

NÃO ESTAMOS SOZINHAS

Mulher, sabemos que em época de confinamento, a vida social é restringida ao ambiente familiar. A convivência e relações dentro de casa se intensificam e, em alguns casos, estar em casa não significa estar em segurança. A violência doméstica faz parte de nossa realidade e, em muitas vezes, o agressor mora dentro dos nossos lares.

Os sinais de violência vão desde atitudes controladoras (como chantagem, ameaças, proibições), agressões físicas (como "brincar" de bater, empurrar, beliscões, chutes, socos), além de relação sexual forçada.

Mas é importante saber que você não está sozinha! Aqui, alguns canais para denúncia e aplicativos de apoio:

Disque 180 | Este é um canal exclusivo para denúncia e orientações em casos de violência doméstica contra mulheres.

Centro de Referência a Mulheres em Situação de Violência | Oferece atendimento psicológico, social e jurídico. Telefones: *Vila Clementino*: (11) 5549-9339 / 5549-0335 || *Brasilândia*: (11) 3983-4294 / 3984-9816 || *Centro*: (11) 3106-1100 || *Capão Redondo*: (11) 5524-4782

Casa da Mulher Brasileira | Possui alojamento de acolhimento provisório, está aberta 24 horas por dia: (11) 3275- 8000

Projeto Justiceiras | Rede de mulheres com diversas formações criada para apoiar outras mulheres vítimas de violência por meio do WhatsApp: (11) 99639-1212

Aplicativos | "PenhaS", "Direitos Humanos Br" e "Isa.bot" são aplicativos disponíveis em Android e IOS e colaboram em acolhimento e denúncias de violência contra a mulher.

AUTOCUIDADO E SAÚDE EMOCIONAL

Exercícios que podem ajudar em caso de medo, solidão, ansiedade e depressão

Concentre-se na sua respiração. Inspire lentamente, encha seus pulmões de ar e expire liberando a tensão de seus ombros. Tente deixar sua coluna reta enquanto isso. | Fale positivamente consigo mesmo. Evite pensamentos negativos. Imagine uma imagem tranquilizadora, pode ser um lugar, uma lembrança, uma pessoa. | Descubra o que lhe acalma sem expor os demais. | Confie em fontes seguras de informação. | Demonstre empatia, apoio, compaixão por pessoas que foram afetadas ou infectadas pelo coronavírus. A infecção e outras dificuldades que podem estar enfrentando não definem quem elas são. **Peça ajuda se precisar!**

CAPS Brasilândia | O CAPS é um serviço de saúde emocional aberto e comunitário. Endereço: Rua Doutor Augusto do Amaral, 222 - Telefone 3921 - 8976.

Grupo Creare | Atendimento psicológico gratuito. Acesse o site e marque consulta por whatsapp: <https://sites.google.com/view/grupocreare/acolhimento-volunt%C3%A1rio/acolhido>

Centro de Valorização da Vida (CVV) | O CVV atende voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias. Acesse www.cvv.org.br ou ligue 188.

Esse material foi elaborado pelo Projeto Observatório de Direitos Humanos em Escolas (PODHE), do Núcleo de Estudos de Violência da USP, também a partir de materiais elaborados pelo Alma Preta, Coletivo Espelho, Espelho Meu e pela OMS. **Siga o PODHE nas redes sociais! @podhe.nev no Instagram e no Facebook**



NEV



AUTOCUIDADO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Confira aqui dicas de autocuidado, de atividades para fazer com os filhos dentro de casa, de saúde mental e de proteção à violência doméstica, durante a pandemia do coronavírus.

INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS

Sinais comuns: febre, cansaço, tosse seca
Sinais graves: febre alta, pneumonia, dificuldade de respirar



FEBRE ALTA



PNEUMONIA



DIFICULDADE DE RESPIRAR

Quem tem mais riscos de contrair forma grave: pessoas com mais de 60 anos, grávidas e com bebê de colo, pessoas com outras doenças, como diabetes ou doenças do coração



Como a doença é transmitida: contato pessoal próximo com pessoas infectadas ou por meio de tosse ou espirro de pessoas infectadas; ao tocar objetos ou superfícies contaminadas e em seguida tocar a boca, nariz ou olhos



Como se prevenir: Fique em casa, se puder

| Use sempre máscaras fora de casa ou caso encontre alguém de fora da sua casa | Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, ou use álcool em gel | Cubra a boca com antebraço quando tossir ou espirrar, ou utilize lenço e em seguida jogue no lixo e lave as mãos | Evite dar as mãos e contato físico com pessoas, pelo menos um metro de distância



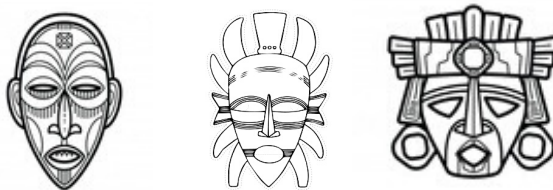
Evite tocar os olhos, nariz e boca com as mãos sem lavá-las | Evite compartilhar copos, pratos, ou outros artigos de uso pessoal. | Limpe objetos e superfícies que muitas pessoas tocam, como maçanetas, mesas e celular | Lave as mãos antes de lavar os alimentos. Tome bastante água e coma comida saudável. Evite consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Evite fumar, pelo contato próximo entre os dedos e a boca. Procure manter a casa limpa e ventilada. | Em caso de convívio com pessoas infectadas ou com sinais: fique em quartos separados e se não for possível use máscara e tome distância de um metro. | Fique em casa se não se sentir bem. Se tiver sintomas procure atendimento médico. Fale com agentes de saúde ou outra autoridade sanitária local, **ligue para 156.** |



ATIVIDADES COM CRIANÇAS E JOVENS DENTRO DE CASA

Teatro de sombras | Com papel preto (ou pintado de cor escura), palitos, durex, um varal, um lençol e uma lanterna é possível fazer uma apresentação de teatro de sombras. Para isso, é preciso criar as personagens, desenhá-las e recortar seu contorno. Um palito de churrasco pode ajudar, se o desenho for colado em sua ponta. Falta, então, criar a história e ensaiar, para depois apresentar para a família.

Máscara | Este é um convite para as crianças e jovens expressarem quem são em uma máscara. Podem se inspirar em máscaras africanas ou indígenas, por exemplo. Basta cortar um papel do tamanho de seu rosto e usar a criatividade. Colagens, desenhos e costuras são bem-vindas na decoração da máscara.



Dança no ritmo do outro | A ideia é criar uma dança coletiva com sons e passos. A primeira pessoa bate palmas e faz um movimento, a segunda repete e cria mais um, assim por diante. Quando voltar para quem começou a brincadeira, o desafio continua e vai ficando mais difícil... O mesmo pode ser feito para inventar uma música, mas ao invés de criar movimentos corporais, serão frases cantadas.

Fazendo um chocalho | Escolha um potinho de plástico pequeno ou médio, coloque um pouco de milho, pedrinhas, feijão ou misture esses materiais. Tampe a abertura do potinho e, se quiser, decore-o.

Crianças e adolescentes precisam de cuidado e proteção

O maior tempo das crianças e adolescentes em casa nessa pandemia exige que pais e outros cuidadores criem um ambiente de carinho, respeito e paciência. Nem sempre é fácil, a situação tem provocado maior ansiedade, estresse e nervosismo, mas isso não pode ser desculpa para agir com violência ou negligência.

Bater não educa e provoca danos físicos, psicológicos e emocionais sérios e persistentes. Por isso, prefira sempre o diálogo e aproveite esse tempo para brincar e interagir com seus filhos e apoiá-los em suas dificuldades.

Todos nós somos responsáveis por garantir essa proteção. Se perceber situações de abuso físico, sexual, humilhações e negligência contra crianças e adolescentes denuncie - e você não precisa se identificar ao denunciar. Confira abaixo canais de ajuda:

Disque 100 | para denunciar qualquer tipo de violência contra crianças e adolescentes

Conselho Tutelar | é o canal mais próximo para pedir ajuda. Endereço: Rua Professor Andrioli, 92 - Parque Sao Luis | Tel.: 3999-1745 | Cel.: 97283-6712

Proteja Brasil | aplicativo gratuito que permite fazer denúncias anônimas e localizar os órgãos de proteção de crianças e adolescentes

Você criança/adolescente se estiver sofrendo algum tipo de violência ou se sentindo em risco peça ajuda! Procure algum adulto de confiança, entre em contato com o Conselho Tutelar mais próximo ou disque 100.