

# COVID-19

**Perguntas e respostas sobre COVID-19,  
Violência contra as mulheres durante a COVID-19  
15 de abril de 2020**

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas

# COVID-19

## **Minha casa não é um lugar seguro para mim. O que posso fazer?**

Se você estiver sofrendo violência, pode ser útil entrar em contato com familiares, amigas(os) e vizinhas(os), procurar apoio de uma linha direta ou, se for seguro, de um serviço on-line para vítimas de violência.

Descubra se os serviços locais (por exemplo, abrigos, serviços de acolhimento) estão abertos e entre em contato com eles, se disponível.

Faça um plano de segurança caso a violência contra você ou seus filhos e filhas aumente. Isso inclui:

- Identificar uma vizinha(o), amiga(o), parente, colega ou abrigo para ir, caso precise sair de casa imediatamente por segurança.
- Tenha um plano de como você sairá de casa com segurança e como chegará no abrigo (por exemplo, transporte).
- Mantenha alguns itens essenciais (por exemplo, documentos de identificação, telefone, dinheiro, medicamentos e roupas) disponíveis e uma lista de números de telefone em caso de emergência.
- Se possível, desenvolva um código com uma vizinha(o) de confiança para que ela(o) possa ajudá-la em caso de emergência.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas

# COVID-19

**Preciso de atenção médica devido a violência. Que pode me ajudar e para onde deveria ir?**

Se precisar de atenção médica urgente, chame uma ambulância ou entre em contato com os serviços de saúde de emergência do seu país. Se você precisar de outro suporte, entre em contato com um serviço especializado, se disponível, ou com um prestador de serviço de saúde.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas

# COVID-19

**Eu estou segura, porém sofrendo de problema mental / sexual / social / físico devido à violência. Quem pode me ajudar durante a COVID-19?**

Na medida do possível, reduza as fontes de estresse:

- Mantenha contato e busque apoio de familiares e amigas(os) por telefone, e-mail, mensagens, etc.
- Tente manter as rotinas diárias e reserve tempo para atividades físicas e sono.
- Faça uso de exercícios de relaxamento para aliviar pensamentos e sentimentos estressantes como, por exemplo, respiração lenta, meditação, relaxamento muscular progressivo, exercícios para focar no momento presente (consulte os exercícios para ajudar a reduzir o stress do Manual Clínico sobre cuidados em saúde para mulheres sujeitas a violência por parceiro íntimo ou violência sexual da OMS, disponível em espanhol e inglês).

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas



# COVID-19

## [Continuação]:

- Participe de atividades realizadas no passado e que foram úteis para lidar com momentos de adversidades.
- Procure informações sobre a COVID-19 por meio de fontes confiáveis e reduza o tempo gasto consumindo notícias (por exemplo, 1-2 vezes por dia, em vez de a cada hora).

Procure atendimento de profissionais de saúde capacitadas (os) para sintomas e condições, incluindo lesões que precisam de atenção médica. Devido às restrições de movimento e pressão nos sistemas de saúde, neste momento, pode ser difícil acessar cuidados de saúde pessoalmente. Neste caso, busque serviços disponíveis em sua localidade e procure alternativas, incluindo informações e suporte oferecidos por telefone ou online.

Se você está atualmente recebendo assistência médica e apoio aos problemas relacionados à violência, isso pode continuar durante a COVID-19 e pode até ser feito por telefone ou on-line, quando possível e apropriado para suas necessidades de saúde.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas

# COVID-19

**Estou preocupada (o) a com uma pessoa que conheço. Como posso ajudá-la?**

Se você conhece ou está preocupada(o) com alguém em um relacionamento abusivo, há algumas coisas que você pode fazer:

- Mantenha contato regular com a pessoa para verificar se ela está segura, garantindo que seja seguro que ela entre em contato com você. Suponha que um autor de violência possa ver, ouvir ou monitorar as comunicações, portanto, descubra qual a melhor maneira de se comunicar com a pessoa com a qual você está preocupada(o). Envie um SMS ou mensagem por e-mail ou mídia social, de uma maneira segura para ela. Seja discreta (o) ao se conectar com ela quando o agressor estiver presente em casa, para que ela não seja colocada em risco de danos adicionais. Verifique cada vez, pois isso pode mudar.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas

# COVID-19

## [Continuação]:

- Descubra quais serviços para sobreviventes de violência contra mulheres (por exemplo, abrigos, linhas diretas, serviços de acolhimento, organizações de mulheres) estão funcionando durante a pandemia da COVID-19 e disponibilize essas informações por meio de suas redes e mídias sociais. Somente forneça essas informações diretamente se você puder fazê-lo discretamente, sem que o agressor descubra.
- Se alguém que você conhece precisar de ajuda urgente por qualquer motivo, esteja preparada (o) para ligar para os serviços de saúde de emergência, a polícia, o centro de saúde ou a linha direta de apoio à violência contra as mulheres.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas

# COVID-19

**Eu quero fazer uma denúncia de um incidente de violência durante a COVID-19. Como posso fazer?**

Se você deseja denunciar um incidente de violência, siga as orientações do seu país sobre como denunciar essa violência e entre em contato com o serviço onde é mais provável que você obtenha uma resposta centrada na sobrevivente.

Alguns países estão fazendo exceções às restrições de confinamento para denunciar especificamente a violência. Lembre-se de que fazer uma denúncia pode colocá-la em risco, portanto, garanta que você tenha um plano de segurança.

Você pode achar difícil mental ou emocionalmente fazer uma denúncia. Procure o apoio de amigas(os), parentes, vizinhas(os), colegas ou serviços de apoio local para vítimas de violência.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas



# COVID-19

**Eu agredi ou estou preocupado com a possibilidade de agredir minha parceira e filhos (as) com minhas ações ou palavras. Como eu posso parar?**

- Se você se sentir com raiva ou muito irritado(a), afaste-se para outro ambiente, se puder, ou saia de dentro de casa, para respirar fundo.
- Conte até dez, inspire e expire, até se sentir mais calmo. Faça uma contagem regressiva ou faça qualquer outra coisa que possa ajudá-lo a ficar calmo.
- Converse com um amigo(a) de confiança, parente ou líder religioso e, se necessário, procure ajuda dos serviços de saúde locais ou serviços especializados, se disponíveis.
- Reconheça que todos na sua família estão passando por estresse durante esse período.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas

# COVID-19

## [Continuação]:

- Demonstre carinho e paciência em suas palavras e ações.
- Elimine ou reduza o seu consumo de álcool, tanto quanto possível.
- As medidas atuais para lidar com a pandemia da COVID-19, como restrições de deslocamento e a instabilidade financeira causada pela crise, provavelmente aumentarão seu estresse. Isso é normal e você pode controlar suas reações. Tome medidas para garantir que você gerencie seu estresse de maneira respeitosa e segura para você e sua família. Tente ser gentil consigo mesmo, com sua parceira, com seus filhos (as) e com qualquer outra pessoa da família.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas

# COVID-19

**Sou profissional da saúde. Como posso ajudar mulheres que foram vítimas de violência durante a COVID-19?**

Como profissional de saúde, há coisas que você pode fazer para ajudar a mitigar os impactos da violência contra mulheres e crianças a qualquer momento, inclusive durante a pandemia da COVID-19.

Embora seu tempo e recursos estejam sobrecarregados durante esta emergência de saúde, você tem o dever de cuidar das mulheres que procuram sua ajuda - geralmente para lidar com os danos físicos e/ou mentais causados pela violência.

Pode ser necessário ajustar a forma como você presta serviços, se o atendimento presencial não for possível. Dependendo dos seus recursos, considere telefone celular, WhatsApp ou outros canais de comunicação para fornecer suporte, sempre garantindo que você possa fazer isso de uma maneira que seja segura para a vítima. Comunique-se abertamente com as mulheres sobre quaisquer mudanças na prestação de serviços.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas

# COVID-19

## [Continuação]:

Se uma mulher com suspeita ou confirmação da COVID-19 procurar seus cuidados por causa da violência, sua resposta deverá ser a mesma de qualquer outra vítima.

Você deve, no entanto, garantir que está protegida(o) contra infecções, mantendo distância sempre que possível, vestindo roupas de proteção, praticando a etiqueta respiratória e lavando as mãos e superfícies com água e sabão regularmente após toca-las, para evitar infecções.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas



# COVID-19

## [Continuação]:

Em qualquer circunstância, inclusive durante a pandemia da COVID-19, as (os) profissionais de saúde devem fornecer apoio de primeira linha, usando a abordagem LIVES (sigla em inglês) para ajudar as mulheres vítimas de violência:

- Ouça atentamente, com empatia e sem julgamento.
- Informe-se sobre as necessidades e preocupações das mulheres.
- Valide as experiências das mulheres. Mostre que você acredita e entende.
- Melhore a segurança delas.
- Ajude as mulheres a se conectarem com serviços adicionais.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas

# COVID-19

**Eu gerencio um estabelecimento/unidade de saúde. O que posso fazer para dar suporte para mulheres vítimas de violência durante a COVID-19?**

- Identifique informações sobre serviços locais para vítimas, incluindo linhas diretas, abrigos, centros de acolhimento.
- Descubra o horário de funcionamento, detalhes de contato e se esses serviços podem ser oferecidos remotamente e estabeleça fluxos de referência na rede de atendimento às mulheres em situação de violência.
- Disponibilize-os para os (as) prestadores (as) de serviços de saúde e cuidadores (as) e forneça fácil acesso às pacientes que chegam em seus serviços de saúde.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas

# COVID-19

## [Continuação]:

- Apoie os (as) prestadores de serviços de saúde (as) e cuidadores (as) para continuar apoiando as mulheres vítimas de violência em seus serviços durante esse período.
- Esteja preparado(a) para mudar rapidamente para o atendimento por meios alternativos, criando planos de resposta eficazes, como por exemplo, garantindo que os (as) profissionais de saúde da linha de frente tenham telefones.
- Garanta que exista um protocolo para garantir o armazenamento seguro e contínuo de documentos em caso de confinamento repentino.
- Informe às vítimas sobre como elas podem se proteger e forneça pequenos cartões do tamanho de cartões de crédito, listando números de telefone relevantes para o suporte.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas

# COVID-19

## **Eu sou um elaborador de políticas públicas. O que posso fazer para evitar e abordar a violência contra as mulheres durante a COVID-19?**

Ao elaborar planos de preparação e resposta para a pandemia da COVID-19, incluir serviços essenciais para a violência contra as mulheres.

- Alocar recursos adequados para os serviços de apoio às vítimas e identificar maneiras de torná-los acessíveis, principalmente no contexto de medidas de confinamento.
- Explorar o uso de telemedicina, saúde digital ou aplicativos de saúde para dispositivos móveis para melhorar o acesso ao suporte e aos serviços para vítimas, garantindo que isso seja seguro para elas.
- Disponibilizar abrigos alternativos para mulheres que possam precisar.
- Assegurar que as medidas de confinamento não penalizem as mulheres por buscar apoio quando sofrem violência, como ir à polícia ou ao hospital para denunciar a violência sofrida.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas



# COVID-19

## **A violência contra as mulheres aumentou desde o início da pandemia da COVID-19?**

A violência contra as mulheres é altamente prevalente e a violência por parceiro íntimo é a forma mais comum de violência. Durante emergências de saúde, como a pandemia da COVID-19, a violência contra as mulheres tende a aumentar.

Embora os dados sejam escassos, relatórios de todo o mundo, incluindo China, Reino Unido, Estados Unidos e outros países, sugerem um aumento significativo nos casos de violência doméstica relacionados à pandemia da COVID-19.

Relatórios de outros países sugerem uma redução das vítimas que procuram os serviços devido a uma combinação de medidas de confinamento e a resistência para comparecer aos serviços de saúde por medo de infecção.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas

# COVID-19

## Como a COVID-19 aumenta o risco de violência contra as mulheres?

O estresse, a desintegração das redes sociais e de proteção e o acesso mais restrito aos serviços podem exacerbar o risco de violência para as mulheres .

Em muitos países, nos quais as pessoas são incentivadas ou obrigadas a ficar em casa, é provável que o risco de violência por parceiro íntimo aumente. Consulte o seguinte recurso para obter mais detalhes:

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/52016>

Além disso, o acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva provavelmente se tornará mais limitado. Outros serviços, como linhas diretas, centros de crise, abrigos, assistência jurídica e serviços de proteção, também podem ser reduzidos, dificultando o acesso das mulheres às poucas fontes de apoio que normalmente estariam disponíveis.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas

# COVID-19

## Quem são as mais vulneráveis?

Mulheres migrantes, refugiadas, deslocadas à força, vivendo em áreas de conflitos, mulheres idosas e mulheres com deficiência estão particularmente em risco de violência e, provavelmente, serão desproporcionalmente afetadas pela violência durante a COVID-19.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas

# COVID-19

## Por que eu deveria me preocupar com a violência contra as mulheres durante a COVID-19?

A violência contra as mulheres é uma violação grave dos direitos humanos das mulheres, não importa quando, onde ou como isso ocorra. Existem muitas formas de violência contra as mulheres, o que têm potencial para consequências negativas em sua saúde e na de seus filhos (as).

A violência contra as mulheres pode resultar em ferimentos e graves problemas de saúde física, mental, sexual e reprodutiva, incluindo infecções sexualmente transmissíveis, HIV e gravidez não planejada. Em casos extremos, a violência contra as mulheres pode resultar em morte.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas



# COVID-19

## [Continuação]:

Os efeitos da violência são muitas vezes duradouros. A violência - em todas as suas formas - pode ter um impacto no bem-estar de uma mulher pelo resto da vida. Isso é inaceitável e os riscos de violência que as mulheres e seus filhos (as) enfrentam durante a atual crise da COVID-19 não podem ser ignorados.

Quando somos capazes de prevenir a violência contra as mulheres ou apoiar mulheres vítimas de violência, ajudamos a garantir seus direitos humanos e a promover sua saúde física e mental, além de seu bem-estar ao longo da vida. Isso também ajuda a aliviar a pressão sobre os serviços públicos essenciais já sobrecarregados, incluindo o sistema de saúde.

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas

# COVID-19

Documento traduzido da OMS e revisado pelo escritório da PAHO/Brasil.

Referência: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/violence-against-women-during-covid-19>

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas