

CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL

E ENFRENTANDO A VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA E FAMILIAR
CONTRA A MULHER:

AUTOUIDADO E AUTOPRESERVAÇÃO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

SECRETARIA NACIONAL DE
POLÍTICAS PARA AS MULHERES

MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS



CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL

E ENFRENTANDO A VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA E FAMILIAR
CONTRA A MULHER:

AUTOUIDADO E AUTOPRESERVAÇÃO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

SECRETARIA NACIONAL DE
POLÍTICAS PARA AS MULHERES

MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS



**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL



Jair Messias Bolsonaro
Presidente da República

Damares Alves
Ministra da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos

Cristiane Britto
Secretária Nacional de Políticas para as Mulheres

Grace Justa
**Diretora do Departamento de Enfrentamento
à Violência contra a Mulher**

Ficha técnica

Produção do texto

Anita Monteiro

Maristela de Freitas Sartori Martins

Renata Braz das Neves

Taís Cerqueira Silva

Revisão

Geraldine Grace da Fonseca da Justa

Diagramação

Ascom/MMFDH

SUMÁRIO

AUTOCUIDADO CUIDE DE SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL:.....6

COMO SABER SE O QUE VOCÊ ESTÁ PASSANDO NO SEU RELACIONAMENTO É VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR?11

NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL, PODEM SURGIR OU SE INTENSIFICAR SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR. O QUE UM PARCEIRO VIOLENTO PODE FAZER OU DIZER DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19?14

BUSQUE AJUDA16

DICA IMPORTANTE20

Apresentação

A COVID-19 tem causado incertezas e ansiedade para muitas pessoas. Todavia, para a mulher que sofre violência doméstica e familiar, este período pode ser ainda mais angustiante. Tirar um tempo para você e para o seu bem-estar pode fazer uma grande diferença na forma de enfrentar essa crise.

Para você conhecer estratégias de autocuidado e autopreservação, a Secretaria Nacional de Políticas para as Mulheres do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos preparou este material, que contém dicas para manter sua saúde física, seu bem-estar emocional e sua segurança durante a pandemia de coronavírus.

Boa leitura!

Cristiane Britto
**Secretária Nacional de
Políticas para as Mulheres**

AUTOCUIDADO

CUIDE DE SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL:

Tente manter a rotina (com horários definidos de trabalho, autocuidado, sono, tarefas domésticas e cuidados com as crianças).

Busque identificar quais atividades contribuem para seu bem-estar e realize-as no decorrer da semana (praticar atividades físicas, orar, meditar, cozinhar, ler livros, assistir filmes e séries).

Hidrate-se e busque alimentar-se bem (diminuindo o consumo de açúcar e aumentando a ingestão de frutas, legumes e verduras).

Evite usar tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com o estresse e a ansiedade. A longo prazo, o uso dessas substâncias pode afetar negativamente o seu bem-estar físico e mental.

Tente reconhecer seus limites tanto para o trabalho - evitando o estresse; quanto para as atividades de lazer - evitando o tédio.

Evite o uso excessivo da internet.

Evite o excesso de informações: o bombardeio de notícias nas redes pode comprometer a saúde mental de algumas pessoas, provocando ou aumentando a ansiedade e causando até crises de pânico.

Busque fontes confiáveis de informação.

Coloque em prática (se possível) projetos interrompidos ou nunca iniciados que dependam de você.

Tome os cuidados necessários para evitar o contágio, como o uso de máscara, por exemplo. Dessa forma, você ficará tranquila tanto em relação à contaminação do vírus quanto à sua saúde mental.

Questione pensamentos catastróficos (“não vou suportar”, “a vida não será como antes”) e substitua por outros mais realistas (“só posso mudar o que depende de mim e estou fazendo o meu melhor”, “depois que isso tudo passar vou valorizar cada minuto junto à minha família e aos meus amigos”).

Busque histórias positivas e esperançosas de pessoas que vivenciaram a COVID-19 (p. e., histórias de indivíduos que se recuperaram, dispostos a compartilhar sua experiência).

Mantenha-se conectada com sua rede social. Se as autoridades de saúde recomendam o distanciamento social para conter a doença, você pode manter contato com amigos, parentes e familiares via telefone, e-mail, mídia social ou videoconferência.

Apoie outras pessoas, ajudando-as em seus momentos de necessidade. A assistência a outros ajuda tanto a quem recebe o apoio, como a quem dá o auxílio (aumentando inclusive seu nível de bem-estar e felicidade).

DEFINA HORÁRIOS DE ATIVIDADES E ESTUDO COM AS CRIANÇAS. ELAS TAMBÉM PRECISAM DE ROTINA PARA DIMINUIR O ESTRESSE.

Cultive a esperança: instituições de pesquisa e especialistas de todos os países estão trabalhando para garantir o tratamento, a cura e a prevenção da COVID-19.



- Caso o conflito se intensifique e atitudes mais agressivas (gritos, xingamentos, ameaças de violências físicas, etc.) ocorram, é importante buscar ajuda. Esses comportamentos são caracterizados como violência psicológica e moral pela Lei Maria da Penha e podem anteceder episódios de violência física.

FIQUE ATENTA!

Conflitos fazem parte das relações e podem se intensificar no período de isolamento social; mas **GRITAR, XINGAR, AMEAÇAR, HUMILHAR, CRITICAR CONTINUAMENTE, CONTROLAR TUDO O QUE VOCÊ FAZ, MONITORAR SEUS EMAILS E REDES SOCIAIS** são formas de violência psicológica e moral (segundo o previsto na Lei Maria da Penha).

Nesses casos, tenha certeza: você não está só, **LIGUE 180** ou **baixe o aplicativo “Direitos Humanos Brasil” na Play Store e denuncie!**



LEMBRE-SE:

Estratégias de autocuidado são importantes para sua saúde física e mental e podem ajudá-la a superar o estresse da pandemia. Cuidar do seu corpo e da sua mente, assim como conectar-se com outras pessoas, trazem vários benefícios para seu bem-estar.

Portanto, mantenha-se positiva: lembre-se de que estamos vivendo uma fase difícil, mas toda fase tem um fim.

ATENÇÃO! No período de isolamento, podem tornar-se frequentes situações de conflito. Saiba reconhecê-las e como lidar com elas:

- Fique atenta a alterações de humor e à intensificação de conflitos em casa (decorrentes do estresse típico do isolamento social).
- Ao identificar uma situação de conflito, perceba se é seguro lembrar à pessoa envolvida que todos estão na mesma situação de isolamento e que é necessário exercitar a paciência e o diálogo nesse período.
- Se você não se sentir segura durante a situação de conflito, busque um lugar seguro para depois tentar conversar sobre o ocorrido. Na medida do possível, busque ser empática. Quando necessário, seja firme e frise que determinadas atitudes podem comprometer o equilíbrio e a harmonia do lar, dificultando a convivência no período de isolamento social.

COMO SABER SE O QUE VOCÊ ESTÁ PASSANDO NO SEU RELACIONAMENTO É VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR?

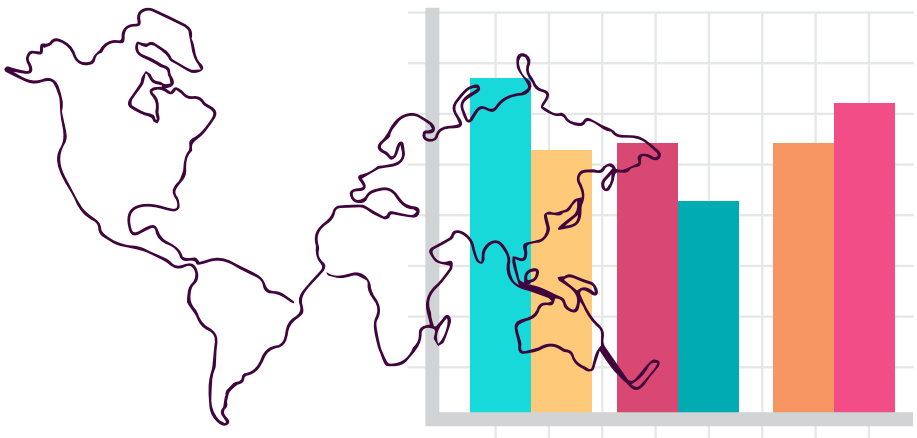
A Lei nº 11.340 de 2006 - conhecida como Lei Maria da Penha - define cinco formas de violência doméstica e familiar:

- física (bater, chutar, cortar, queimar, ferir, apertar, empurrar);
- psicológica (ameaçar, controlar o que você faz, isolar de amigos e familiares, amedrontar, violar a sua intimidade, impedir que você saia de casa);
- sexual (obrigar a fazer sexo com outras pessoas, forçar a relação sexual, forçar a ver imagens pornográficas);
- patrimonial (queimar ou rasgar fotos e documentos pessoais, destruir material de trabalho, controlar sua conta, impedir que você tenha acesso a itens básicos);
- moral (falar coisas que não são verdades sobre você, acusá-la de algo que você não fez, xingá-la na frente de outras pessoas).

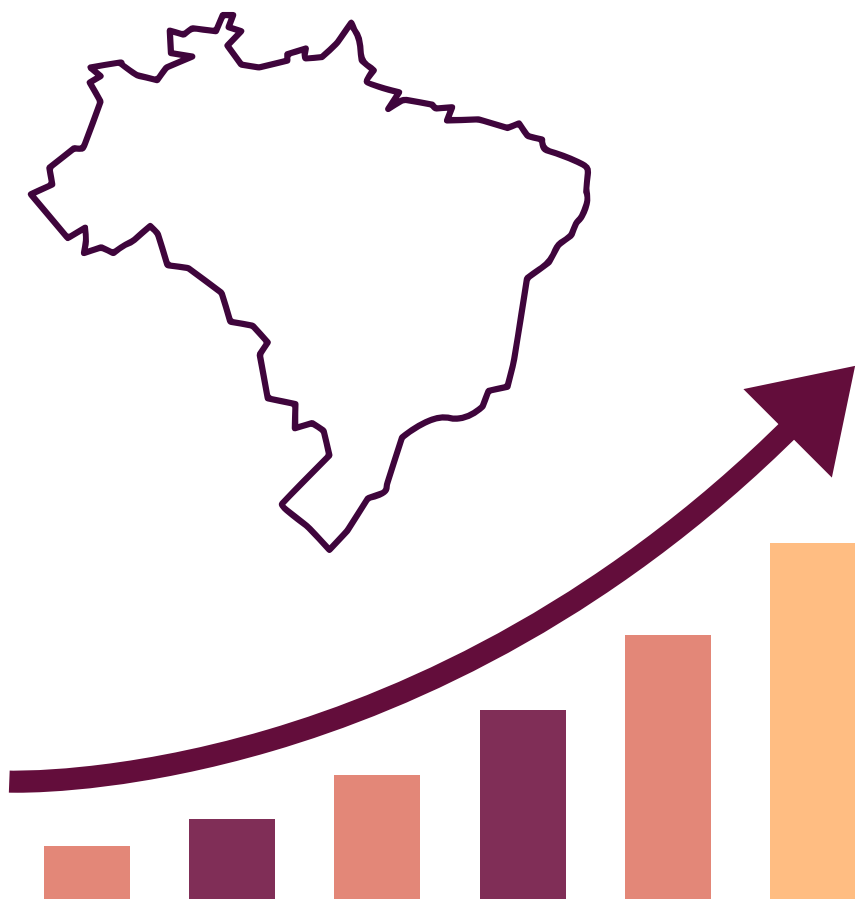


VOCÊ SABIA?

- Desde o início da pandemia do novo coronavírus, vários países registraram aumento no número de casos de violência doméstica e familiar contra a mulher.
- Na China, país onde teve início a pandemia da COVID-19, os casos triplicaram durante o período de isolamento social. Canadá, Inglaterra, França, Espanha, Estados Unidos e Itália também reportaram acréscimo de episódios desse tipo de violência.
- No Brasil, houve aumento de 431% nos relatos de brigas entre vizinhos no Twitter, no período de fevereiro a abril de 2020. Os números de feminicídios também apresentam crescimento, indicando que a violência doméstica e familiar está em ascensão. Em São Paulo, o aumento de feminicídios chegou a 46% na comparação de março de 2020 com março de 2019. No Acre, o aumento foi de 67% e, no Rio Grande do Norte, o número triplicou (Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2020).



- Dados da Central de Atendimento à Mulher - Ligue 180 apontam que o número de denúncias de violência contra a mulher aumentou 14% nos quatro primeiros meses de 2020, em relação ao mesmo período no ano passado. Entre janeiro e abril de 2019, foram de 32,9 mil entre janeiro e abril de 2019 contra 37,5 mil no mesmo período deste ano; com destaque para o mês de abril, que apresentou aumento de 37,6% no comparativo entre os dois anos.



NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL, PODEM SURTIR OU SE INTENSIFICAR SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR. O QUE UM PARCEIRO VIOLENTO PODE FAZER OU DIZER DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19?

- Fazer você pensar que não há ajuda disponível durante a pandemia (p. e., dizer que a polícia não vai responder a sua chamada ou que todos os serviços de atendimento à mulher em situação de violência estão fechados).
- Bloquear seu acesso ao telefone, ao computador, à televisão, a sua família (assim como, seu contato com amigos e familiares), para que você não consiga obter informações sobre a COVID-19.
- Recusar-se a lavar as mãos, o que pode colocar você e seus filhos sob risco de se contaminarem com o vírus.
- Impedi-la de ter acesso a sabonete, álcool em gel ou produtos de limpeza.
- Usar uma possível contaminação por COVID-19 como desculpa para mantê-la longe de seus filhos.
- Impedi-la de acessar benefícios de assistência social e/ou auxílio emergencial.
- Compartilhar informações errôneas sobre a pandemia para assustá-la, aumentando assim o controle sobre sua vida.
- Dificultar seu acesso a cuidados de saúde; caso você apresente sintomas de COVID-19.
- Reter seus cartões de seguro-saúde ou ameaçar cancelar seu plano de saúde.

- Intensificar táticas de isolamento, afastando-a dos seus familiares, amigos e vizinhos.
- Fazer ameaças de expulsá-la de casa, para que você seja contaminada com o coronavírus.
- Convencê-la de que ele está infectado e a infectou, de forma que você acredite que vai contaminar outras pessoas (reduzindo ainda mais suas saídas, mesmo para atividades essenciais).

ALÉM DESSES COMPORTAMENTOS POR PARTE DOS PARCEIROS, ESTUDOS DEMOSTRAM QUE:

- Mulheres idosas ou com problemas de saúde podem estar em maior risco de contaminação em locais públicos, nos quais elas normalmente buscam ajuda em situações de violência doméstica e familiar.
- As restrições de viagem (em função do isolamento social) podem afetar o plano de fuga ou de segurança pessoal da mulher em situação de violência doméstica e familiar, uma vez que pode não ser seguro utilizar o transporte público, terrestre ou aéreo.



BUSQUE AJUDA!

Fique ligada: violência doméstica e familiar contra a mulher é crime e você deve procurar ajuda se estiver enfrentando essa situação.

A Lei Maria da Penha garante uma série de direitos para as mulheres e uma rede de serviços nos quais você pode receber orientação jurídica, apoio psicossocial, atendimento em saúde, denunciar a violência e solicitar medidas protetivas de urgência (p.e.; afastamento do lar, restrição do agressor ao porte de armas, entre outras).

E, no período da pandemia, você pode receber atendimento remoto, por meio de videoconferências, chats, e-mails, aplicativos de mensagens instantâneas e chamadas de voz (por exemplo: WhatsApp), entre outros.

Se precisar obter informações sobre a Rede de Atendimento durante o período da COVID-19, Ligue 180 ou consulte o link a seguir: <https://bit.ly/2WddD3a> . Aqui, você também irá encontrar dicas de saúde e trabalho.

Note que as delegacias e o 190 são considerados serviços essenciais e permanecem abertos no período de distanciamento social. Além disso, vários estados disponibilizaram o registro on-line de denúncias de violência doméstica e familiar contra a mulher nas delegacias eletrônicas. Para saber se esse serviço está disponível, você pode se informar na Polícia Civil de seu estado.

Desde o início de abril de 2020, o registro de violência contra a mulher no Ligue 180 também passou a ser realizado por

meio eletrônico. Assim, você pode fazer sua denúncia on-line. Basta baixar o aplicativo “Direitos Humanos Brasil” na Play Store. É fácil, rápido e seguro!



Além de procurar os serviços de atendimento, o que você pode fazer para garantir a sua segurança?

Se estiver enfrentando violência doméstica e familiar, você pode buscar ajuda nos serviços da rede de atendimento. Além disso, você pode criar estratégias para lidar com a situação e garantir sua segurança. Para tanto, são apresentadas algumas dicas:

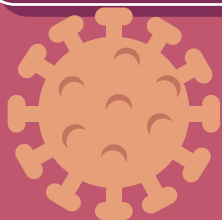
- Mantenha contato com as pessoas de sua confiança (amigos, familiares e vizinhos).
- Combine códigos de emergência com essas pessoas: sinal, gesto, palavra ou objeto na janela, para que elas possam alertar as autoridades em caso de urgência.
- Se existirem crianças em sua residência, combine códigos de emergência para serem utilizados em casos de urgência e os comportamentos a serem adotados nessas situações.
- Identifique áreas de segurança em casa, onde não haja armas ou objetos que possam ser utilizados como tais (facas, tesouras, chaves de fenda) e onde existam vias de fuga. Se ocorrer uma discussão, tente ir para essas áreas.
- Mantenha armas e facas fora de alcance (tanto quanto possível).
- Caso possua automóvel, tenha o hábito de deixar o carro de modo que possa usá-lo rapidamente, em caso de necessidade (ex.: as chaves sempre à mão, automóvel abastecido).

- Identifique membros da família, amigos e vizinhos que possam te acolher ou ajudar, se tiver que sair de casa.
- Reúna os bens pessoais mais importantes, em local estratégico, ou, se for o caso, deixe-os sob a guarda de uma pessoa de confiança.
- Treine mentalmente uma rota de fuga para sair de casa em segurança. Se possível, treine com os seus filhos.
- Em caso de não conseguir buscar ajuda em nenhum órgão da rede de atendimento (ou na rede informal de familiares e amigos), busque proteção nos serviços essenciais abertos ao público (supermercados e farmácias).
- Ligue para o 190, se estiver passando por uma emergência.
- Avalie se pode fazer quarentena junto com familiares ou pessoas amigas em condições de segurança.



Um **plano de segurança pessoal** é um conjunto de dicas que têm por objetivo oferecer estratégias que lhe permitam preservar a sua segurança e de seus filhos, em situações de violência doméstica e familiar, grave ameaça ou risco extremo.

Você e seu parceiro podem ter sido orientados, por seus empregadores, a realizar trabalho remoto para limitar a interação social (ou tido o contrato de trabalho suspenso ou sido demitidos). Ter um plano de segurança traçado pode ajudá-la a se proteger durante esse momento estressante, no qual a violência doméstica e familiar tende a aumentar.



Em casos de violência doméstica e familiar, busque organizar um “plano” que a deixe segura: por exemplo, ter o número da Polícia (190) ou da Central de Atendimento à Mulher- Ligue 180 à mão, ou outras formas de pedido de ajuda como aplicativos ou pessoas de sua confiança de sobreaviso.

Lembre-se: você não está só, busque ajuda, **LIGUE 180!** Você também pode acessar o aplicativo “Direitos Humanos Brasil” (disponível para celulares com sistemas Android e iOS) e registrar sua denúncia on-line.

DICA IMPORTANTE!

Durante o período de distanciamento e isolamento sociais, tende a ocorrer aumento significativo do uso das redes sociais. Com o objetivo de se conectar e diminuir a sensação de solidão, cada vez mais, as pessoas passam a usar a internet para se comunicarem.

Ao mesmo tempo que o ambiente virtual é prazeroso e facilita a comunicação, pode ser, também, um espaço em que as mulheres se tornam vítimas de violência (muitas vezes por parte de seus parceiros íntimos).

Seguem alguns tipos de violência on-line que seu parceiro pode cometer contra você:

- Expô-la ou constrangê-la por meio da divulgação de imagens íntimas.
- Vigiar suas ações ou monitorar suas conversas em meio eletrônico ou plataformas digitais.
- Utilizar “programas espiões” em seu computador ou celular, para, secretamente, monitorá-la sem seu consentimento.
- Criar uma identidade falsa e cometer atos que a prejudiquem.
- Utilizar a internet ou outro meio digital (p.e., mensagens no celular) para persegui-la, assediá-la ou ameaçá-la, causando-lhe medo.

- Vazar ou usar imagens íntimas para chantageá-la ou extorqui-la.
- Impedir que você tenha acesso aos meios digitais (deletar perfil, trocar senhas das redes sociais, entre outros).

Nesses casos, você também pode acessar a rede de atendimento ou fazer sua denúncia no Ligue 180 (por telefone ou no aplicativo “**Direitos Humanos Brasil**”). A violência on-line é uma forma de se praticar violência contra a mulher e pode ser punida.

VOCÊ SABIA?

De acordo com a ONG SaferNet (que também recebe denúncias de violência digital), em 2018, foram registrados **16.717 casos de violência on-line contra a mulher**.

Segundo informações da Câmara dos Deputados (2018), **57,8% dos casos de violência on-line –foram praticados por agressores que mantinham ou haviam mantido laços de intimidade com a vítima**.

Durante essa quarentena, fique alerta, tome os cuidados necessários para a sua saúde e a de sua família e lembre-se que há pessoas trabalhando para mantê-la em segurança. Portanto, não hesite em procurar ajuda e/ou denunciar a situação de violência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Congresso Nacional. Câmara dos Deputados. Mapa da Violência contra a Mulher. Brasília, 2018. Disponível em: <http://cnti.org.br/html/Smulher/2019/mapaviolencia2019.pdf>. Acesso em: 19 de maio de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações Gerais. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencaocrianca/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19-violenciadomestica-e-familiar/>. Acesso em: 30 de maio de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Violência Doméstica e Familiar na COVID-19. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencaocrianca/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19-violenciadomestica-e-familiar/>. Acesso em: 31 de maio de 2020.

GENDER BASED VIOLENCE AREA OF RESPONSABILITY. Developing Key Messages for Communities on GBV & COVID-19. 2020. Disponível em: https://gbvaor.net/sites/default/files/2020-04/GBV%20AoR_key%20messages_Covid%20%26%20GBV.pdf. Acesso em: 15 de maio de 2020.

INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE. Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/documents/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak> . Acesso em: 29 de maio de 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>. Acesso em: 20 de maio de 2020.



Secretaria de Estado da
Assistência e do Desenvolvimento
Social



SECRETARIA NACIONAL DE
POLÍTICAS PARA AS MULHERES

MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS



**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL