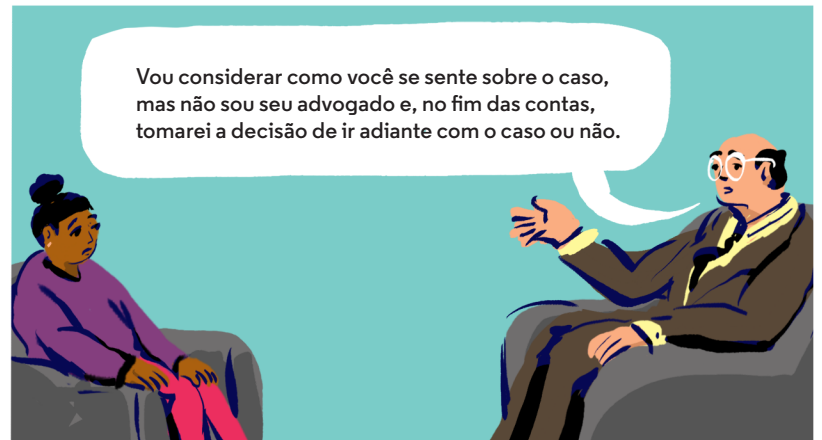
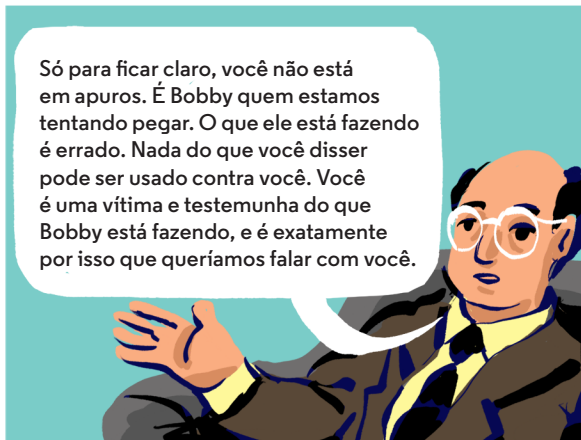
Estamos planejando avançar com um caso contra Bobby e acusá-lo de tráfico de pessoas. Você sabe o que é isso?



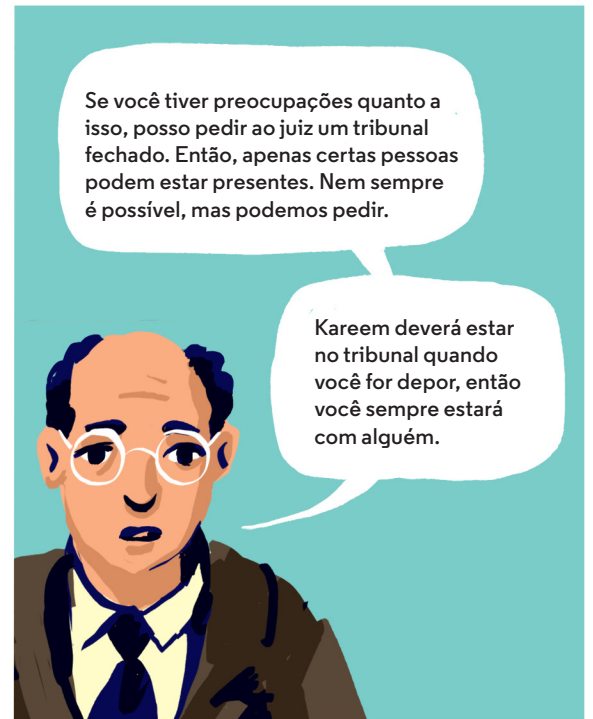
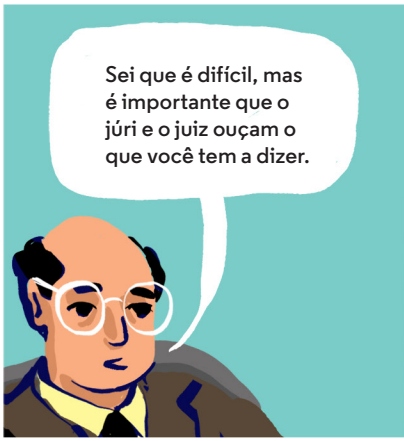
Tráfico de pessoas?  
O que isso tem a ver comigo?

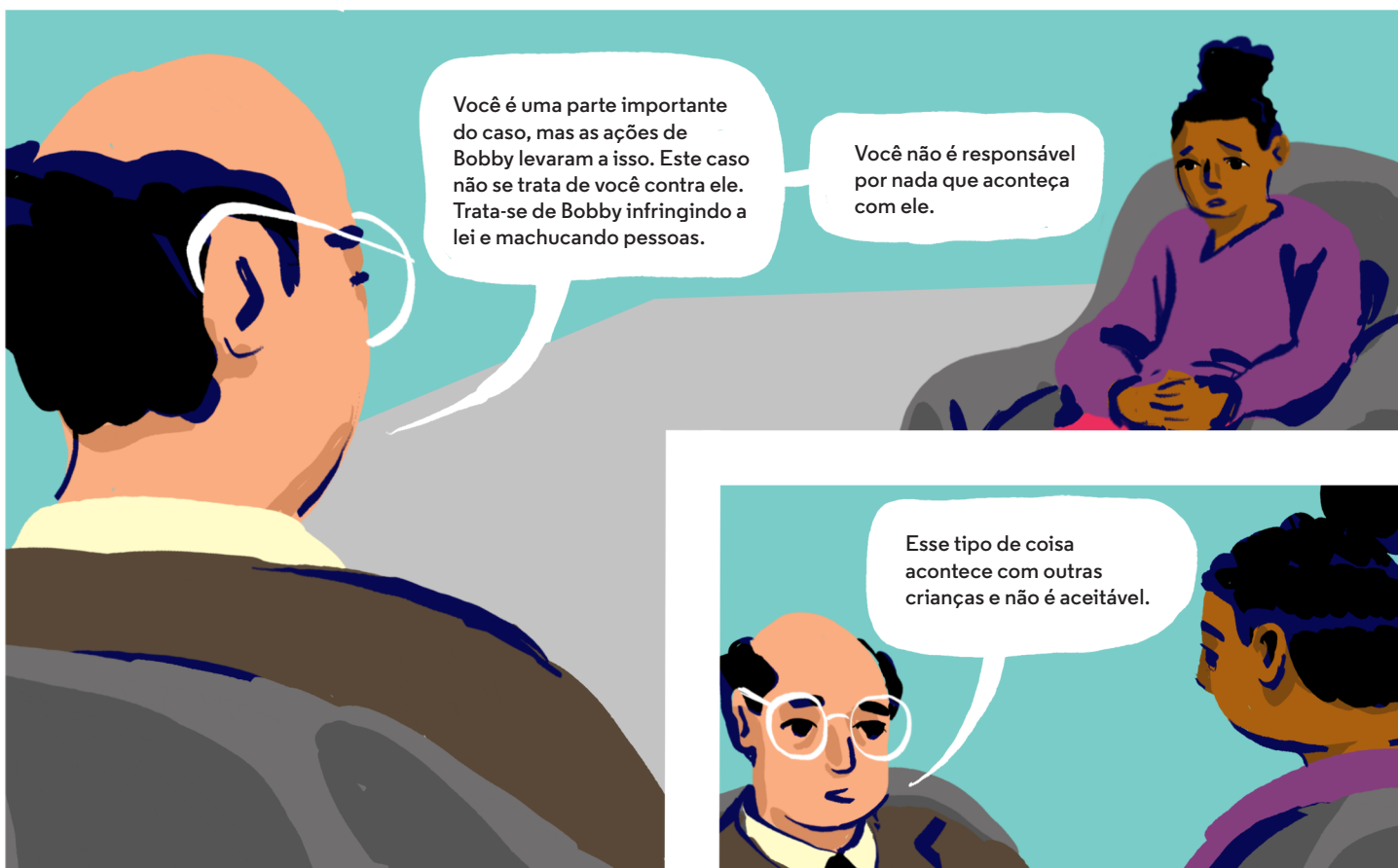


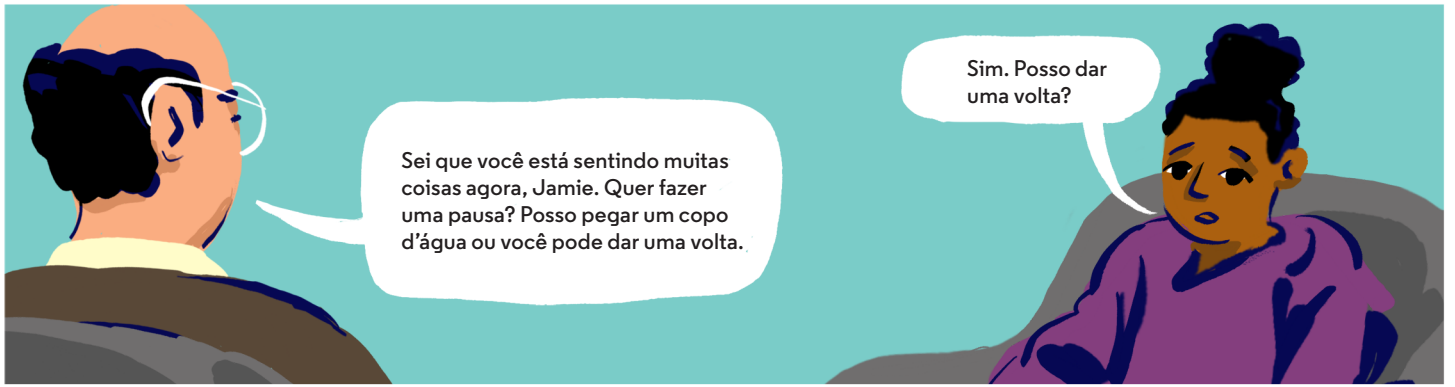












Movimentar-se pode ser uma boa maneira de aliviar o estresse.

Tente contrair os músculos em diferentes partes do seu corpo o mais forte que puder e, em seguida, soltar toda a tensão. Você pode fazer isso em pé, sentado ou até mesmo deitado.

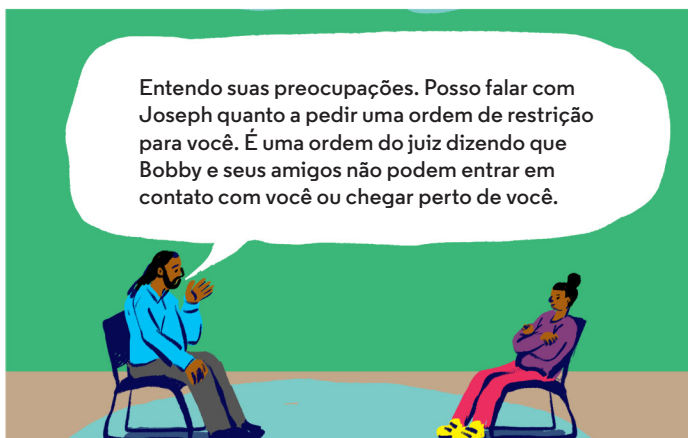
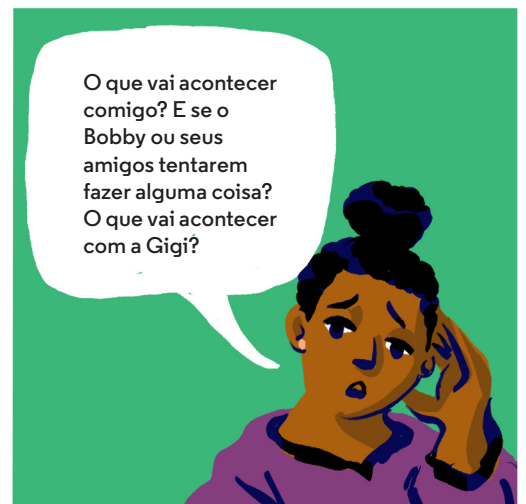


Você também pode caminhar, pular, correr, exercitar-se, praticar esportes ou dançar para se livrar da energia e ajudar seu corpo a se sentir calmo.

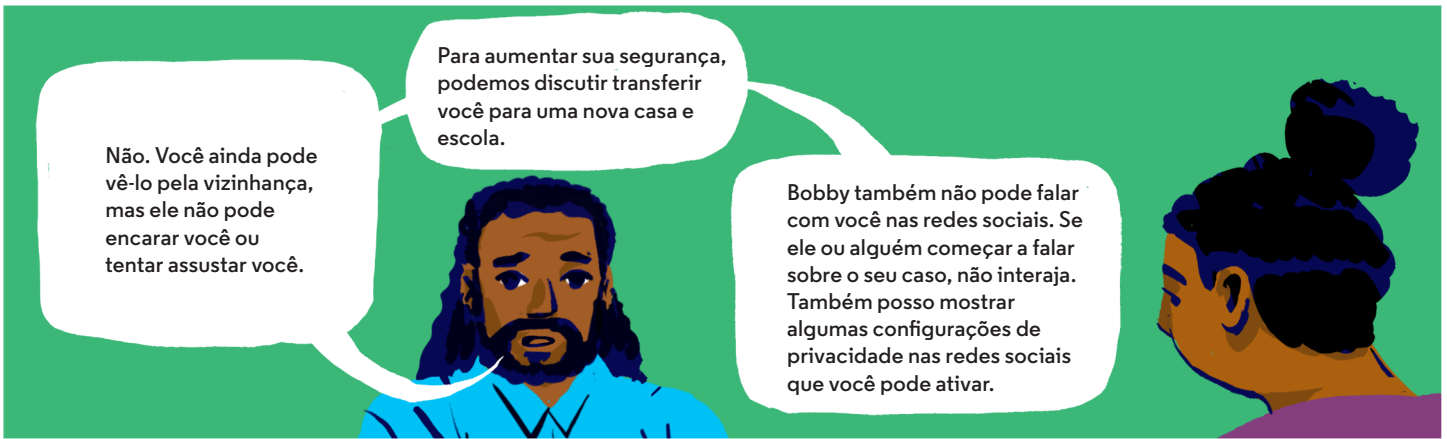
## MEXA-SE



**MAIS TARDE NAQUELE DIA...**







Não. Você ainda pode vê-lo pela vizinhança, mas ele não pode encarar você ou tentar assustar você.

Para aumentar sua segurança, podemos discutir transferir você para uma nova casa e escola.

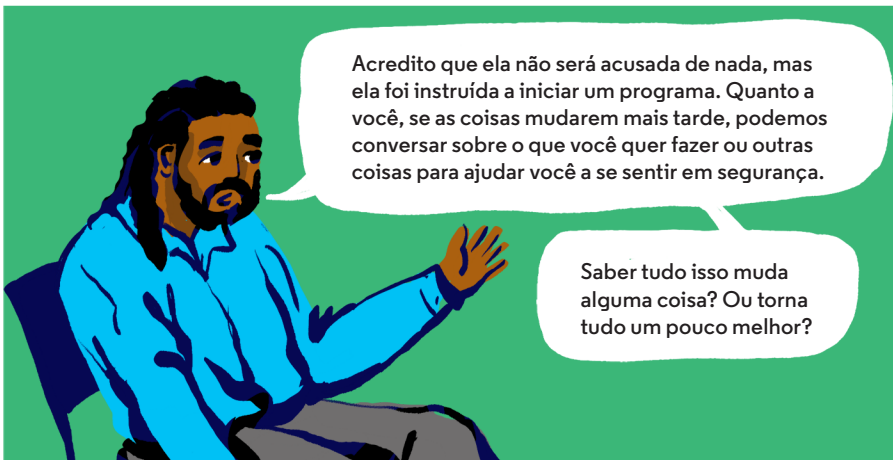
Bobby também não pode falar com você nas redes sociais. Se ele ou alguém começar a falar sobre o seu caso, não interaja. Também posso mostrar algumas configurações de privacidade nas redes sociais que você pode ativar.



Se Bobby fizer isso, é uma violação da ordem. Você deve chamar a polícia e nos avisar também.

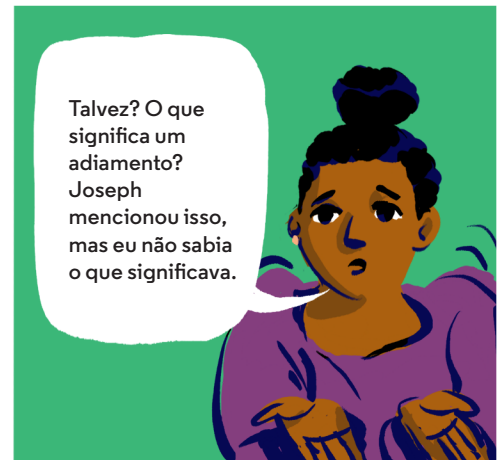


OK.  
E a Gigi?

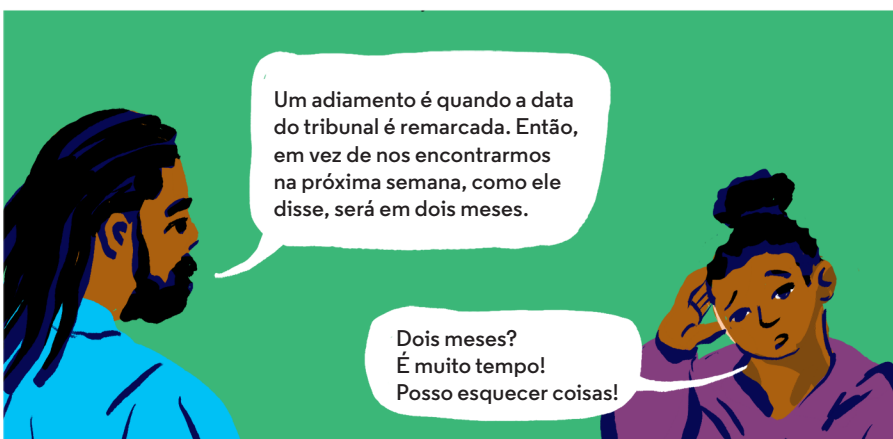


Acredito que ela não será acusada de nada, mas ela foi instruída a iniciar um programa. Quanto a você, se as coisas mudarem mais tarde, podemos conversar sobre o que você quer fazer ou outras coisas para ajudar você a se sentir em segurança.

Saber tudo isso muda alguma coisa? Ou torna tudo um pouco melhor?



Talvez? O que significa um adiamento? Joseph mencionou isso, mas eu não sabia o que significava.



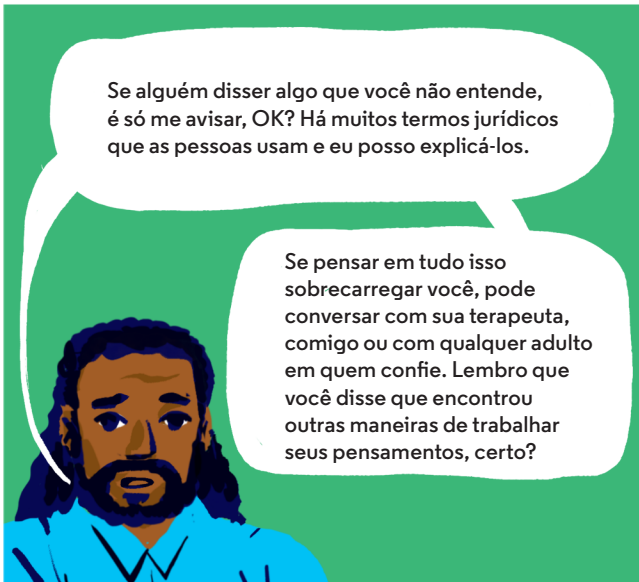
Um adiamento é quando a data do tribunal é remarcada. Então, em vez de nos encontrarmos na próxima semana, como ele disse, será em dois meses.

Dois meses?  
É muito tempo!  
Posso esquecer coisas!



Eu sei, infelizmente pode haver atrasos. Se você não se lembrar de algo, tudo bem. Você só precisa dizer o que sabe.





# O QUE ESTÁ ACONTECENDO?

Após uma investigação policial, o caso vai para o promotor. O promotor é um advogado que trabalha para o governo. Ele investiga mais o caso. Depois, ele avalia se há provas suficientes para dar continuidade ao caso. Se houver, ele denunciará a pessoa e o caso continuará. Caso contrário, o caso será encerrado. Mas mesmo que o caso seja encerrado, isso não significa que o crime não aconteceu.

Você também pode se encontrar com outros adultos na promotoria, como Kareem, o representante de vítimas de Jamie. Os representantes de vítimas podem responder a quaisquer perguntas que você tenha sobre o caso e encaminhar você a serviços ou outras pessoas que possam lhe ajudar.

Se um caso for adiante, diferentes coisas podem acontecer. Muitas vezes, o réu e seu advogado conversarão e entrarão em um acordo com o promotor. O réu pode se declarar culpado de certas acusações e concordar com determinada punição. Isso é chamado de “acordo judicial”. Se ele não concordar em fazer isso, o caso vai a julgamento.

Se um caso for a julgamento, você pode ser solicitado a depor. Se isso acontecer, o promotor e seu advogado podem ajudar você a entender como será e se preparar. Em algumas situações, planos especiais chamados de acomodações podem ser feitos no tribunal para ajudar as vítimas e testemunhas a se sentirem mais confortáveis ao depor. A solicitação de um julgamento fechado pelo promotor é uma dessas acomodações.

O tribunal também pode emitir uma ordem de restrição para garantir que as vítimas e testemunhas não sejam assediadas ou intimidadas pelos réus ou por outras pessoas envolvidas no caso. Você também pode conversar com o promotor ou representante de vítimas sobre outras coisas que eles podem fazer para ajudar você a se sentir mais seguro no tribunal e na comunidade, como mudar de local de residência ou de escola.

Se quiser, dedique um tempo para responder a estas perguntas com um representante ou com outro adulto de confiança e refletir sobre experiências que você teve com o tribunal ou sentimentos em relação a ir ao tribunal.

- Como você se sentiria se estivesse no lugar de Jamie? Quais dúvidas você tem sobre o seu caso? Há algo de que você precisaria para se sentir mais confortável ou seguro no tribunal?
- Quando Jamie sentia estresse, fazia algumas coisas diferentes para se sentir melhor, como dar um passeio e ouvir música. O que você pode fazer quando se sente estressado, para ajudar a se sentir melhor?

## **Vítima? Sobrevivente?**

Algumas pessoas não gostam do termo “vítima” e podem preferir ser chamadas de “sobrevivente”, de outra coisa ou de nada. Você decide. De acordo com a lei, uma vítima é alguém que sofreu algo que é um crime. Nesta história, Jamie é, em termos legais, vítima de tráfico. O termo “vítima” é usado no tribunal e em outros ambientes jurídicos, juntamente com outros termos como “vítima-testemunha”, que significa alguém que viu e sofreu um crime. Mas você pode escolher quais palavras usar para se descrever.

## **PARTE TRÊS**

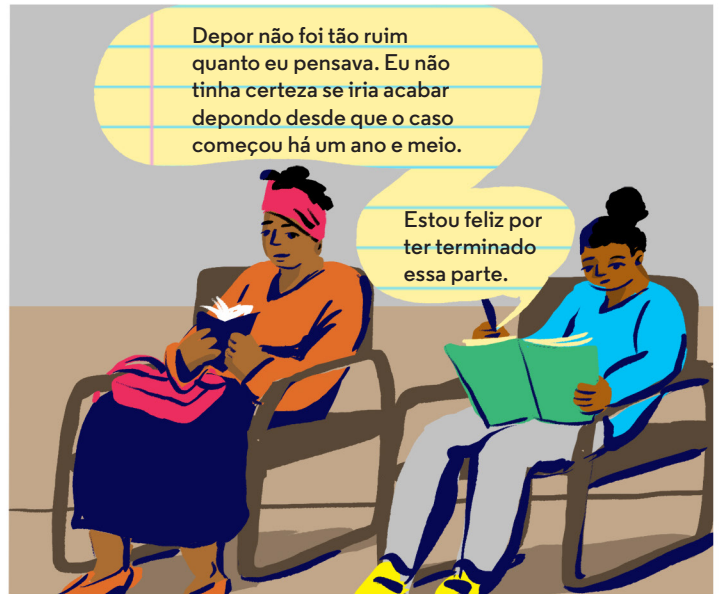
# **Jamie reflete e segue em frente**

MAIS DE UM ANO DEPOIS...



Depor não foi tão ruim quanto eu pensava. Eu não tinha certeza se iria acabar depondo desde que o caso começou há um ano e meio.

Estou feliz por ter terminado essa parte.



Na semana do depoimento, Kareem me levou para ver o tribunal.



Ele mostrou onde todos ficariam e onde eu me sentaria. Ele disse que eu posso olhar para ele ou para Joseph em caso de nervosismo.



Joseph lhe fará perguntas como: "Você pode me dizer quantos anos você tem?"



O advogado de Bobby também lhe fará perguntas. Assim que ambos terminarem de fazer suas perguntas, estará acabado.





# EXERCÍCIO DE SALA DO TRIBUNAL



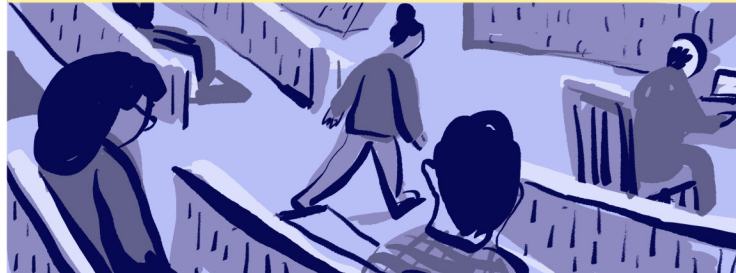
Kareem levou Jamie para ver a sala do tribunal antes de depor e disse-lhe quem seriam todas as pessoas na sala e onde se sentariam.

Seu tribunal pode parecer diferente do de Jamie, mas você pode usar este desenho para se familiarizar com quem estará sentado onde se você tiver que ir ao tribunal. Peça ao seu representante ou a outro adulto que trabalhe com você para ajudá-lo a preenchê-lo.

Fiquei feliz por ter visto ele antes. Mas quando entrei com o oficial de justiça, meu nervosismo aumentou ainda mais. Parecia que eu estava subindo em um palco.



Não conseguimos um julgamento fechado como eu queria. Mas o pessoal do tribunal usou os pronomes certos, o que me fez sentir melhor.



Foi tranquilo quando Joseph falava comigo, mas...



...quando o advogado de Bobby falou comigo, o nervosismo foi grande. Ele fez muitas perguntas repentinas e confusas. Meu rosto ficou muito quente e eu podia sentir que falava mais rápido.



Então olhei para Kareem e lembrei-me do seu conselho de que tudo o que posso fazer é dizer o que sei e lembrar o que aconteceu. Isso ajudou.



Quando estávamos nos preparando para ir ao tribunal, Kareem disse para levar algo no bolso que ajudasse a me acalmar. Achei isso bobo no começo, mas foi bom sentir o colar da minha avó no meu bolso enquanto eu falava.



Ele me disse para planejar algo divertido para fazer depois, para que eu tivesse algo pelo qual ansiar. Assisti a meu filme preferido.



Foi tudo meio nebuloso. Mas então acabou. Fiquei feliz por ver Kareem depois e senti alívio por ter acabado.



# PLANEJAMENTO PARA O TRIBUNAL

Kareem mostrou a Jamie diferentes coisas que poderia fazer para reduzir seu nervosismo e algumas coisas que poderia fazer para se preparar para o tribunal. Ir ao tribunal e depor pode parecer assustador e intimidador, e é normal ter muitos sentimentos diferentes sobre isso. Mas ter um plano pode ajudar você a se sentir mais calmo e um pouco mais no controle.

## Preparar-se

- Tente dormir bastante na noite anterior.
- Tente comer alguma coisa antes de ir ao tribunal. Isso ajudará você a se sentir melhor e ter energia para passar por isso.
- Você não precisa se vestir superbem. Vista algo um pouco melhor do que o normal, se puder, algo que faça você se sentir bem.
- Leve algo para ler, jogar ou fazer enquanto espera.
- Se tiver um objeto especial que ajude você a se acalmar, como uma bola antiestresse ou um amuleto da sorte, leve-o com você.

## Ficar nervoso

Se você se sentir nervoso, tente fazer uma destas coisas:

- Visualize como você quer reagir se diferentes coisas acontecerem. Pode parecer bobo, mas imaginar coisas pode ajudar você a se sentir mais calmo.
- Inspire fundo e expire algumas vezes. Isso realmente ajuda!
- Contraia os músculos, depois os relaxe. Faça isso algumas vezes.

- Se puder, dê uma volta ou mexa seu corpo para se livrar um pouco de sua energia extra. Você também pode tentar caminhar bem rápido por alguns segundos, depois respirar fundo e caminhar bem devagar por alguns segundos, depois rápido, devagar, rápido e devagar mais algumas vezes.
- Se você tiver uma oração ou música especial que é importante para você, tente fazê-la ou cantá-la em voz alta ou mentalmente.

### **Obter apoio**

- Pense em quem pode ajudar você a descobrir como está se sentindo e quem pode ajudar você no tribunal.
- Há um representante, amigo ou membro da família que possa acompanhar você? Se houver, você pode olhar para ele se ficar nervoso.

### **Passar por isso**

Pode ser bom fazer algo que você gosta quando terminar, como assistir a um filme, comer uma refeição favorita ou passar um tempo com um amigo. Pense em algo que deixe você na expectativa. Se quiser, use esta lista para fazer seu próprio plano:

Coisas que vou fazer para me preparar...

Se eu ficar nervoso, vou...

Vou falar sobre como me sinto com...

Depois, vou fazer algo como...





Joseph e Kareem disseram que agora precisamos esperar para descobrir quais são os próximos passos. O que isso significa? Estive esperando esse tempo todo.



Sem o Taj hoje?



Sim... Estou em uma nova casa coletiva agora, lembra?



Mais uma pessoa que entra e sai da minha vida...



Jamie, quero pedir desculpas pela última vez que nos encontramos...



...Não lembrei de dizer ao tribunal os seus pronomes até você pedir. Erro meu.



Ah... Agradeço por dizer isso.

Imagina.



Então, eles já tomaram uma decisão?



Espero que decidam em breve.

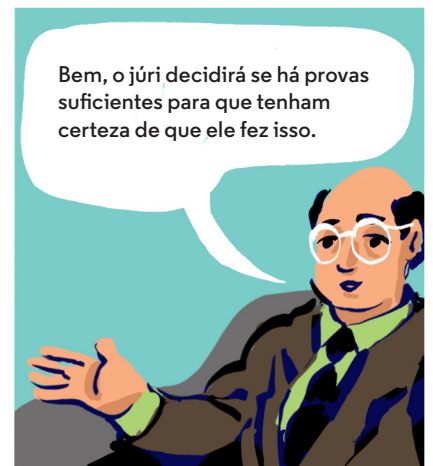


Você e Kareem ficam repetindo isso!

Eu sei. Eu queria poder dizer mais. Você quer rever os possíveis desfechos?

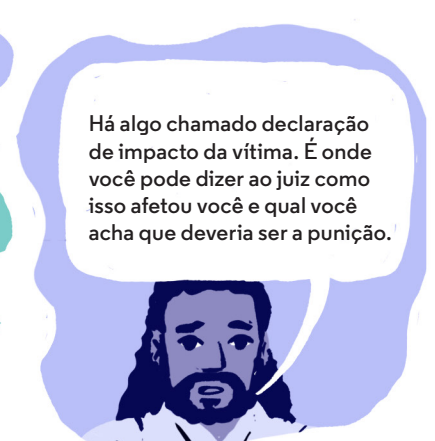


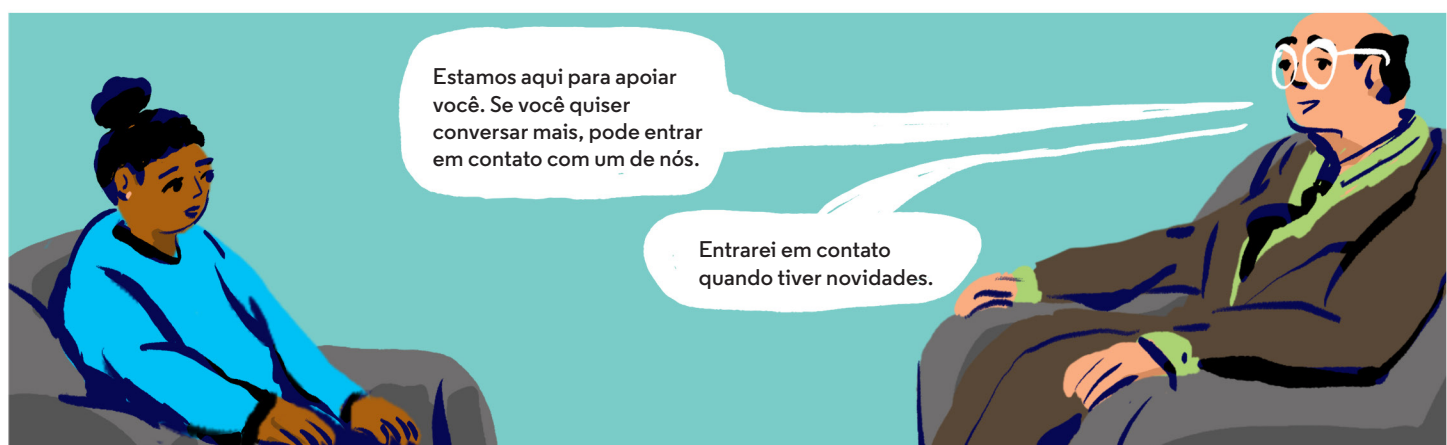
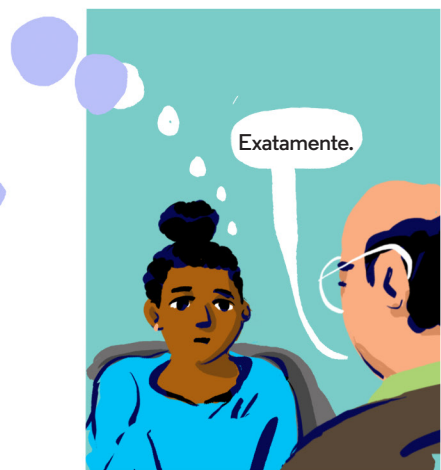
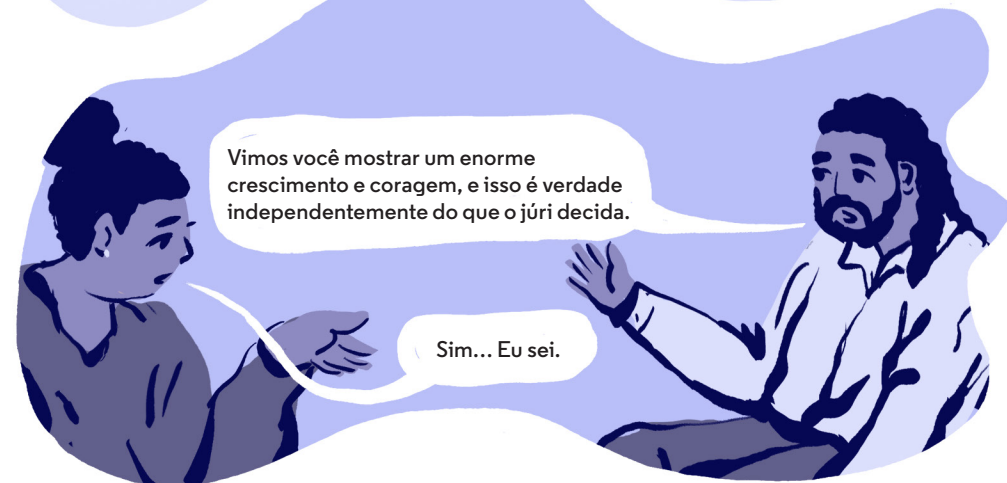
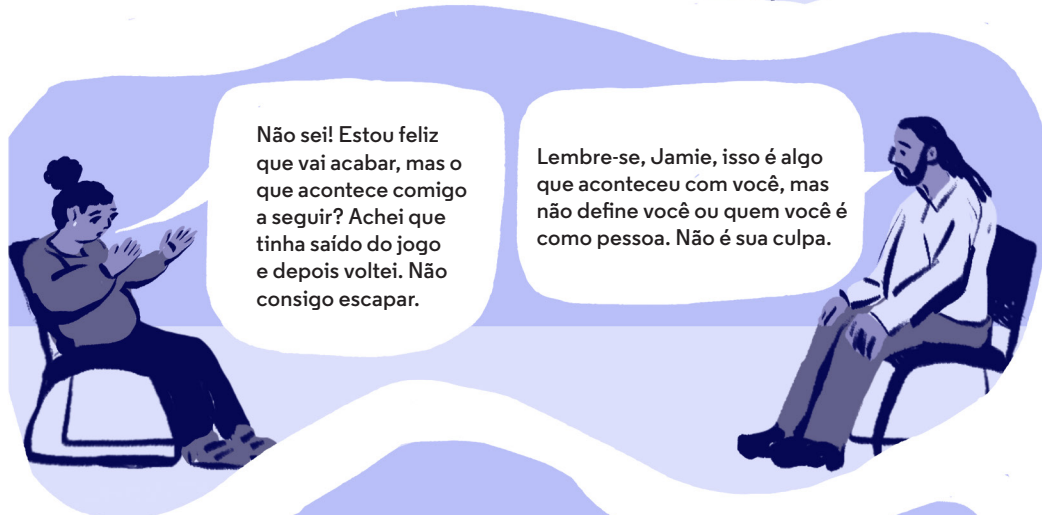
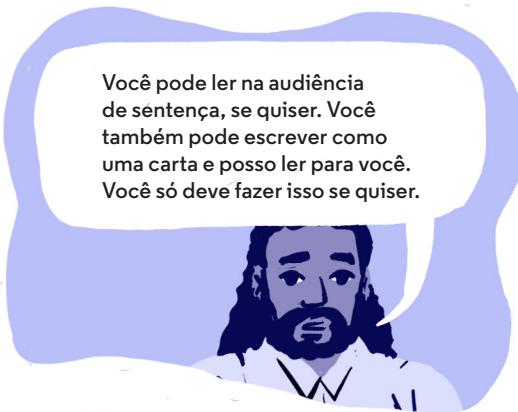
Culpado, inocente, certo?



Bem, o júri decidirá se há provas suficientes para que tenham certeza de que ele fez isso.









O júri acreditou em mim? E se disserem que ele é inocente? O que o Bobby fez foi errado e ele estava nos usando...

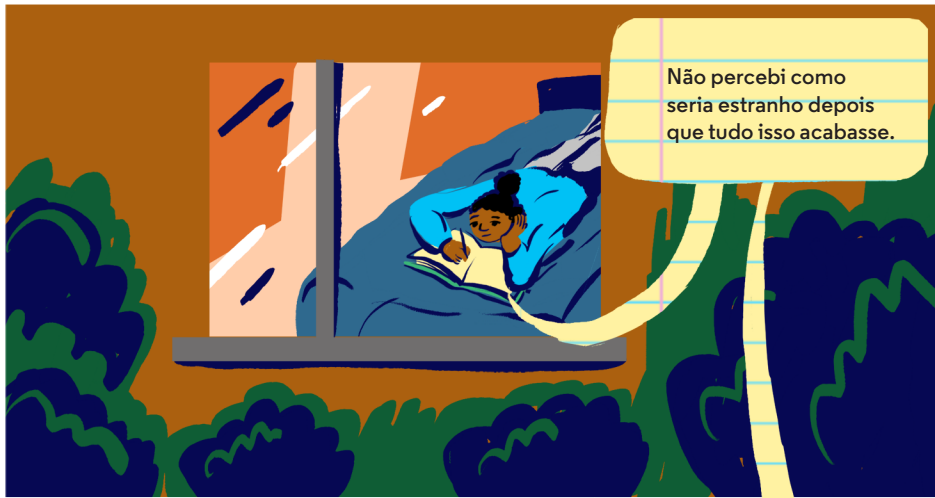
Por que me sinto tão mal? Provavelmente porque voltei a algo que não queria.

Quanto tempo vai demorar até eu ter notícias do Joseph?



Estou tão feliz que a Gigi acabou não se encrocando, mas não falo com ela há tanto tempo. Será que a Gigi está chateada comigo? E também não sei como o Marcus está... Devo entrar em contato?

Quando vou parar de pensar nisso?





Este ano foi difícil e vai levar algum tempo até que eu confie nas pessoas e as coisas voltem a ficar bem.

Mas aprendi muitas coisas recentemente, e o grupo de apoio e minha terapeuta Patrícia têm me ajudado a ver as coisas de maneira diferente.

Finalmente me sinto mais confortável com onde estou morando. E sei que sou forte e vou conseguir.

O que aconteceu comigo não me define. Sobrevivi e vou superar isso.





# O QUE ESTÁ ACONTECENDO?

Os casos não vão a julgamento imediatamente. Há muitas etapas entre a investigação policial e o início de um julgamento, e pode parecer que nada está acontecendo por um longo tempo. Os processos judiciais são muito complicados e as datas dos tribunais frequentemente são remarçadas. Jamie deveria depor, mas a data do julgamento foi adiada várias vezes.

No caso de Jamie, havia uma ordem de restrição para manter Bobby afastado. Como parte disso, Jamie se mudou para uma casa e uma escola diferentes. Isso também significou que Gigi e Jamie não podiam mais morar na mesma casa ou ir à mesma escola.

Você pode ter sentimentos mistos sobre o final do caso. Isso é normal. Mesmo quando o caso terminar, isso não significa que você vai parar de pensar ou ter sentimentos sobre o que aconteceu. Mas nada do que aconteceu é culpa sua. E você não está sozinho. Essa experiência não precisa definir toda a sua vida. Continue conversando com seu representante ou terapeuta, com amigos ou familiares que o apoiam e com outras pessoas em quem você confia. Eles podem conectar você a recursos que podem ajudar você.

Esses recursos podem ser coisas como terapia, moradia, assistência médica, roupas e necessidades básicas, ajuda educacional, capacitação profissional, ajuda para entrar na vida adulta, aconselhamento, ajuda com questões de imigração ou visto e até mesmo encaminhamento a um grupo de apoio com outras pessoas que tiveram experiências semelhantes.

Para saber mais sobre outros tipos de apoio que você pode obter, confira o livreto *O que está acontecendo?*

Para obter mais informações sobre o sistema de assistência social infantil, confira estes [materiais](#). E, para obter mais informações sobre o sistema jurídico criminal, confira estes [materiais](#).

Você acabou de ler sobre a experiência de Jamie com o tráfico sexual e de depor no tribunal.

Há sentimentos difíceis que surgem ao compartilhar suas experiências, ir ao tribunal e tentar seguir em frente. Agradecemos o tempo e energia que você dedicou à leitura deste livro e esperamos que ajude você.

Este livro foi criado com a ajuda de pessoas que passaram por algumas experiências de vida semelhantes. Nas próximas duas páginas estão mensagens que elas gostariam de compartilhar com você.

“Você é uma pessoa corajosa. **Você é um herói.** Você é o Batman. Você é o Pantera Negra. Você é um herói porque está diante da pessoa que fez todas essas coisas horríveis com você para dizer que o que ele fez foi errado.”

– *Evelyn C., sobrevivente e ativista antitráfico*

“Este pode ser o pior pesadelo que você está vivendo. Ninguém vai sentir o mesmo medo e dor que você está sentindo, mas, confie em mim, esse pesadelo vai acabar. E você não precisa mudar. Você é digno apenas por estar aqui. Você é mais do que digno; obrigado por ser quem você é.

E, se o mundo parece que não o entende, eu o vejo, eu o ouço e estou aqui para apoiar você. E sei que é extremamente difícil expressar essa dor e que adultos usaram essa dor para lhe causar mais dor. Sei como é difícil se abrir. Vá devagar e respire.

Parece um pesadelo, mas você não está sozinho; isso chegará ao fim porque você merece ser amado, respeitado, cuidado e feliz. Lembre-se sempre de que você é poderoso – **você tem o poder.**”

– *Cristian E., sobrevivente e representante*



# CUIDANDO DE MIM

Como Jamie fez ao longo de sua história, pode ser bom “checar” a si mesmo e ver como você está se sentindo. Quando você estiver chateado ou sobrecarregado, fazer algumas destas atividades pode ajudar você a se sentir melhor.

- Ler, assistir ou ouvir algo de que você goste
- Encontrar-se com amigos, pessoalmente ou on-line
- Exercitar-se ou praticar um esporte
- Tomar algo (água, suco, chá ou chocolate quente)
- Sair um pouco de casa
- Massagear as mãos com uma loção cheirosa
- Pensar em uma lembrança feliz ou em um lugar tranquilo
- Ajudar alguém a fazer algo
- Fazer um projeto de arte ou cozinhar algo
- Permitir-se chorar, gritar ou falar sobre sua frustração
- Dizer coisas gentis e apoiadoras para si mesmo

Que outras atividades fazem você se sentir bem? Há alguém a quem você possa perguntar sobre outros tipos de atividades benéficas? Escreva aqui.

O Projeto de Materiais para Crianças Testemunhas do Center for Court Innovation é um trabalho colaborativo entre o Center for Court Innovation, o Center for Urban Pedagogy e a Alternate History Comics. O projeto conta com o apoio do acordo cooperativo nº 2018-V3-GX-K069, concedido pelo Departamento de Justiça dos EUA, Departamento de Programas de Justiça, Departamento de Vítimas de Crimes. As opiniões, descobertas e conclusões ou recomendações expressas neste documento são de responsabilidade dos colaboradores e não representam necessariamente a posição oficial ou as políticas do Departamento de Justiça dos EUA.

O Center for Court Innovation trabalha para criar um sistema de justiça mais eficaz e humano, realizando pesquisas originais e ajudando a lançar reformas em todo o mundo.

[www.courtinnovation.org](http://www.courtinnovation.org)

O Center for Urban Pedagogy é uma organização sem fins lucrativos que usa o poder do design e da arte para aumentar o engajamento cívico significativo, em parceria com comunidades historicamente marginalizadas.

[www.welcometoCUP.org](http://www.welcometoCUP.org)

A Alternate History Comics é uma editora premiada que cria romances gráficos originais e coleções de quadrinhos culturais.

<http://ahcomics.com>

Ilustração: Ryan Hartley-Smith

Design: Ryan Hartley-Smith

O Center for Court Innovation agradece aos parceiros e partes interessadas do projeto, aos profissionais do sistema de justiça e aos jovens sobreviventes de todo o país que contribuíram para o desenvolvimento deste produto.

NCJ 303955

O Departamento de Vítimas de Crimes está comprometido em aumentar a capacidade da nação de ajudar as vítimas de crimes e em fornecer liderança na mudança de atitudes, políticas e práticas para promover a justiça e cura para todas as vítimas de crimes.

[www.ovc.ojp.gov](http://www.ovc.ojp.gov)

O Departamento de Programas de Justiça é um órgão federal que fornece liderança federal, subsídios, treinamento, assistência técnica e outros recursos para melhorar a capacidade da nação de prevenir e reduzir a criminalidade, ajudar as vítimas e aprimorar o estado de direito por meio do fortalecimento dos sistemas de justiça criminal e de menores. Seus seis escritórios de programas – a Secretaria de Assistência Judiciária, a Secretaria de Estatísticas de Justiça, o Instituto Nacional de Justiça, o Departamento de Vítimas de Crimes, o Departamento de Justiça e Prevenção da Delinquência Juvenil e o Departamento de Sentença, Monitoramento, Prisão, Registro e Rastreamento de Agressores Sexuais – apoiam iniciativas estaduais e locais de combate ao crime, financiam milhares de programas de atendimento a vítimas, ajudam as comunidades a gerenciar agressores sexuais, atendem às necessidades dos jovens no sistema e de crianças em perigo e fornecem pesquisas e dados vitais.



Office for Victims of Crime  
**OVC**









