[QUEM É VOCÊ?]

TODOS

[SUGESTÃO DE IMAGEM]

<https://www.shutterstock.com/pt/image-photo/man-being-physically-abusive-towards-family-1705737463>

[TÍTULO]

**Cartilha reúne dicas de enfrentamento da violência doméstica durante a Covid-19**

[CORPO]

**O que é?**  
  
A Secretaria Nacional de Políticas para as Mulheres, do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (SNPM/MMFDH) lançou uma cartilha para dar orientações sobre a luta contra a violência contra a mulher. Chamado de "Cuidando da saúde mental e enfrentando a violência doméstica e familiar contra a mulher: autocuidado e autopreservação durante a Covid-19", o documento traz informações importantes sobre como identificar situações de violência e pedir ajuda, caso seja necessário.

Ao longo de 24 páginas, há dicas de autocuidado, há instruções sobre como manter uma rotina equilibrada, com horários definidos de sono, trabalho e tempo com as crianças.

**Quem pode utilizar este serviço?**

O material é voltado para mulheres que podem estar em situação de violência.

**Qual orientação é dada a respeito da prevenção de conflitos?**

As mulheres são orientadas a prestar atenção ao aumento da tensão nos lares e a buscar alternativas para que se sintam seguras. Em situações mais graves, o alerta é para que denunciem.

**O que pode ser considerado violência?**

A Lei nº 11.340 de 2006 - conhecida como Lei Maria da Penha define cinco formas de violência doméstica e familiar:

• física (bater, chutar, cortar, queimar, ferir, apertar, empurrar);   
• psicológica (ameaçar, controlar o que você faz, isolar de amigos e familiares, amedrontar, violar a sua intimidade, impedir que você saia de casa);   
• sexual (obrigar a fazer sexo com outras pessoas, forçar a relação sexual, forçar a ver imagens pornográficas);   
• patrimonial (queimar ou rasgar fotos e documentos pessoais, destruir material de trabalho, controlar sua conta, impedir que você tenha acesso a itens básicos);   
• moral (falar coisas que não são verdades sobre você, acusá-la de algo que você não fez, xingá- -la na frente de outras pessoas)

**Como denunciar violência doméstica?**

As denúncias podem ser feitas pelo Ligue 180 ou pelo aplicativo "Direitos Humanos Brasil", que pode ser baixado nos aparelhos celulares.

Onde pode ser baixada a cartilha "Cuidando da saúde mental e enfrentando a violência doméstica e familiar contra a mulher: autocuidado e autopreservação durante a Covid-19"?

O documento está disponível no site: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/outubro/cartilha-traz-dicas-de-autocuidado-e-autopreservacao-para-mulheres/cartilhamulheressademental.pdf>

Fonte: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos

Fonte de pesquisa: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/outubro/cartilha-traz-dicas-de-autocuidado-e-autopreservacao-para-mulheres>