




MANUAL DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA | 

MULHERES EM QUARENTENA:



**Como enfrentar a
VIOLÊNCIA MACHISTA**



    /coletivojuntas





No atual contexto de necessário isolamento social, diante da crise sanitária provocada pelo novo coronavírus, precisamos permanecer em nossas casas para cuidarmos de nós e dos outros. No entanto, muitas vezes o próprio lar não é o lugar mais seguro para meninas e mulheres.

O QUE VOCÊ PRECISA SABER:

- 1. A violência contra a mulher não é um assunto privado, muito menos só do casal, e nós precisamos interferir**
- 2. Familiares, amigas, colegas de trabalho e vizinhas podem formar uma rede de apoio fundamental para ajudar uma mulher a sair de uma situação de violência.**
- 3. Há equipamentos públicos que têm o dever de prestar assistência a mulheres em situação de violência. Além disso, há também organizações, coletivos e instituições que podem apoiá-las e orientá-las. Você pode recorrer àquela com a qual você se sinta mais à vontade.**





COMO SE MANIFESTA A VIOLÊNCIA MACHISTA?

A violência contra a mulher se manifesta desde as formas mais invisíveis e sutis — que ficam no **campo do psicológico e moral** — até as mais visíveis, como a **física, sexual e econômica**. Quem sofre violência pode ou não estar ciente disso. Isso significa que meninas e mulheres nem sempre pedem ajuda e podem até sentir que sua privacidade está sendo invadida quando alguém intervém.

Qualquer tipo de agressão física, mesmo empurrões, é violência doméstica. Segundo a OMS, impedir a higienização das mãos, disseminar informações equivocadas sobre a pandemia e não permitir comunicação com amigos e familiares também são formas de violência.



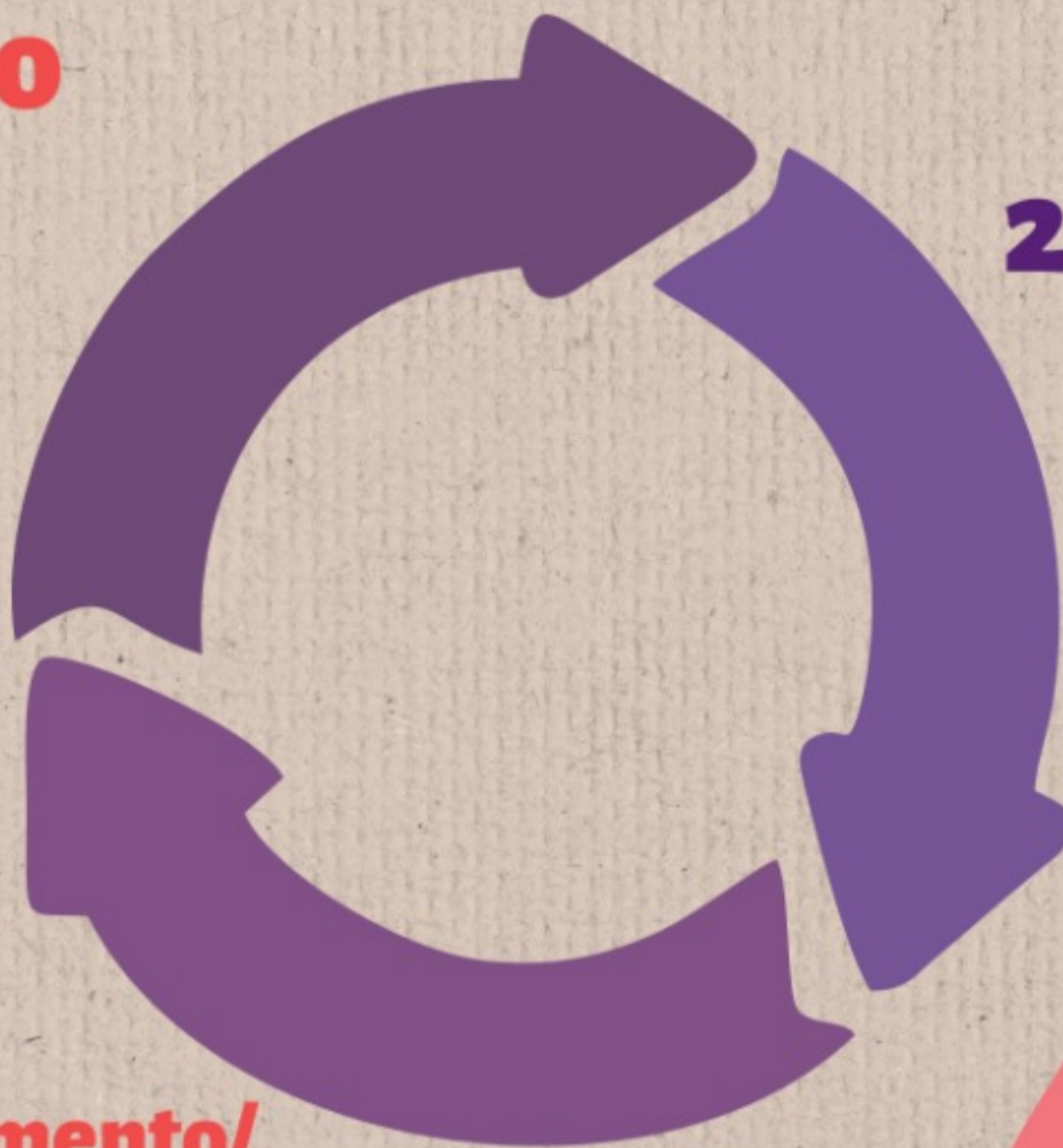


COMO POSSO IDENTIFICAR UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA MACHISTA?

Existe um ciclo da violência, observe os sinais

1. Tensão

Quando o agressor começa a ameaçar, insultar, provocar e humilhar, criando um ambiente de perigo.



2. Violência

Quando o agressor agride física, psicologicamente a vítima.

3. Arrependimento/ Tentativa de reconciliação

Momento em que o agressor promete mudar, diz que se arrepende e acontece a reconciliação





O QUE PODEMOS FAZER PARA COMBATER A VIOLÊNCIA MACHISTA?

- 1. Se você está sofrendo violência:** não se envergonhe nem se sinta culpada. Busque apoiar-se em pessoas de confiança ou redes disponíveis para te orientar (mais informações nos próximos cards). Tenha salvos telefones importantes.
- 2. Se você é parte da rede de apoio de uma pessoa que sofre violência:** é importante que a mulher não se sinta julgada por quem tenta ajudá-la, nem pressionada a tomar uma decisão sem estar ou se sentir preparada. Não se frustre se não conseguir fazer mais do que for possível neste momento. No entanto, se você identificar que a mulher corre risco de morte na situação em que se encontra, tome atitudes concretas para tirá-la daquela situação. **Procure os serviços de acolhimento da sua cidade ou denuncie — à polícia pelo 190 ou à Central de Atendimento à Mulher (Ligue 180).**





APOIANDO UMA MULHER EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA

Mostre-se acessível e **disponível para aquela mulher**. Você pode deixá-la ciente de que não considera justo o tipo de relação que ela tem, mas que a compreende e pode ajudá-la no que necessite, independente das decisões que tome ou do caminho que tomem os acontecimentos. Também pode lhe dar ideias de que atitudes ela pode tomar.

Não fique chateada nem abandone a mulher se ela não romper o vínculo com o agressor, pois isso só a tornará mais sozinha e com menor probabilidade de terminar o relacionamento abusivo.



APOIANDO UMA MULHER EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA

Às vezes, você pode perceber uma situação de violência próxima a você, mas não tem intimidade o suficiente com a vítima para lhe oferecer ajuda. Neste caso, **você pode colocar pôsteres ou cartazes de conscientização sobre violência doméstica na vizinhança**, informando telefones, sites e endereços úteis aos quais esta mulher pode recorrer. Se perceber que a mulher passa perigo de morte, **não hesite em contactar as autoridades.**





Formando uma rede de apoio

Você pode criar uma rede comunitária de emergência para encaminhar casos de violência de gênero no seu bairro, vizinhança, condomínio ou grupo de amigas.



Junte virtualmente as interessadas em participar, cada uma dizendo do que precisa e em que pode ajudar.

Estabeleça uma maneira de se comunicar (pode ser um grupo de Whatsapp, por exemplo)

Compartilhe no grupo e no seu território informações sobre violência machista e canais e equipamentos para aos quais recorrer caso sua rede sinta necessidade.

    /coletivojuntas





Formando uma rede de apoio

Crie um protocolo rápido e simples que contemple passos para reagir coletivamente diante de casos de violência de gênero, seja com a rede de mulheres que puder ajudar ou de toda a comunidade.

ELABORE UM PLANO DE SEGURANÇA/ PROTEÇÃO PARA CADA MULHER QUE PROCURE AJUDA

- ⊕ Identificar se existe lugar onde ela possa se alojar
- ⊕ Praticar um plano de fuga de emergência para que a mulher, seus filhos/as e outras pessoas dependentes, abandonem a casa e estejam a salvo
- ⊕ Preparar uma bolsa de emergência em algum lugar seguro com itens essenciais para uma eventual fuga
- ⊕ Difundir as informações sobre redes de acolhimento
- ⊕ Ensinar às crianças como ligar para emergência e o que devem dizer

