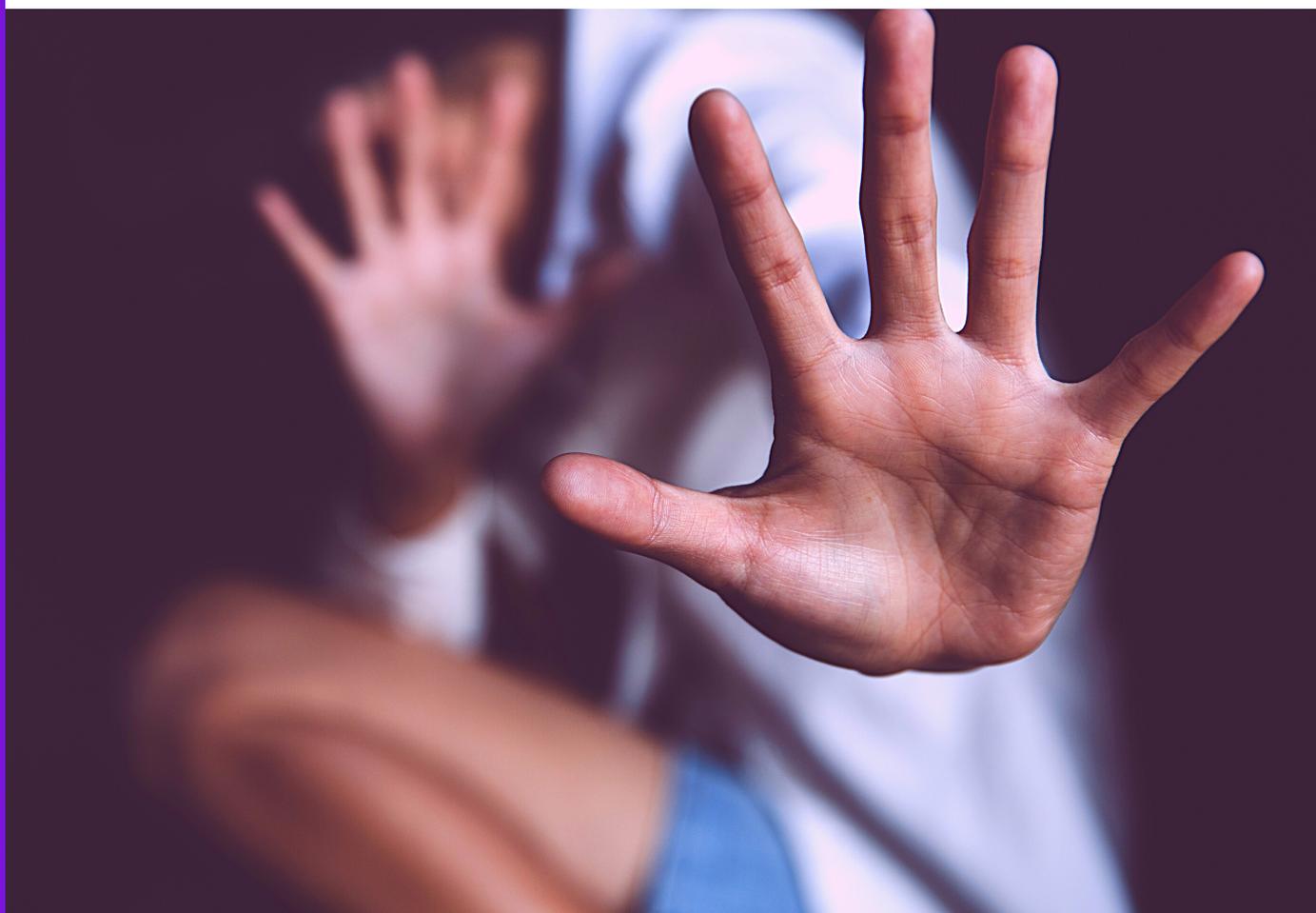


# QUANDO FICAR EM CASA NÃO PARECE SEGURO...



## ORIENTAÇÕES PARA MULHERES DURANTE A PANDEMIA COVID-19



Grupo de  
Trabalho de  
Gênero,  
Sexualidade,  
Diversidade e  
Direitos



SBMFC



GT MULHERES NA  
MFC

***“Nunca se esqueça que basta uma crise política, econômica ou religiosa para que os direitos das mulheres sejam questionados. Esses direitos não são permanentes. Você terá que manter-se vigilante durante toda a sua vida”  
— Simone de Beauvoir.***

**Grupo de  
Trabalho de  
Gênero,  
Sexualidade,  
Diversidade e  
Direitos**



**GT MULHERES NA  
MFC**



# Apresentação

Documento desenvolvido pelos Grupo de Trabalho de Mulheres na MFC e Gênero, Sexualidade, Diversidade e Direitos da Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (SBMFC) sobre Orientações para mulheres durante a pandemia Covid-19”.

O material foi produzido de acordo com a orientação de órgãos de saúde e evidências científicas e está sujeito a atualizações.

1ª edição - 30 de maio de 2020.

Autoria: Beatriz Zampar; Débora Silva Teixeira; Denize Ornelas Pereira Salvador de Oliveira; Evelin Gomes Esperandio e Renata Carneiro Vieira.

Revisão final: Débora Silva Teixeira, Denize Ornelas Pereira Salvador de Oliveira e Renata Carneiro Vieira.

Diagramação: Ana Carolina D'Angelis Santos

PARA CONTATO E INFORMAÇÕES ADICIONAIS:  
Grupo de Trabalho de Mulheres na MFC :  
[gtmulheresnamfc@sbmfc.org.br](mailto:gtmulheresnamfc@sbmfc.org.br)

GT de Gênero, Sexualidade, Diversidade e Direitos:  
[gtsexualidade@sbmfc.org.br](mailto:gtsexualidade@sbmfc.org.br)

SBMFC  
Site: [www.sbmfc.org.br](http://www.sbmfc.org.br)  
Facebook: SBMFC  
Instagram: @sbmfc



# Introdução

Estamos vivendo uma crise mundial. Em todo o mundo, pessoas estão adoecendo por uma doença transmitida pelo novo coronavírus. Para tentar controlar a doença, é recomendado o distanciamento social.

Pessoas em todos os lugares estão se sentindo tensas, seja por medo da COVID-19, seja por ficarem presas em casa, ou pela perda da renda que essas medidas geram. Mas, junto com as crises de ansiedade, os conflitos aumentam e, para as mulheres, isso pode significar violência. Grandes crises são acompanhadas de aumento dos casos de violência vinda de membros da família.

**CORONAVÍRUS (COVID-19)**

Tem dúvida se está com coronavírus? Você não precisa sair de casa para se consultar. Escolha umas das opções e entre em contato para ser atendido.

- TELEFONE 136
- ACESSE O CHAT ON-LINE NO SITE SAUDE.GOV.BR/CORONAVIRUS
- BAIXE O APLICATIVO CORONAVIRUS-SUS
- MANDE UM "OI" NO NOSSO NÚMERO NO WHATSAPP (61) 9938-0031

TELE-SUS. CONSULTA SEM SAIR DE CASA.

DISQUE SAÚDE 136

MINISTÉRIO DA SAÚDE

REPÚBLICA BRASILEIRA BRASIL

O infográfico apresenta um smartphone na mão de uma pessoa, exibindo uma interface de atendimento com um ícone de médico e um símbolo de plus. O texto principal orienta sobre como obter ajuda sem sair de casa, listando quatro canais de comunicação: telefone 136, chat online no site Saúde.gov.br, aplicativo Coronavírus-Sus e WhatsApp (61) 9938-0031. No rodapé, há logotipos do Disque Saúde 136, do Ministério da Saúde e do Brasil.

Está mais difícil também acessar os abrigos, as delegacias da mulher, ONGs ou associações comunitárias. O transporte público não está funcionando normalmente e essas instituições também estão com seu funcionamento reduzido. Por isso, pensamos em algumas estratégias que você pode tomar para enfrentar essa situação.



## **ESTOU TENDO ALGUNS CONFLITOS EM CASA, O QUE POSSO FAZER?**



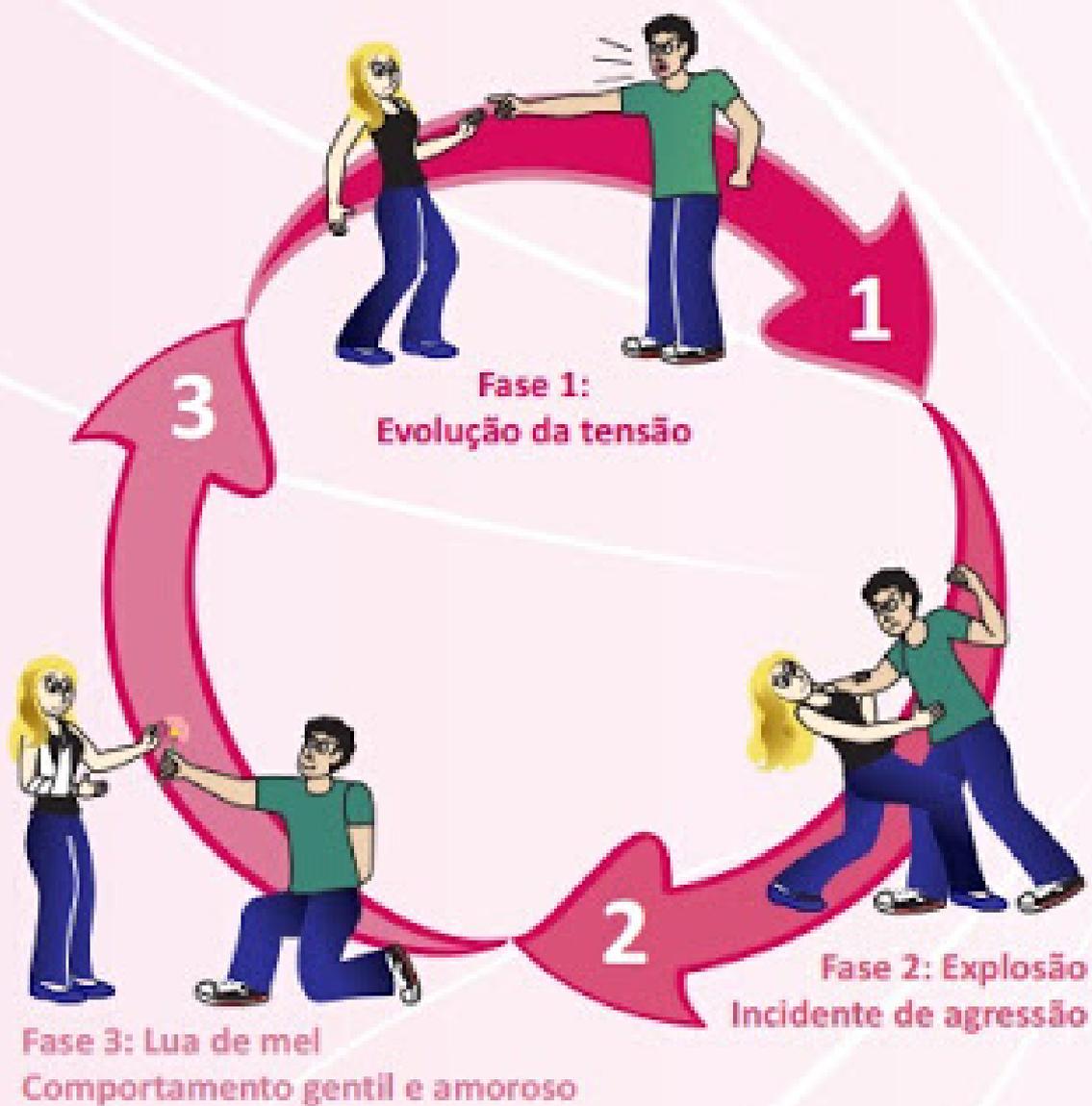
Planeje momentos de lazer, em casa mesmo, sem gastar muito. Você pode:

- Ver um filme leve, que faça todos rirem e relaxarem;
- Jogar jogos de tabuleiro, baralho, adedanha, stop, jogo de mímicas;
- Curtir uma música, dançar e cantar;
- Rever fotos de momentos bons que vocês gostem de lembrar;
- Se tiver acesso à internet, busque aulas de ginástica, alongamentos, meditação;
- Também na internet, vários artistas estão fazendo shows ao vivo pelo instagram e youtube;
- Mantenha contato com pessoas que você gosta. Mande mensagens, telefone, se possível faça ligações de vídeo. É importante não se isolar;
- Procure as pessoas com quem você consegue se abrir: parentes, amigas ou mesmo profissionais da sua unidade de saúde. Falar sobre o que está acontecendo, o que você está sentindo, as dificuldades, pode diminuir esse sofrimento e ajudar a pensar em soluções;
- Ainda dá para conversar com sua companheira ou seu companheiro? Se for possível, fale sobre os conflitos, os problemas que estão tendo, sobre os sentimentos de todos em casa. Tente fazer planos sobre a divisão do trabalho da casa, do cuidado dos filhos ou de outras pessoas que dependam de você.



# Ciclo da Violência\*

O ciclo da violência é composto por três fases.



Reprodução: Ministério Público do Estado de São Paulo

## O QUE FAZER QUANDO AS COISAS SAEM DO CONTROLE?

Violência não é apenas agressão física e sexual. Ameaças, xingamentos, controlar o que você faz, como se veste, com quem fala, fazer você se sentir mal ou ficar com seu dinheiro, cartões ou celular também são formas de violência! Se você está passando por situações que envolvem violência na sua família, em primeiro lugar, deve se lembrar que ninguém merece viver com violência. Nenhuma justificativa pode explicar uma atitude violenta.

As unidades de saúde, sejam clínicas da família, unidades básicas ou postos de saúde continuam abertos e funcionando. Com certeza, elas estão com as atenções direcionadas ao COVID-19, porém a equipe de saúde continua sendo um lugar que pode oferecer ajuda. Profissionais de saúde podem escutar sua história e ajudar você a pensar em jeitos de lidar com esses problemas.

Sair de casa é uma decisão difícil, que envolve a situação financeira, que depende de ter uma rede de apoio para te ajudar, de se sentir forte o suficiente. Muitas vezes ainda envolve filhos, ficando ainda mais complicado. Ainda assim, algumas coisas podem ser feitas:

A Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência funciona 24 horas por dia pelo telefone 180 e recebe denúncias de violência, reclamações sobre os serviços da rede de atendimento à mulher e orienta as mulheres sobre seus direitos e sobre as leis, encaminhando-as para outros serviços quando necessário;

Procure na sua comunidade entidades que apóiam mulheres em situação de violência. Existem coletivos de mulheres, ONGs, instituições religiosas;

Se tiver para onde ir, planeje sair de casa assim que conseguir. As agressões costumam ser cada vez piores e quanto antes você se afastar melhor. É importante ter um plano de segurança, de preferência deixando uma mala pronta com documentos e roupas na casa de alguém que você confie.

Se decidir denunciar, procure a polícia, de preferência quando já estiver em algum lugar protegido, e peça a medida protetiva;



Conheça alguns órgãos de proteção e seus horários de funcionamento:

- As Delegacias de Atendimento à Mulher estão funcionando com menos funcionários mas em horário integral;
- As Defensorias Públicas estaduais mantiveram os atendimentos de emergência;
- Em caso de emergência ligue 190 e peça uma viatura. Alguns estados têm implementadas as Patrulhas Maria da Penha.

A maioria das mulheres têm muita dificuldade de sair de uma relação que não vai bem. Muitas vezes tem dificuldade de assumir ou perceber que o seu relacionamento não é saudável. Também pode acontecer de a mulher se ver sem opções, sem ter pra onde ir ou sem ter pra quem pedir ajuda. Ainda existe a possibilidade de haver dificuldades em pagar as contas ou ainda ter sentimentos pela pessoa com quem dividem a vida. Algumas ainda têm dificuldade por conta das crianças.

Se você for ficar em casa por enquanto, algumas medidas são importantes para se proteger:

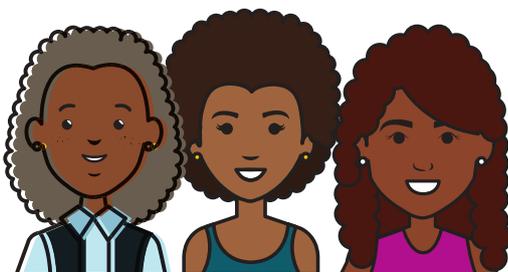
- Nunca corra para a cozinha e, de preferência, mantenha facas e outros objetos que podem causar ferimentos guardadas em locais de difícil acesso;
- Não pegue uma faca ou outra arma para se defender. É possível que elas sejam utilizadas contra você;
- Mantenha com você seus documentos e, se tiver filhos, também os documentos das crianças. Se você precisar fugir correndo, é melhor que esses documentos estejam em mãos;
- Se der, tenha algum dinheiro guardado só com você, em segredo ou com alguma pessoa de sua confiança;
- Tenha um plano de fuga na sua cabeça. Pense: se estiver correndo risco de vida, o que farei? Se você realmente precisar, vai ser mais fácil usar esse plano do que pensar em tudo no momento de desespero;



# ALGUMAS MULHERES ESTÃO EM SITUAÇÕES MAIS SENSÍVEIS

Há mulheres que no dia a dia sofrem formas específicas de violência e isso se agrava em tempos de crise.

## Mulheres Negras



Mesmo com a Lei Maria da Penha, os números de violência e feminicídio (assassinato de mulheres) contra mulheres negras ainda continua crescendo. O que chama a atenção é que esse número está diminuindo na população geral das mulheres, mas quando separamos por raça/cor vemos um aumento nos números para mulheres negras. As mulheres negras são maioria entre moradoras de favelas e periferias. Elas têm menos acesso a empregos formais, à moradias com saneamento básico, educação, creche para as crianças e mais dificuldade de acessar os sistemas de saúde e assistência social, tornando ainda mais difícil saírem de situações de violência. Também, nessas condições sociais, estão mais expostas ao coronavírus e têm mais dificuldade para seguir as recomendações de isolamento. Essas mulheres também precisam conviver com o racismo presente nas instituições, incluindo a saúde. Uma pior oferta de cuidado em saúde, a expectativa de situações de abordagem policial quando do uso de máscaras por si ou por familiares e a vivência de situações cotidianas de racismo recreativo na mídia ou nos contextos sociais são alguns dos sofrimentos vividos por essas mulheres.

Para denúncias de racismo, disque 100. Nos Estados de São Paulo e Rio de Janeiro, acione as Delegacias de Crimes Raciais e Delitos de Intolerância (Decradi)

Saiba mais no guia de orientações para favelas e periferias do Grupo de Trabalho de Saúde da População Negra da SBMFC, disponível no link: <https://bit.ly/3edklwm>.



## **Lésbicas e mulheres bissexuais**



Algumas das formas mais comuns de violência contra lésbicas e mulheres bissexuais são o isolamento, prendê-las em casa e agressões físicas e verbais. Porém, uma forma de agressão muito característica dessa população é o “estupro corretivo”, que é feito para supostamente “curar” as vítimas e controlar seu comportamento. A família, que normalmente é nosso local de acolhimento, de proteção, com muita frequência é onde elas se sentem mais agredidas e no isolamento são forçadas a estar com eles todo o tempo. É muito comum que pessoas LGBT tenham amigos que consideram como família, mas agora têm muita dificuldade de encontrá-los.

Link para cartilha LGBT do Ministério da Saúde  
[https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/abril/Corona\\_banner\\_LGBT.pdf](https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/abril/Corona_banner_LGBT.pdf)



## Mulheres trans e travestis



A maioria das agressões às mulheres trans e travestis acontece em casa, de onde muitas vezes são expulsas. Elas abandonam a escola mais cedo, por falta de segurança e acolhimento neste ambiente, e têm maior dificuldade de inserção no mercado de trabalho. Segundo dados da Associação Nacional de Travestis e Transsexuais, 90% tem a prostituição como fonte de renda e subsistência e muitas se encontram em situação de rua. Durante a pandemia, têm dificuldade de conseguir abrigo, trabalho e proteção contra todas as formas de violência.

Link:

Dicas para travestis e mulheres trans profissionais do sexo em tempos de Covid-19

Disponível em:

<https://antrabrasil.files.wordpress.com/2020/04/dica-profissionais-do-sexo-covid19-antra.pdf>



## Mulheres em situação de rua



Apesar de serem apenas 18% das pessoas em situação de rua, são vítimas de 56% da violência contra essa população. São sistematicamente vítimas de estupro e sua entrada geralmente é impedida em serviços de saúde, transportes públicos ou estabelecimentos comerciais. Além disso, as mulheres em situação de rua recebem doações de outras pessoas, bares e restaurantes ou instituições, recolhem material reciclado para venda, se prostituem, são ambulantes ou têm outros meios de subsistência sempre ligados à rua e ao movimento, interrompido pelo distanciamento social. Elas ainda não têm onde se isolar e não conseguem seguir as orientações de higiene e de distanciamento social.

Links:

Cartilha “Abordagem da pessoa em situação de rua para prevenção da disseminação de Covid-19”  
Disponível em: <https://bit.ly/2Xu7LSJ>

“Covid-19: Orientação para serviços que trabalham com pessoas em situação de rua”  
Disponível em: <https://bit.ly/2TgbknG>



## Mulheres com deficiência



Mulheres com deficiência podem ser dependentes de cuidados de outras pessoas e estarem, com isso, mais vulneráveis a diversas formas de violência. Cuidadoras/es profissionais deveriam estar liberadas/os do trabalho, trazendo mais dificuldade à rotina e, quando não é possível ficar sem essas pessoas, sua chegada aumenta a exposição do domicílio ao coronavírus. Além disso, há sobrecarga de trabalho e isso aumenta a violência. Elas também podem estar mais expostas ao coronavírus, tanto pela necessidade de idas regulares a serviços de saúde quanto por órteses e próteses com higiene mais complexa e podem estar no grupo de risco para complicações da Covid-19 se tiverem restrições respiratórias, dificuldade no autocuidado ou condições autoimunes, por exemplo. Mulheres com deficiência visual ou que se comunicam usando contato físico, devem estar atentas à higiene das mãos e as que se comunicam por Libras devem tentar não encostar as mãos no rosto ao conversarem.

Link:

Ministério divulga orientações para pessoas com deficiência contra o novo coronavírus (Covid-19)

Disponível em: <https://bit.ly/2A5nglF>.



## Mulheres idosas



A solidão que o isolamento social traz pode potencializar agressões. É importante falar sobre conversas com amigos e familiares que lhes causem terror, medo, humilhação, desvalorização, restrição de liberdade e poder de escolha. Atos, gestos, falas, excitação e práticas eróticas não consentidas podem ser entendidas como “dever de esposa”. A apropriação de bens (independente do valor) pode ser exacerbada na pandemia devido à crise econômica, mesmo no âmbito familiar. As mulheres idosas acamadas ou com múltiplas dependências podem sofrer mais.

Saiba mais sobre o direito da mulher idosa a partir do Estatuto do Idoso:

Link: <https://bit.ly/3eIQn3J>



## Meninas e adolescentes



Também são vítimas comuns da violência intrafamiliar, seja pela negligência ou por agressões psicológicas, físicas ou sexuais. Durante a quarentena, a convivência doméstica pode ser ainda mais difícil devido à sobrecarga dos cuidadores por atividades domésticas, trabalho, realização de atividades escolares a distância e atividades de cuidado. A interrupção das aulas as deixa mais vulneráveis aos conflitos familiares, a conteúdos impróprios na TV e na internet e à exploração. A escola também é a garantia de pelo menos uma refeição diária para muitas crianças, que com o distanciamento social perderam essa possibilidade. É importante que meninas e adolescentes e seus familiares saibam que o espaço da consulta (ou teleconsulta) é seguro e que tem esse lugar de confiança para conversar sobre este tipo de problema, sempre com a privacidade garantida. Se você é adolescente, lembre-se que você é dona do seu corpo e só você pode deixar ou não que outra pessoa te toque. Você pode fazer denúncias e ter orientações sobre violência contra crianças e adolescentes pelo Disque 100.

Link para cartilha:

Disponível em: <https://bit.ly/3goYJ1Y>

Ou consulte o Estatuto da Criança e do Adolescente:  
<https://bit.ly/3dig9eD>



## **Mulheres imigrantes refugiadas**

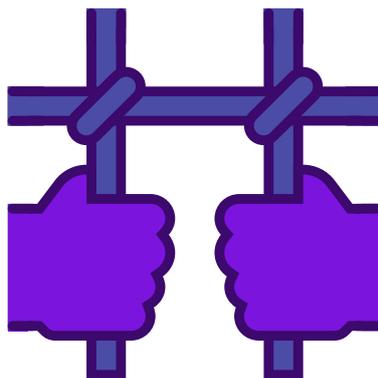


Mulheres e meninas imigrantes e refugiadas (vindas de outros países) podem estar sofrendo por não ter moradia, dinheiro, sofrendo preconceito por sua nacionalidade, cor, gênero. Podem estar sem apoio governamental, desempregadas, passando necessidades, com dificuldades com a língua e a cultura brasileira, desconhecimento a respeito do sistema de saúde e seus direitos como cidadã. São mulheres fortes, muitas vezes sobreviventes e carregam uma história de superação.

Para saber mais: <https://bit.ly/2B7oOSS>



## Mulheres encarceradas



Estar presa já pode ser considerada uma forma de violência, mas no Brasil tudo é ainda pior, pelas condições insalubres do sistema prisional, superlotado, com acesso limitado à água e alimentação. Essa superlotação, junto com as más condições de higiene e a pouca ventilação das instalações prisionais aumenta o risco de transmissão de doenças infecciosas, como a COVID-19. Além disso, os fóruns estão com funcionamento reduzido e o contato com familiares e advogados estão suspensos, deixando essas mulheres sem grande parte da alimentação, medicamentos e materiais de higiene, que geralmente são levados por eles, e as deixa ainda mais vulneráveis a violações de direitos, como violências físicas e psicológicas, insuficiência do acesso à assistência à saúde e limitação do direito à justiça. Elas, na maioria mães, são submetidas ao isolamento e à interrupção do contato com seus filhos e família. Assim, órgãos nacionais e internacionais têm recomendado soltura e redução da superlotação como estratégia para o enfrentamento dos efeitos da pandemia no contexto prisional, além de garantir que pessoas com COVID-19 ou com suspeita recebam assistência em condições de isolamento adequadas.

## **COMO VOCÊ PODE AJUDAR UMA AMIGA OU CONHECIDA QUE ESTÁ SOFRENDO VIOLÊNCIA?**



**NUNCA SE ESQUEÇA QUE NENHUMA MULHER GOSTA DE APANHAR!**

Mas muitas não conseguem enxergar outras possibilidades, não têm recursos financeiros e até emocionais para sair daquela situação. Por mais que isso te deixe nervosa, cuidado para não ser mais uma pessoa a agredi-la;

**A CULPA NUNCA É DA VÍTIMA!**

- Escute sem julgá-la, mas aceite as escolhas dela e não a abandone por não seguir seus conselhos. Muitas vezes só ser ouvida já alivia o sofrimento;
- Ofereça o que você puder: uma conversa, acompanhar ao serviço de saúde ou à delegacia, guardar documentos, cuidar dos filhos dela, emprestar dinheiro ou até recebê-la na sua casa;
- Divulgue, da forma que você puder, que existe esse aumento da violência doméstica em momentos de crise e quais são os direitos das vítimas;
- Busque conhecer entidades que apoiem mulheres na sua região: associações, ONGs, abrigos, grupos e divulgue para todas as mulheres que você conhece;



- Faça contato com a Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência, pelo telefone 180, que aceita inclusive denúncias anônimas, de qualquer lugar do país e recebem denúncias de violência, reclamações sobre os serviços da rede de atendimento à mulher e orienta as mulheres sobre seus direitos e sobre a legislação vigente, encaminhando-as para outros serviços quando necessário;
- Converse com as pessoas dessas entidades sobre o que eles fazem, como atuam e como elas acreditam que você pode ajudar a mulher que está sofrendo a violência. Elas têm experiência, podem conhecer outros caminhos e ter boas ideias;
- Se souber de alguma mulher em situação de risco, se ouvir brigas na vizinhança ou presenciar uma briga na rua não finja que não está vendo. Peça ajuda, procure a equipe de saúde, denuncie;
- Em caso de emergência ligue 190 e peça uma viatura, para você ou para sua vizinha que está em situação de violência doméstica. Cuidado, caso esta ligação coloque em maior risco você e/ou sua comunidade, avalie outras possibilidades de ação;
- Você tem funcionárias, em casa ou no seu negócio? Reduza ao máximo a carga horária das mulheres, flexibilize ou até a deixe em casa, mas sem reduzir o pagamento. Você estará diminuindo a carga de trabalho - diminuindo também o estresse dela em casa - e a exposição dela ao coronavírus.

**SE VOCÊ É HOMEM, SE LEMBRE SEMPRE QUE LUTAR CONTRA A VIOLÊNCIA TAMBÉM É SEU PAPEL. NÃO FAÇA PIADAS MACHISTAS, NÃO ENCAMINHE MENSAGENS QUE RIDICULARIZEM, DIMINUAM OU TRATEM A MULHER COMO OBJETO. QUANDO ALGUM AMIGO ESTIVER FAZENDO ALGUMA DESSAS COISAS OU ATÉ SENDO AGRESSIVO, DÊ UM TOQUE NELE. SEJA A DIFERENÇA!**



## E OS HOMENS NESSA HISTÓRIA?



Sabemos que na pandemia que estamos vivendo, a quarentena e isolamento, a perda de empregos e a piora das condições econômicas das famílias é terreno fértil para violência contra as mulheres.

Se você é um homem e leu até aqui, percebeu que nosso objetivo principal é protegê-las mas também reconhecemos que pode não estar fácil para você.

Entendemos que muitos homens perderam seu trabalho e, conseqüentemente, de sustentar a família. Talvez não tenha acontecido com você, mas com amigos e conhecidos seus.

Nada disso justifica a violência e queremos que você saiba que os homens também devem ser responsáveis por quebrar esse ciclo. Todos são responsáveis por auxiliar as mulheres a saírem de situações de violência e também de criar meninos e jovens que percebam o problema.

Homens que estão se sentindo mais agressivos, usando mais álcool e outra drogas podem e devem procurar ajuda das Unidades Básicas de Saúde e Centros de Atenção Psicossocial, evitando a reincidência da violência.

Claro que sabemos que não se aprende a ser diferente da noite para o dia. Em muitos casos será necessária uma ajuda profissional e, por isso, neste link é possível encontrar algumas referências: <https://bit.ly/2ZPsnrp>.



# **MEDIDAS DE CONTROLE DA AGRESSIVIDADE PARA NÃO PERDER A CABEÇA**



Sugestões uma convivência mais harmoniosa:

- Se esforce para ouvir as mulheres com atenção e saiba que nem todos os seus desejos serão prontamente atendidos. A mulher pode ter desejos diferentes dos seus e toda e qualquer decisão precisa ser dialogada. Aprenda a lidar com a sua frustração. Quanto mais atentamente você a ouvir, mais fácil será chegarem a um acordo.
- Aprenda a separar a pessoa do problema. Fale com clareza do que não gosta, sem ofender, humilhar ou atacar a pessoa. Se concentre na resolução do problema, não em responsabilizá-la. Busque entender os seus argumentos e pontos de vista, expresse os seus e tente negociar uma solução. É importante buscar outras formas de resolver conflitos de forma não imediata, principalmente quando você já está cansado, irritado ou se sentindo mal por outro motivo.
- Aprenda a controlar a raiva. Quando chegar o momento que você sentir que está prestes a perder a cabeça e fazer uma loucura, tente se afastar, beber um copo d'água ou fazer qualquer outra atividade até esfriar a cabeça. Não alimente discussão. A violência é um comportamento aprendido, não é natural e podemos tentar controlar nossa vontade de agredir.
- Se esforce para tolerar as diferenças e respeitar as mulheres como seres plenos de direitos. Por mais difícil que isso seja, não imponha os seus valores como os únicos válidos. Reconheça seus erros e busque consertá-los. Olhe para ela com todas as suas características: trabalhadora, mãe, companheira, amiga. Conversem sobre as expectativas que foram criadas a partir do que seriam os papéis dos homens e mulheres na nossa sociedade ainda cheia de preconceito e machismo.



## O QUE OS GOVERNANTES DEVERIAM GARANTIR (E DEVEMOS COBRAR DELES)?



- Um dos problemas que as mulheres vítimas de violência encontram para sair de uma relação abusiva é a dependência financeira e a falta de redes de apoio. Os abrigos ou outros espaços institucionais de acolhimento são essenciais na oferta de possibilidades reais para essas mulheres, por isso precisam ser mantidos em funcionamento;
- A proteção policial também deve ser garantida, então é importante manter em funcionamento as Delegacias de Atendimento à Mulher com garantia do cumprimento das medidas protetivas;
- As organizações não governamentais e grupos de apoio para mulheres vão ter mais dificuldade para manter seu funcionamento diante das restrições que o combate à COVID-19 impõe, mas têm ainda mais demanda e maior importância de continuar funcionando. Por isso, apoio governamental a essas instituições é muito importante agora;
- A falta de dinheiro é uma das coisas que mais traz nervosismo nesse período. É mais comum as mulheres terem trabalhos informais ou com vínculos trabalhistas frágeis e, durante o isolamento social, ficam sem nenhuma fonte de renda. É dever do Estado garantir uma renda familiar básica, especialmente nas famílias chefiadas por mulheres;
- Para mulheres que estão em serviços essenciais e seguem trabalhando, a flexibilização das jornadas de trabalho, garantindo a manutenção de todos os direitos trabalhistas, diminuir sua carga de trabalho, reduzindo as tensões familiares;
- A saúde é um direito de todos e dever do estado. Lutar pela defesa do SUS é lutar para que todos os brasileiros tenham acesso a atendimento para COVID-19, mas também para violência, para ansiedade e depressão, para pressão alta, diabetes e para qualquer outro problema de saúde.



## POR QUE A VIOLÊNCIA TEM AUMENTADO NA "QUARENTENA"?



- Com toda a família passando a maior parte do dia em casa, aumentam os trabalhos domésticos. Na maioria das casas, esse trabalho é feito só pelas mulheres, que passam a ter uma carga ainda maior. Muitas vezes os homens não estão acostumados a passar longos períodos em casa e não vêem as tarefas domésticas como sua obrigação, o que pode gerar conflitos e aumentar a agressividade. O cuidado dos filhos também costumam sobrecarregar as mulheres e ser fonte de conflitos;
- O distanciamento social leva a uma perda de renda que pode ser completa. A impossibilidade de pagar contas e até de alimentar a família gera sofrimento e tensão extremos;
- Estar fechado em casa com as mesmas pessoas, durante muito tempo, pode fazer surgir desentendimentos, discordâncias. Quando a relação familiar já não ia bem, esses conflitos certamente vão aumentar;
- As bebidas alcoólicas são usadas para relaxar em momentos de estresse, como os que estamos passando. Mas o álcool e as outras drogas podem deixar as pessoas mais explosivas, mais agressivas, mais propensas a brigar e a ficar violentas;
- A possibilidade de contrair uma doença traz medo: de adoecer, de ver doentes seus parentes ou pessoas próximas e até perdê-las. Essas angústias dificultam uma boa convivência, principalmente quando a família não fala sobre ela;
- Se as pessoas estão em distanciamento social, é mais difícil a mulher contar com quem a ajuda no dia a dia. Parentes e amigas também não podem sair das suas casas, também estão nervosas. Mesmo uma conversa ao telefone, se o agressor está o tempo todo em casa, essa mulher não vai conseguir ter. Assim, fica mais difícil ter apoio ou até uma "rota de fuga";



## **"EM BRIGA DE MARIDO E MULHER..." SE METE SIM A COLHER!!**



Ainda há muita gente que acredita no velho ditado ou usa essa frase para não se envolver. Quanto mais gente puder ajudar nessas situações melhor. As relações entre os casais, sejam eles homens ou mulheres, precisam ser sempre baseadas na conversa, no diálogo. Quando entram em cena xingamentos, brigas, agressões físicas ou sexuais, é preciso que se tome uma atitude. Se você ouvir gritos ou ficar sabendo de conflitos em uma família, pode usar o disque 180 e fazer uma denúncia anônima. Pode também conversar com uma das pessoas envolvidas para oferecer auxílio. Se você está percebendo situações de violência em sua família ou com suas amigas e amigos, lembre-se que também é seu papel enfrentar a violência. Alerta e conscientize as pessoas à sua volta. Ajude a combater a cultura da violência.

Situações como essas podem fazer você pensar que você e sua vida não tem valor. Mas isso não é verdade! Se está acontecendo com você é muito importante pedir ajuda! Viver situações de violência em casa afeta a saúde física e mental das mulheres, **podendo ser um risco de morte** e por isso profissionais de saúde podem te acolher e te escutar.



## COMO DESCUBRO SE ESTOU EM UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL?



Todo mundo merece estar em um relacionamento seguro e que faça bem para a sua saúde física e mental. Você sabe se o seu relacionamento é saudável? Descubra escolhendo com que frequência seu/sua parceiro/a tem as algumas atitudes.

No final, você descobrirá como classificar suas respostas. Nesse link (<https://bit.ly/3dm0gnG>) você pode encontrar um questionário para te ajudar a ver como está seu relacionamento e decidir se é hora de pedir socorro.



## REFERÊNCIAS

Antra Brasil . Associação Nacional de Travestis e Transessexuais. Dicas para Travestis e Mulheres Trâns - Profissionais do Sexo em Tempos de Covid19. 2020

Bahia. Ministério Público. Centro de Apoio Operacional dos Direitos Humanos. Grupo de Atuação Especial em Defesa da Mulher. Papo de homem. Unidos na prevenção da violência doméstica e na promoção da convivência pacífica / Ministério Público do Estado da Bahia. Centro de Apoio Operacional dos Direitos Humanos. Grupo de Atuação em Defesa da Mulher. – Salvador: Ministério Público do Estado da Bahia, 2014.

Brasil. Secretaria Nacional de Políticas para as Mulheres. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Mulheres na COVID-19. Brasília 2020. Disponível em: [https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/abril/cartilha-orienta-mulheres-durante-a-pandemia-do-coronavirus/mulherescovid19\\_Alterado\\_corrigido.pdf](https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/abril/cartilha-orienta-mulheres-durante-a-pandemia-do-coronavirus/mulherescovid19_Alterado_corrigido.pdf)

Brasil. Secretaria Nacional dos Direitos das Pessoas com Deficiência. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Pessoas com Deficiência e com Doenças Raras e o Covid. Brasília 2020. Disponível em: <https://sway.office.com/tDuFxzFRhn1s8GGi?ref=Link>

Brasil. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Já sabe o que fazer para se proteger do novo coronavírus? Se liga. Brasília 2020. Disponível em [https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/abril/Corona\\_banner\\_LGBT.pdf](https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/abril/Corona_banner_LGBT.pdf)

Brasil. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso / Ministério da Saúde - 3. ed., 2. reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2013. Disponível em : [http://bvs.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto\\_idoso\\_3edicao.pdf](http://bvs.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf)

Ministério Público do Distrito Federal e Territórios – MPDFT. Cartilha: Direitos e obrigações dos homens no enfrentamento da violência. 2. ed. DF: MPDFT, 2015. Disponível em: [https://www.mpdft.mp.br/portal/pdf/imprensa/cartilhas/cartilha\\_Direitos\\_obrigacoes\\_homens\\_enfrentamento\\_violencia\\_domestica\\_MPDFT.pdf](https://www.mpdft.mp.br/portal/pdf/imprensa/cartilhas/cartilha_Direitos_obrigacoes_homens_enfrentamento_violencia_domestica_MPDFT.pdf)

Paraná. Secretaria da Justiça, Família e Trabalho. Governo do Estado. Covid-19. Nossas Crianças e Adolescentes precisam de Atenção e Cuidado nestes tempos de Confinamento. Paraná 2020. [http://www.justica.pr.gov.br/sites/default/arquivos\\_restritos/files/documento/2020-04/tela\\_guia\\_crianças\\_adolescentes.pdf](http://www.justica.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2020-04/tela_guia_crianças_adolescentes.pdf)

Programa de Pós Graduação em Psicologia- FFCLRP USP. ABORDAGEM DA PESSOA EM SITUAÇÃO DE RUA PARA PREVENÇÃO DA DISSEMINAÇÃO DE COVID-19. São Paulo 2020. Disponível em : [https://jornal.usp.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha\\_lepsis\\_ffclrp\\_abordagem\\_pessoa\\_situacao\\_de\\_rua\\_covid19.pdf](https://jornal.usp.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha_lepsis_ffclrp_abordagem_pessoa_situacao_de_rua_covid19.pdf)

Rio de Janeiro. Mecanismo Estadual de Prevenção e Combate a Tortura do Rio de Janeiro. Relatório Parcial sobre os impactos do COVID 19 no Sistema Prisional do Rio de Janeiro - atualização de 17 de maio de 2020. <http://mecanismorj.com.br>

Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade. Orientações para favelas e periferias, 2020. Disponível em: <https://www.sbmfc.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Orientações-para-favelas-e-periferias.pdf>

