

O,

LABORATÓRIO THINK OLGA
DE EXERCÍCIOS DE FUTURO



GUIA DE BOLSO

O QUE FAZER EM CASO DE VIOLÊNCIA?

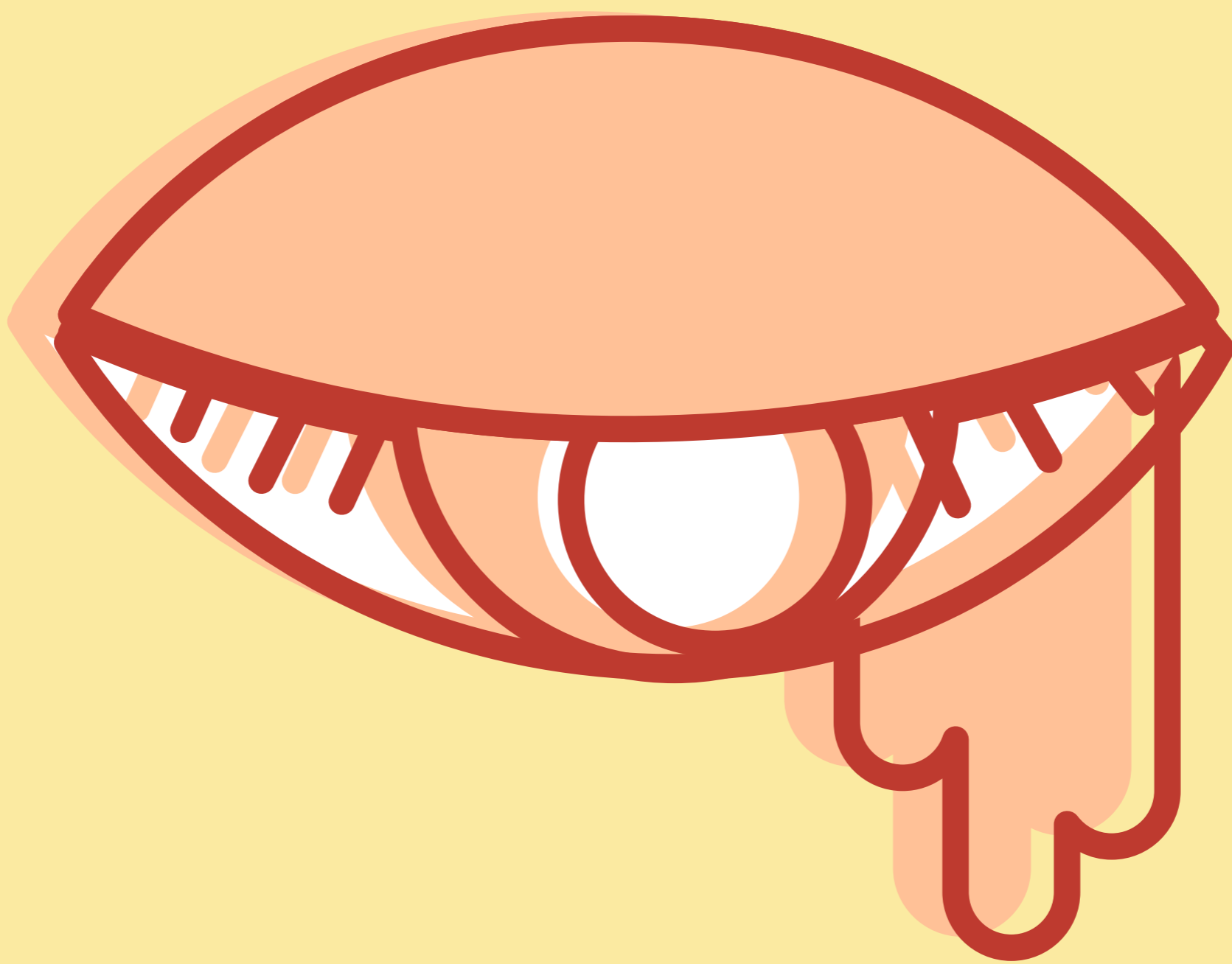


A seguir você encontra orientações para:

1. Lidar com uma violência que está sendo sofrida agora;

2. Saber como agir diante de uma situação de violência;

3. Ajudar alguém que está em uma situação de violência.



Após mais de um ano de pandemia, alguns hábitos se tornaram comuns: aprendemos a usar máscaras, manter as mãos sempre limpas, manter uma certa distância das outras pessoas, sempre que possível. Com o passar do tempo e pela falta de renda emergencial oferecida pelos governos, muita gente voltou aos seus trabalhos – grande parte da população nunca pôde parar, na verdade. Mas o isolamento em casa ainda é uma das principais recomendações para se proteger de contaminação e ajudar a conter a propagação do vírus. Além disso, o fechamento de escolas e creches “colocam” mais mulheres em casa, uma vez que o cuidado de crianças recai majoritariamente sobre seus ombros.

Logo nos primeiros meses da pandemia, nós da Think Olga e diversas outras organizações nacionais e internacionais alertamos para a tendência de um **agravamento da violência doméstica e familiar** diante deste cenário. Enquanto **muitas mulheres se viram isoladas em casa com um agressor,** sem acesso às suas relações próximas, rede de convívio social e de apoio, o Governo Federal e o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, pouco investiram em manter o funcionamento das instituições de acolhimento e educação sobre o tema. **A maior parte do dinheiro gasto foi para o Ligue 180,** uma ferramenta fundamental, mas que precisa de uma estrutura composta por diversos outros atendimentos para funcionar bem.

Por isso, neste documento apresentamos um guia rápido para quem precisa de ajuda e para quem quer ajudar, mas **lembramos que, em nenhuma circunstância, depende somente da vítima impedir que a violência aconteça e escalone. Não basta apenas ela**

“querer sair” de um contexto de violência ou abuso. Quem precisa garantir a proteção e monitorar as situações de risco são os governos e as instituições voltadas ao tema

– contando, para isto, com um orçamento público. E é também responsabilidade cívica de qualquer cidadão e cidadã pressionar por uma transformação nesse sentido.

Em todos os casos, romper o silêncio e falar sobre o assunto é um primeiro e importante passo. Assim é possível conseguir ajuda, conhecer casos semelhantes, criar redes, quebrar a solidão – e o sofrimento pode começar a cicatrizar também de dentro para fora.

FONTES:

- Consultoria: **Beatriz Accioly Lins** antropóloga, pesquisadora especialista em estudos sobre violência contra as mulheres e Coordenadora de Pesquisa no Instituto Avon; Orientações do Ligue 180 (simulação de denúncia anônima).
- Documento [Diretrizes para atendimento em casos de violência de gênero contra meninas e mulheres em tempos da pandemia da covid-19](#), da ONU;
- Matéria Coronavírus: [cinco dicas para ajudar uma vítima de violência doméstica durante a quarentena](#);
- Matéria [Na pandemia, três mulheres foram vítimas de feminicídio por dia](#);
- Relatório [Um vírus e duas guerras](#);
- Matéria [Elas se salvam em cenários de vulnerabilidade](#);
- Matéria [Violência doméstica na quarentena: o que fazer?](#);
- Robô [ISA.Bot](#).





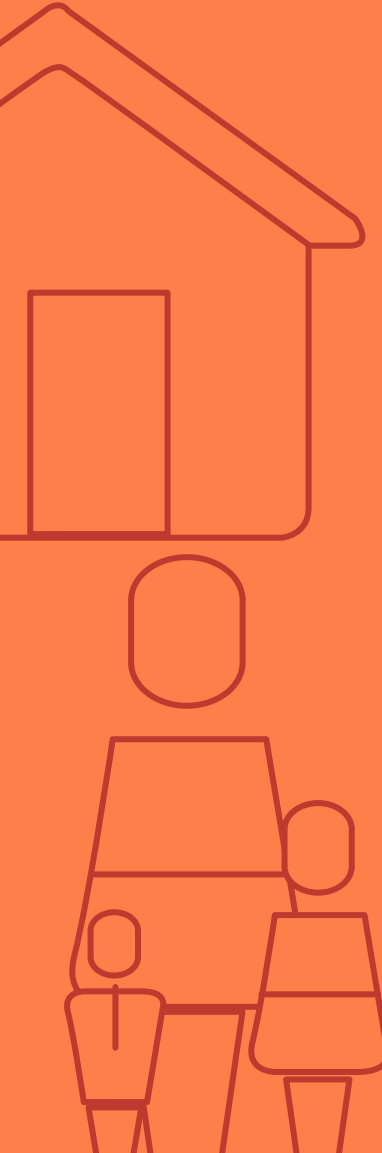
PRECISO DE AJUDA

Reconhecer que precisamos de ajuda e vivemos uma situação de violência ou abuso é muito complexo, especialmente quando faz parte de uma relação que devia ser de amor. Mas se o resultado dessa relação é conflito, sofrimento, tristeza, humilhação, impotência, dor física e emocional, então é preciso reconhecer que este já não é um vínculo saudável.


Só para chegar até aqui sabemos que você já fez um grande esforço, vamos tentar seguir te ajudando. Esse é um importante passo para que você se coloque em segurança e dê um fim a uma situação ruim - e é responsabilidade dos órgãos públicos e suas ramificações mantê-la a salvo.

VOCÊ ESTÁ EM RISCO AGORA?


SIM



Se for possível, **saia de casa** imediatamente para um local seguro. Se tiver filhos, leve-os com você. **Usando máscaras**, vocês estarão mais seguros fora de casa. ✓✓




Caso não consiga sair, se tranque em um cômodo de onde possa pedir ajuda usando um **telefone**. ✓✓




Se puder usar um telefone, **disque 190**, explique para a polícia o que está acontecendo e peça proteção imediata. A pandemia não impede a visita presencial da polícia. ✓✓

VOCÊ ESTÁ EM RISCO AGORA?

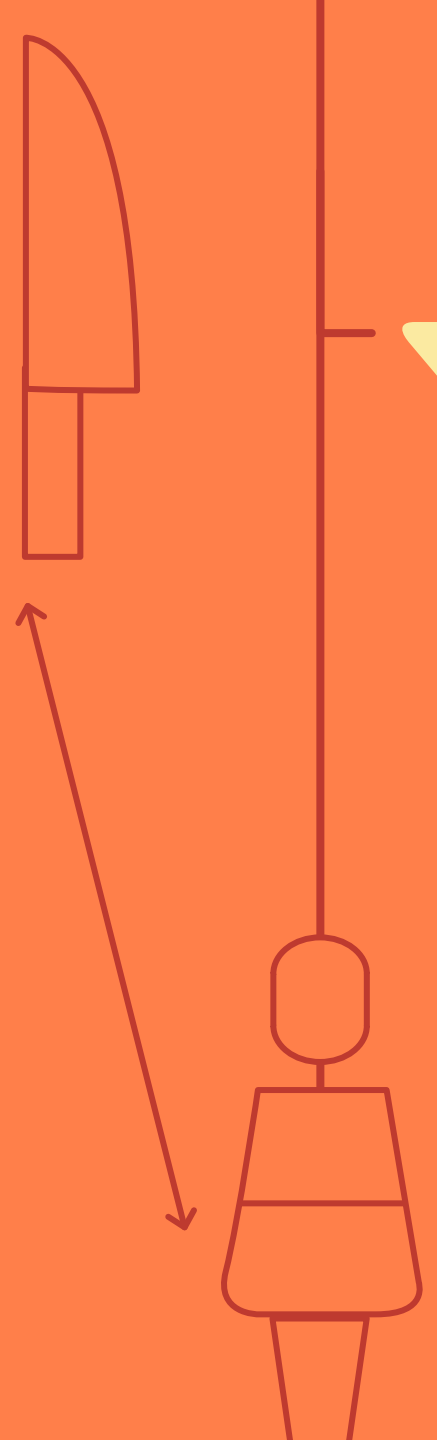
SIM



Em algumas regiões a polícia pode não representar segurança, se este for o seu caso, vá para a rua ou área externa da casa, **onde vizinhos possam te ver e ouvir** e busque ajuda. ✓✓



Se você tiver uma **palavra de emergência** combinada com alguém, mande uma mensagem ou ligue utilizando esta palavra. ✓✓



Fique o mais **longe** possível de objetos que possam ser usados para machucá-la (como armas de fogo ou armas brancas, como facas de cozinha). ✓✓

VOCÊ ESTÁ EM RISCO AGORA?

SIM



Protegida do risco imediato, depois você poderá procurar outros tipo de ajuda (psicológica, jurídica e financeira) para sair definitivamente da situação.

**Não esqueça:
É UM DIREITO
SEU RECEBER
AJUDA E
OBRIGAÇÃO
DO ESTADO TE
AJUDAR.**

VOCÊ ESTÁ EM RISCO AGORA?

NÃO agora



Antes de mais nada, tenha em mente que você não merece ser alvo de violência, seja ela do tipo que for. Isso não é normal e nem deve ser aceitável em nenhuma relação, seja familiar, amorosa ou conjugal.

Infelizmente esta ainda é uma realidade na vida de muitas mulheres no Brasil e no mundo. Mas, especialmente neste momento de confinamento pela pandemia de Covid-19, é importante tomar algumas medidas para se proteger (e aos seus filhos, caso tenha).

NÃO agora



Se for possível usar o telefone, **ligue para o 180** e relate sua situação. Do outro lado da linha vai estar uma pessoa qualificada para te acolher e te orientar e depois encaminhar sua denúncia aos órgãos competentes, para te ajudar a sair do ciclo de violência. O serviço é gratuito, confidencial e funciona 24h em todo o Brasil. Você não será obrigada a fazer uma denúncia se não quiser. ✓✓

Converse sobre o que está vivendo com pessoas que sejam da sua confiança, busque apoio e acolhimento nelas. Se não for possível encontrá-las com facilidade, tente marcar de ir ao mercado ou à feira juntas como um pretexto. ✓✓

NÃO agora



Também **peça** para que pesquisem sobre o que você pode fazer, caso não consiga fazer isso você mesma. ✓✓

Caso se sinta em risco, não tenha dúvidas e **disque 190** para chamar a polícia. ✓✓

Se você estiver sem celular, peça para usar o telefone de outra pessoa, seja celular ou fixo. É dever da polícia e de outros órgãos competentes oferecerem segurança por meio de **medidas protetivas**. ✓✓

NÃO agora



Trace um plano de emergência na sua cabeça: se algo acontecer, com quem você vai falar? Para onde irá? Mapeie dois lugares próximos da sua casa onde possa pedir ajuda, tenha essas respostas já pensadas. ✓✓

Deixe uma **chave reserva** da casa em um lugar fácil de pegar, mas que só você saiba, assim você não fica trancada dentro de casa. ✓✓

Peça para parentes e amigos ligarem ou vizinhos interfonarem diariamente para **checar seu bem-estar**. ✓✓

NÃO agora



Fale sobre a sua situação

com amigas e vizinhas.

Se for difícil encontrá-las por conta da restrição de circulação, vale deixar um bilhete com um pedido de ajuda. Avise do risco e peça para acionarem a polícia a qualquer sinal de violência. ✓✓

Combine uma **palavra de emergência** com alguém em quem você confia. Se estiver em risco, mande uma mensagem ou ligue para essa pessoa falando essa palavra, para que ela acione a polícia. Também podem ser **“emojis”** específicos para pedir ajuda, como flor= preciso sair de casa, fruta= chame a polícia. ✓✓

NÃO agora



Pensando na necessidade de uma **fuga rápida**, deixe seus documentos e dos filhos em um lugar de fácil acesso. Caso tenha carro, crie o hábito de estacionar de ré e mantê-lo abastecido. Mantenha a porta do motorista destrancada e as outras trancadas. ✓✓

Ensine seus filhos a obter ajuda. Instrua-os a não se envolverem na violência entre você e o agressor. Combine uma palavra de código para sinalizar para eles que eles devem buscar ajuda ou sair de casa. ✓✓

NÃO agora



Diga a seus filhos que **a violência nunca está certa**, mesmo quando alguém que eles amam está sendo violento. Diga a eles que nem você nem eles são culpados. ✓✓

Planeje o que você fará se seus filhos informarem o agressor sobre o seu plano ou se o agressor descobrir o seu plano. ✓✓

Se perceber que uma discussão está se tornando agressiva, não vá para **cômodos** onde estejam **objetos** que possam ser usados para te machucar, como a cozinha ou a garagem. ✓✓

NÃO agora



Esconda objetos pontiagudos ou que você considere perigosos. Caso existam armas ou armas de fogo na sua casa, mantenha trancadas e o mais inacessíveis possível. ✓✓

Caso seja difícil fazer uma ligação, você também pode buscar auxílio em **ferramentas online**. ✓✓

Neste **mapa** você pode encontrar ajuda na sua região

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=14Zj2rVa0xNOHLF-bzDcaueedaFaQyiSU&ll=-13.411810748339581%2C-55.55981480000003&z=3>. ✓✓

NÃO agora



Busque **“boletim de ocorrência online”** no Google para fazer uma denúncia nas delegacias da sua cidade. ✓✓

Utilize as **delegacias eletrônicas** do seu Estado. ✓✓

Registrar evidências com fotos ou vídeos pode te ajudar na denúncia, mas você não precisa dessas provas para denunciar. ✓✓

A **Rede Feminista de Juristas** e as **Justiceiras** também podem te ajudar oferecendo orientações e apoio jurídico gratuito. ✓✓

NÃO agora



O **Mapa do Acolhimento**

é uma ferramenta online que oferece uma rede de psicólogas e advogadas prontas para escutá-la voluntariamente:

<https://www.mapadoacolhimento.org/>



A **Casa da Mulher Brasileira**

é o centro de referência que traz todos os serviços juntos (denúncia, atendimento psicossocial, abrigo, serviços de saúde e proteção da Justiça). Por meio do Ligue 180 se informe se existe uma Casa da Mulher Brasileira e o endereço onde ela fica. É seu direito ser acolhida na Casa da Mulher Brasileira sozinha ou com seus filhos caso necessário.



NÃO agora



SUS e SUAS: são os sistemas públicos de saúde. Cuidar da saúde mental e física é fundamental para sair de uma situação de violência. Nos postos de saúde mais próximos, você encontrará médicos e assistentes sociais que devem atendê-la indicando tratamentos médicos e atendimento psicológico adequados. ✓✓






COMO AJUDAR UMA PESSOA EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA


Ampliar a rede de apoio e proteção o máximo possível é a maneira mais efetiva de acolher, proteger e amparar uma mulher em situação de violência. Amigas e amigos, familiares, vizinhas e vizinhos, congregações religiosas (igrejas, terreiros), organizações não governamentais especializadas, abrigos, empresas empregadoras e, principalmente, equipamentos do estado: todos são nós fundamentais para tecer essa rede de sustentação e segurança.



Se você é parte de qualquer um destes círculos de uma mulher em situação de violência, é capaz de ajudar. Mas não há uma “receita” do que fazer em qualquer situação - quando se trata de relações tão íntimas e complexas, cada caso é um caso. Diante de todas as restrições e mudanças provocadas pela pandemia, isso se aprofunda. Foi forte o impacto no cotidiano das famílias e nas rotinas pessoais: a convivência doméstica e familiar foi intensificada em espaços e condições nem sempre adequados para comportar as novas necessidades de ensino à distância, teletrabalho e cuidados domésticos. Portanto, é preciso ter sensibilidade para compreender e buscar ajudar diante das particularidades das situações e das desigualdades sociais, econômicas, o racismo e sexismo estruturais que caracterizam a sociedade brasileira.

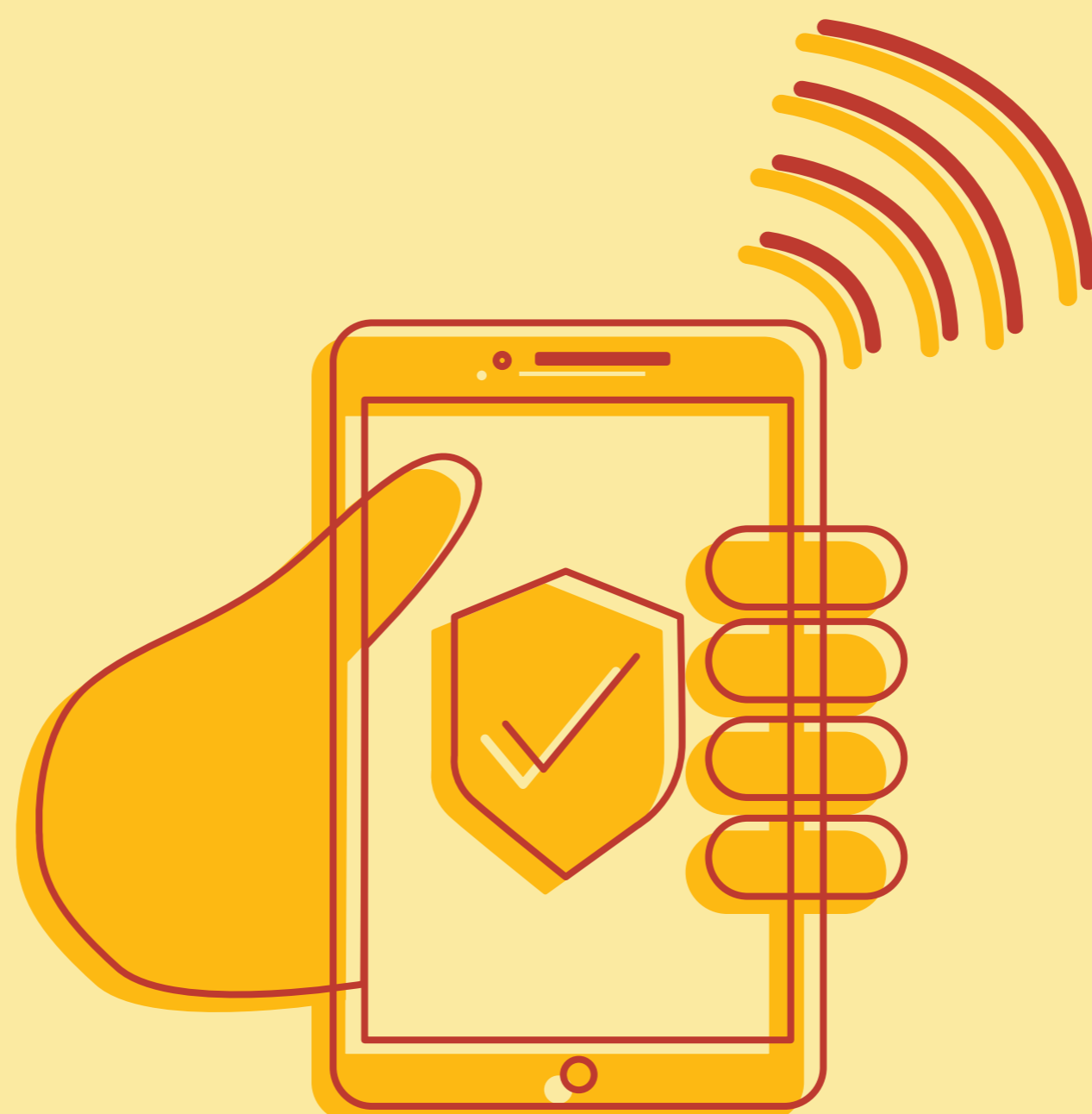



Ouvir sem julgar: caso uma mulher chegue a verbalizar a situação difícil que está vivendo, é importante ouvi-la sem julgar, pois seguramente não é fácil para ela falar do assunto. ✓✓




Oferecer ajuda: tanto a alguém que compartilha a situação de violência quanto a uma vizinha ou amiga que você identifique que está vivendo isto. Importante ser sutil pois não é um tema fácil de abordar, mas vale mandar uma mensagem no Whatsapp, interfonar, ligar e até passar um bilhete por debaixo da porta oferecendo seu telefone, por exemplo. Pergunte a ela qual a melhor e mais segura forma de se comunicarem e mantenha contato para checar se ela está bem. ✓✓

Ligar 180: se a briga não está ocorrendo no momento, mas você sabe de uma situação violenta, pode registrar anonimamente no 180. A denúncia vai ser encaminhada para uma delegacia competente, cujos funcionários vão entrar em contato com esse casal para tomar medidas protetivas se for necessário. Geralmente entram em contato com a mulher para saber se ela quer dar andamento à denúncia. Caso você forneça o telefone na denúncia, este contato será feito por meio de uma ligação. Se não tiver esta informação, é feita uma visita presencial.






Vizinhança acolhedora: Por isso, é possível denunciar mesmo sem saber os nomes dos envolvidos, apenas com o endereço, como costuma acontecer com vizinhos, por exemplo. Você também pode ligar para o 180 para obter informações sobre como ajudar alguém. ✓✓



Informe sobre o 180: outra opção é sugerir que a própria mulher em situação de violência ligue para o 180. Ela receberá informações que podem ser suficientes para ajudá-la a sair de uma relação doentia. Muitas vezes é preciso que alguém externo à relação explique o que não deve nem pode ser tolerado. O 180 também poderá informá-la sobre outros serviços de apoio e ajuda. ✓✓

Ligar 190: caso ouça uma briga, é recomendado chamar a polícia. O que muitas vezes começa como uma briga de ofensas verbais pode chegar a agressão física. ✓✓

Usar microestratégias: lembra o que falamos sobre cada caso ser um caso? A partir da observação é possível entender se vale acionar amigas, familiares ou a empresa onde a mulher trabalha, por exemplo. Já ações mais coletivas também podem nascer a partir da intenção de ajudar uma pessoa específica. Vale deixar panfletos sobre a Lei Maria da Penha junto com doações de cestas básicas ou no hall do prédio, puxar uma campanha sobre violência doméstica no condomínio ou contratar um carro de som para passar nas ruas. ✓✓



Oferecer informações: se prontifique a pesquisar sobre ongs, abrigos e instituições do governo que possam ajudar esta pessoa. Alguns exemplos são o [Mapa do Acolhimento](#), a [Rede Feminista de Juristas](#) e as [Justiceiras](#). ✓✓

Manter-se segura: se você estiver em risco ou mal, não poderá ajudar ninguém. Mantenha-se em segurança sempre. ✓✓



Você não está sozinha e toda a **rede de apoio** faz a diferença nestes momentos! Receber ajuda é um direito seu e te ajudar é uma obrigação do estado.

Estamos juntas nessa luta.

Este conteúdo é parte do laboratório **Mulheres em Tempos de Pandemia**, realizado pela Think Olga.

LAB.THINKOLGA.COM

apoio



Ard-Chonsalacht na hÉireann | São Paulo
Consulate General of Ireland | São Paulo
Consulado-Geral da Irlanda | São Paulo



HEINRICH BÖLL STIFTUNG
21 ANOS no BRASIL

think
Olga,