

# COVID-19

**ISOLAMENTO COM DIREITOS  
CONTER O VÍRUS E A  
VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**



**A COVID-19 é uma pandemia que nos afecta a todos e que nos pode tocar a todos, sem excepções.** É uma doença silenciosa, que atravessa classes sociais, idades e regiões e provoca diferentes reacções (e.g. passividade, medo). **O mesmo pode acontecer com a violência doméstica.**

**A violência doméstica** define-se como um **comportamento violento continuado** sobre qualquer pessoa que **habite o mesmo agregado familiar** ou que, mesmo não coabitando, seja **companheiro/a, ex-companheiro/a ou família ou mantenha uma relação de intimidade (e.g. violência do namoro)**. Pode incluir maus-tratos físicos e psíquicos, ameaças, injúrias, difamação e crimes de natureza sexual. E traduz-se em **comportamentos de violência física** (ex. esmurrar, pontapear), **emocional** (ex. ameaçar, humilhar) e **social** (ex. retirar o telemóvel ou controlar as redes sociais) ou **sexual** (ex. pressionar, forçar ou tentar ter relações sexuais quando o outro não quer) **financeira** (impedir a vítima de gerir o seu dinheiro), entre outros.

Frequentemente, as **vítimas de violência doméstica** têm medo do agressor, da sua reacção quando não partilham a mesma opinião, de dizer “não” quando não querem ter relações sexuais. Podem sentir-se ignoradas, gozadas, humilhadas, ameaçadas, forçadas a justificar tudo o que fazem ou acusadas de estarem envolvidas com outras pessoas.



**A COVID-19 obriga-nos, neste momento, ao isolamento social.** As pessoas em isolamento contribuem activamente para conter a propagação do vírus. No entanto, sabemos que esta situação, que obriga à partilha continuada e permanente do mesmo espaço físico, é **geradora de stresse** e pode **potenciar situações de tensão, conflito e violência doméstica**.

Os sentimentos expectáveis de **ansiedade, preocupação, medo e raiva** associados ao COVID-19 podem agravar **dinâmicas relacionais disfuncionais, dificuldades de comunicação** ou despoletar directa ou indirectamente (por exemplo pelo aumento do consumo de álcool) **actos de violência**. Sabemos, pelos exemplos internacionais (nomeadamente, a China), que existe um aumento significativo do número de casos de violência doméstica em situação de isolamento/quarentena.

**Para as vítimas de violência doméstica a casa não é um lugar de segurança e conforto e, por isso, a situação de isolamento pode ser mais difícil de suportar.** O isolamento pode potenciar, nestes casos, um controlo ainda maior do agressor sobre a vítima, aumentando os seus sentimentos de insegurança e vulnerabilidade e diminuindo a sua capacidade de denunciar e/ou pedir ajuda.



# LEMBRE-SE

- **A violência doméstica é um crime. Nós estamos em isolamento, mas os Direitos Humanos não. Se é vítima de violência doméstica saiba que comportamentos adoptar para se proteger e procurar ajuda.**
- **A violência doméstica é um crime público. Nós estamos em isolamento, mas os Direitos Humanos não. A violência doméstica é responsabilidade de todos. Mais do que nunca, precisamos de nos unir e proteger mutuamente, adoptando comportamentos pró-sociais e de altruísmo cívico que nos possam manter a todos saudáveis, em segurança e em boa convivência. Esteja atento. Ofereça ajuda.**

# SE É VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA, PROTEJA-SE!

- » Saiba que as situações de isolamento podem potenciar a ansiedade e a agressividade e que a probabilidade de existirem momentos de tensão, conflito e violência é maior.
- » Esteja atenta/o a sinais que a/o ajudem a prever comportamentos violentos (ex. o aumento do tom de voz, gestos bruscos, alteração nas expressões faciais ou linguagem inapropriada).
- » Identifique áreas seguras da casa, as divisões mais amplas, com portas ou janelas que permitam uma rápida saída para o exterior (quando possível). Evite a cozinha, a garagem e outros locais onde existam objectos que possam ser usados contra si (ex. facas, armas).
- » Quando identificar sinais de alarme procure esses espaços seguros.
- » Partilhe a sua situação com pessoas de confiança (ex. amigos/as, vizinhos/as), fale sobre o que está a vivenciar e evite o isolamento emocional. Defina, com ajuda de pessoas em quem confia, um plano ou um código (palavra, gesto, sinal) para situações de emergência.
- » Alerta os/as vizinhos/as para que, caso ouçam gritos ou barulhos suspeitos, telefonem para o 112.
- » Ensine os/as seus/suas filhos/as a pedir ajuda e a não se envolverem na agressão.
- » Defina com as pessoas que coabitam consigo um código (palavra, gesto) para que contactem o 112, chamem um/a vizinho/a ou abandonem a casa.
- » Planeie e treine antecipadamente o que dirá ao/à agressor/a quando este/a se tornar violento/a e o que fará, por forma a garantir a sua segurança e a dos que consigo coabitam.
- » Tenha sempre consigo um telemóvel com números importantes gravados e memorize alguns.
- » Prepare uma mochila (com uma a duas mudas de roupa, dinheiro e documentos importantes) e coloque-a num local seguro, caso tenha de abandonar a sua casa inesperadamente. Não esqueça de fazer o mesmo para as pessoas que consigam coabitam.
- » Identifique familiares, amigos/as e/ou vizinhos/as que a/o possam acolher caso sinta que a sua segurança ou das pessoas que consigo coabitam esteja ameaçada.
- » Procure o apoio de profissionais especializados/as através do Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género - 800 202 148. Para além desta linha de contacto gratuita, que funciona 24 horas por dia, existe também a possibilidade de enviar SMS para o número 3060 ou um e-mail de contacto: [violencia.covid@cig.gov.pt](mailto:violencia.covid@cig.gov.pt).  
Pode ainda recorrer a outros números e serviços disponíveis:
  - APAV | Associação Portuguesa de Apoio à Vítima - 21 358 7900 / 116 006
  - UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta - 218 873 005
  - 144 linha de emergência social
  - 112 se sentir que a sua vida está em risco
  - 116 111 (SOS criança) que deve também ensinar às crianças

# SE É UM CIDADÃO RESPONSÁVEL, ESTEJA ATENTO, AJUDE!

/// Saiba que, por ser crime público, qualquer um pode apresentar queixa e denunciar uma situação de violência doméstica. Se tem conhecimento de uma situação de violência doméstica, **DENUNCIE!**

Saiba que a ajuda inicial de um amigo ou vizinho pode ser crucial para que a vítima fale ou peça ajuda. ///

/// Esteja atento aos sinais de alerta: nervosismo, isolamento dos amigos e familiares, ansiedade com o comportamento do parceiro, lesões corporais mal explicadas (ex. nódoas negras ou queimaduras) mal explicadas, falta de liberdade para interagir com os outros e tomar decisões. Ou discussões recorrentes e violentas seguidas de barulho de objectos a partir ou agressões, humilhações e outras formas de desrespeito.

Acompanhe de forma próxima a vítima, acordando com ela códigos de alerta que possam ser protectores da sua situação. ///

/// Não confronte ou tente mediar a relação entre a vítima e o agressor (pode ser perigoso para si e para a vítima), **não culpabilize** a vítima nem a pressione.

Ofereça apoio à vítima. Procure conversar com ela num lugar privado e seguro, escute com atenção e preocupação, não faça juízos de valor nem duvide do que a vítima lhe diz. Esteja presente e vigilante. ///

/// Aconselhe a vítima a pedir ajuda (mas não a pressione, a decisão é dela!) e acompanhe-a nesse processo.

Partilhe com a vítima os números e serviços disponíveis para a ajudar. ///



# PROCURE AJUDA

QUALQUER CIDADÃO COM UMA LIGAÇÃO À COVID-19 MERECE A NOSSA EMPATIA, SOLIDARIEDADE E APOIO. QUALQUER CIDADÃO COM UMA LIGAÇÃO AO “VÍRUS DA VIOLÊNCIA” MERECE O MESMO. PODEMOS SER NÓS. PODEMOS VIR A SER NÓS.

O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL EM QUE NOS ENCONTRAMOS EXIGE **MAIS RESPONSABILIDADE E ATENÇÃO DE CADA UM DE NÓS** NO COMBATE À VIOLÊNCIA DOMÉSTICA, QUE TAMBÉM PODE SER CLASSIFICADA COMO UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA.

APOIE OS SEUS FAMILIARES, AMIGOS E RESTANTE COMUNIDADE, CONTRIBUINDO PARA UM **AMBIENTE POSITIVO DE CONFIANÇA, CUIDADO E ENTREAJUDA. NOS COLEGAS E NA FAMÍLIA!**

