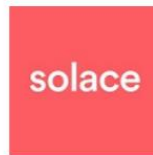

COVID 19/Coronavírus - Violência doméstica, violência sexual e outras formas de violência de género

Como pode ajudar?

Recomendações para amigos, familiares, vizinhos e membros da comunidade.



A violência doméstica, violência sexual e outras formas de violência de gênero vão aumentar durante a crise da COVID 19. O lar não é um local seguro para todos, e os nossos serviços vitais estão sob pressão. Enquanto amigo, familiar, vizinho ou membro da comunidade, pode ser a salvação dos sobreviventes. Temos de dizer aos sobreviventes que não estão sozinhos. Também é importante enviarmos a mensagem clara de que não há desculpas para o abuso.

Já vimos o poder das comunidades em união durante esta crise. Sabemos que muitos querem fazer mais para ajudar os sobreviventes. Deixamos aqui algumas diretrizes básicas para melhor o conseguir.

É importante lembrar-se sempre de que os sobreviventes são os melhores conhecedores das suas próprias vidas.

Quais são as diferentes formas de abuso e violência de gênero?

- Exploração, abuso e violência sexual;
- Violência doméstica incluindo controle forçado;
- Mutilação genital feminina;
- Casamento forçado;
- A chamada violência de "honra";
- Perseguição;
- Tráfico.

Interseção de Formas de Opressão

As pessoas que passam por este tipo de abuso podem vivenciar diversas formas de opressão. Diferentes tipos de opressão têm impacto sobre a forma como a pessoa vivencia o abuso e a forma como obterá apoio. Também existem sobreposições ("interseções") que incluem **sexismo, racismo, homofobia, transfobia e discriminação contra pessoas com deficiência**.

No sentido de melhor compreender as experiências e barreiras adicionais para:

- Mulheres migrantes – clique [aqui](#).
- Sobreviventes homossexuais, bissexuais e transexuais (LGBT) – clique [aqui](#).
- Mulheres negras ou de minorias – clique [aqui](#).
- Sobreviventes com deficiência – clique [aqui](#).
- Sobreviventes com surdez – clique [aqui](#).
- Mulheres que enfrentem múltiplas desvantagens – clique [aqui](#).
- Prevalência de violência contra mulheres e meninas no Reino Unido – clique [aqui](#).

O Impacto da COVID 19

Porque nos preocupa o impacto da COVID 19 nas pessoas que estão a viver situações de abuso? – clique [aqui](#).

Vítimas do Sexo Masculino

A violência doméstica também pode afetar os homens, e existe aconselhamento e apoio disponível. Também é importante lembrar que a prevalência de violência doméstica em casais do mesmo sexo é semelhante à de casais de sexo oposto. Para obter aconselhamento sobre como apoiar sobreviventes do sexo masculino – clique [aqui](#), ou para sobreviventes LGBT – clique [aqui](#).

Mitos Comuns

Existem vários mitos em torno do da violência doméstica e sexual. Alguns deles são as atitudes nocivas de culpabilização da vítima, tais como “porque é que ela não sai dali”, e sugestões de que o comportamento da pessoa sobrevivente fomenta o abuso. É importante desafiar esses mitos nas nossas comunidades.

Para mais informação sobre os mitos relacionados com a violência doméstica, clique [aqui](#).

Para mais informação sobre mitos relativos a violência sexual, clique [aqui](#).

O QUE PODE FAZER?

EM CASO DE EMERGÊNCIA

- Encoraje os sobreviventes a **ligar para o 999 em caso de emergência**.
 - Explique-lhes o **sistema Solução Silenciosa (*Silent Solution*)** para situações em que alguém que ligue para o 999 não possa falar. Para mais informações, clique [aqui](#).
 - Se o sobrevivente não puder ligar por ter algum problema auditivo, ou se não puder comunicar verbalmente, passe a informação sobre o **serviço de emergência por SMS**. Para informações - clique [aqui](#).
- Se achar que alguém possa estar em perigo, deve ligar para o 999.
 - É importante lembrar que alguém pode estar a passar por uma situação de abuso por parte de um parceiro, ex-parceiro, familiar ou cuidador.
 - Compreendemos que os vizinhos podem hesitar em chamar a polícia. É importante lembrar que as suas ações podem ser a salvação de um sobrevivente.
 - Poderá também ter receio do que possa acontecer se o agressor suspeitar que informou a polícia sobre o abuso. Assegure-se de que toma as devidas medidas para a sua segurança e nunca confronte o agressor.
 - Também pode participar um crime ligando para a polícia através do 101, ou comunicá-lo de forma anónima junto da Crime Stoppers através do 0800 555 111 ou [online](#).

A polícia tem o dever de proteger toda a gente. Ninguém deve ser vítima de discriminação por qualquer motivo, nem mesmo pelo seu estatuto de imigração.

MANTER-SE EM CONTACTO COM OS OUTROS

- É importante encontrarmos formas de nos mantermos em contacto com os outros durante a crise. Se puder, mantenha um contacto regular com familiares, amigos e vizinhos, e pergunte como estão. É essencial criarmos espaços seguros e oportunidades para que se peça ajuda.
- Também é importante sabermos que muitas pessoas podem estar em espaços públicos apesar da quarentena porque as suas casas não são locais seguros - isto abrange também crianças e jovens. O Governo confirmou que **se alguém estiver a vivenciar uma situação de abuso, pode sair de casa para procurar ajuda.**
- Os sobreviventes podem procurar oportunidades para pedir ajuda durante as atividades que ainda são permitidas, por exemplo quando forem comprar alimentos, a consultas médicas, realizar trabalhos essenciais e fazer exercício.

COMO RESPONDER

Se alguém lhe disser que está a vivenciar uma situação de abuso, é muito importante que:

- Ouça sem fazer juízos de valor.
 - Nunca culpe a pessoa pelo abuso nem desculpe o comportamento do agressor, e não pergunte porque a pessoa ainda não saiu de casa nem lhe diga que tem de o fazer.
- Acredite na pessoa.
- Valide o que lhe disser.

- Por exemplo “ainda bem que me contaste”, “não é culpa tua”, não estás sozinho/a”.
 - Pergunte de que a pessoa precisa e deixe que seja ela a orientar.
 - O sobrevivente é sempre o melhor conhecedor da sua própria vida. É importante ser paciente e permitir que a pessoa estipule o ritmo.
 - Se possível, partilhe informações sobre como obter apoio especializado.
 - Se possível, ofereça-se para manter o contacto por telefone ou online, e pergunte qual é a forma mais segura de o fazer.
 - Se tiver uma relação estabelecida e de confiança com o sobrevivente, pode combinar com ele/ela uma palavra-código. Essa palavra pode ser então usada se a pessoa precisar que você ligue para a polícia em seu nome.
-

TOME CONTA DE SI

Também é importante reconhecer o impacto que esta situação pode ter sobre si. Tomar conta de si é fundamental quando está a apoiar outras pessoas. Não se sobrecarregue em demasia nem se coloque em risco - existe apoio especializado disponível.

LINHAS DE APOIO NACIONAIS

Os amigos, familiares, vizinhos e membros da comunidade também podem ligar para as linhas de apoio nacionais caso estejam preocupados com alguma situação. Todas as linhas de apoio nacionais são gratuitas e oferecem serviços de interpretação, caso o inglês não seja a sua primeira língua.

Inglaterra:

**24h National Domestic Abuse Helpline (Linha de Apoio Nacional
24h para Situações de Violência Doméstica)**

0808 2000 247

Esta linha de apoio está disponível através do serviço BT Type Talk para pessoas com problemas auditivos.

Também pode contactar a linha de apoio [online](#).

Rape Crisis National Helpline – Sexual Violence (Linha Nacional para Situações de Violação - Violência Sexual)

08088 029 999

Aberta todos os dias, das 12h00 - 14h30 e das 19h00 - 21h30

Acessível por Minicom através do 0208 239 1124.

Karma Nirvana - Linha de apoio para situações de violência de "honra" e casamento forçado

0800 5999 247

Também pode ser contactada online [aqui](#).

The National Lesbian, Gay, Bi-sexual and Transgender + Domestic Abuse Helpline (Linha Nacional de Apoio para Situações de Violência Doméstica com LGBT+):

0800 999 5428

help@galop.org.uk

Male Survivors

Linha de aconselhamento para homens

0808 801 0327

info@mensadviceline.org.uk

País de Gales:

24h Live Fear Free Helpline (para situações de violência contra mulheres, violência doméstica e violência sexual):

0808 80 10 800

SMS: 07800 77333

info@livefearfreehelpline.wale

Escócia:

24h Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline (Linha de Apoio 24h para Situações de Violência Doméstica e Casamento Forçado)

0800 027 1234

É possível ligar para esta linha de apoio através do serviço de retransmissão de texto helpline@sdafmh.org.uk

Rape Crisis Scotland Helpline (Linha de Apoio Escocesa para Situações de Violação)

08088 01 03 02

SMS: 077537 410 027

support@rapecrisisscotland.org.uk

Irlanda do Norte:

24h Domestic & Sexual Violence Helpline (Linha de Apoio 24 horas para Situações de Violência Doméstica e Sexual):

0808 802 1414

help@dsahelpline.org

RECURSOS ÚTEIS PARA AMIGOS, FAMILIARES E VIZINHOS

Para mais recursos úteis sobre como ajudar alguém que esteja a viver uma situação de abuso:

- Rape Crisis – [Apoio a sobreviventes de violência sexual](#)
- Safe Lives Blog - [Aconselhamento para Amigos e Familiares \[violência doméstica\]](#)
- Safe Lives [Podcast – Como podem os familiares e amigos ajudar? \[violência doméstica\]](#)
- Women’s Aid - Como identificar sinais de [violência doméstica e controlo forçado](#)
- Women’s Aid Survivor Handbook – [Preocupação com outra pessoa \[violência doméstica\]](#)
- Perguntas frequentes à Karma Nirvana sobre [casamento forçado e a chamada violência de “honra”](#)
- Identificar os sinais de [Tráfico e Escravatura Moderna](#)

- Sobreviver a violência económica - Identificar sinais de violência económica durante o surto do coronavírus - para familiares, amigos, vizinhos e colegas de trabalho.
- Recomendações para familiares/amigos de pessoas LGB e/ou T+ que possam estar em relações abusivas
- Recomendações para familiares/amigos de pessoas LGB e/ou T+ que possam ser parceiros agressores/controladores

SENSIBILIZAÇÃO

Enquanto comunidade, podemos ajudar a quebrar o silêncio em torno do abuso. Temos de enviar a mensagem clara de que não há desculpas para o abuso, e os sobreviventes não estão sozinhos.

Partilhe a informação sobre o apoio disponível:

Pode ajudar a garantir que os sobreviventes conhecem as linhas de apoio nacionais, os refúgios, apoio online e os serviços de apoio locais que continuam em funcionamento.

Pode efetuar esta sensibilização publicando informações sobre os serviços nas redes sociais, nas suas janelas, em espaços públicos e noutros locais visíveis. Também pode partilhar esta informação em diferentes idiomas, se os falar, e informar os sobreviventes de que as linhas de apoio podem oferecer serviços de interpretação. Para mais informações sobre o apoio disponível – clique [aqui](#) e, para as diretrizes governamentais, clique [aqui](#).

Quebrar o silêncio

Pode partilhar informações e recursos com amigos, familiares, colegas e grupos comunitários. Também pode partilhar campanhas de sensibilização públicas nas redes sociais.

Não há desculpas para o abuso - agressores

É preciso ter cuidado ao abordar um agressor, pois o risco pode aumentar para o sobrevivente, e não deve colocar-se em risco.

Existe ajuda para quem esteja preocupado com o impacto do seu comportamento nos outros. A Respect tem uma linha de apoio para quem quiser ajuda na gestão do seu comportamento. Esta linha de apoio também está aberta a familiares, amigos, membros da comunidade e profissionais que estejam preocupados com o comportamento de alguém.

- **Linha de Apoio da Respect**

0808 8024040.

Também está disponível um serviço de chat

Encontrará mais informações no [site](#).

OUTRAS FORMAS DE APOIO

- Faça donativos para os grupos de apoio locais.
- Faça donativos para o [banco alimentar local](#).
- Contacte o seu MP (Reino Unido), AM (País de Gales), MSPs (Escócia) ou MLA (Irlanda do Norte) e peça que faça com que o Governo dê prioridade aos sobreviventes de abuso nas suas respostas à COVID 19.
 - Pode saber quem é o seu [MP aqui](#), [AM aqui](#), [MSP aqui](#), [MLA aqui](#)
 - Leia uma carta aberta enviada ao Primeiro Ministro pelo setor feminino [aqui](#).
- Saiba mais sobre violência de género e o que mais pode fazer para a combater na sua comunidade:
 - Curso de e-learning:
 - [Compreender a violência contra mulheres](#)
 - [Violação e Violência Sexual](#)
 - Para formação especializada da Rape Crisis sobre abuso e violência sexual, contacte training@rapecrisis.org.uk.
 - Torne-se Embaixador "Ask Me" da Women's Aid na comunidade.
 - [Inglaterra](#)
 - [País de Gales](#)
 - Torne-se [Defensor de Campanha da Women's Aid](#).