

**COMO AGIR EM CASOS DE  
VIOLÊNCIA DOMÉSTICA  
DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL**

**ANTRABRASIL.ORG**



---

Há pesquisas que demonstram  
que nos períodos de  
isolamento social vemos  
aumentado o risco de violência  
doméstica contra mulheres e  
pessoas LGBTI+.



---

Em geral, homens têm maior dificuldade de se adaptar ao isolamento e participar das tarefas domésticas. Conversem com seus familiares sobre a importância de permanecerem próximos.



---

Muitas LGBTI+ estão tendo que conviver em ambientes tóxicos e podem ser expostas à violência doméstica, sem a possibilidade de trocas com outros membros de nossa comunidade.



---

Durante a quarentena pode  
aumentar a quantidade  
de pessoas em uso abusivo de  
álcool e outras drogas.

Fique atenta/o a estas pessoas e  
cuide de sua saúde mental.



---

Diante do risco de sofrer de  
Violência Psicológica, evite  
dar continuidade à discussão  
ou conflito. Se possível vá  
para outro cômodo e tente  
manter a calma. Respire!

Caso a discussão seja gatilho  
para ideações suicidas, ligue  
para o CVV 188



---

Não responda a xingamentos ou  
a ironias. Afaste-se e tente  
minimizar os riscos da violência  
ficar mais intensa para as coisas  
não fugirem do controle.  
Mantenha-se estável.



---

Se as coisas fugirem do controle  
peça ajuda a um vizinho ou  
amigo. Grave em vídeo ou áudio  
a discussão e guarde com você.  
Mantenha distância do/a  
agressor/a.





---

É importante realizar a denúncia. O registro de ocorrência pode ser feito online no site da policia civil do seu estado.



---

Em caso de urgências ou  
flagrante delito, solicite apoio  
imediato a polícia militar  
através do 190.



---

Em caso de violência sexual, procure uma unidade de saúde que deverá informar sobre a violência e cumprir o protocolo previsto para PEP, e pílula do dia seguinte para pessoas com útero.



---

Travestis e mulheres transexuais podem ser amparadas pela lei maria da penha e devem ser atendidas nos órgãos e aparelhos de atendimento a mulher.



---

Mulheres lésbicas também podem ser enquadradas ou amparadas pela Lei Maria da Penha. Assim como LGBTI+ vítimas de conflitos com familiares.



---

Para informações em caso de  
violência contra a mulher ligue 180.

Violência contra idosos,  
crianças ou adolescentes e  
pessoas LGBTI+ disque 100.



---

Procure imediatamente uma  
Delegacia de Polícia nos  
seguintes casos:

- Violência contra a mulher;
- Violência física ou sexual;
- Violência contra a criança ou adolescente.



---

Temos muitos dias pela frente. Cuide da sua vida e das pessoas à sua volta.

A melhor ferramenta contra a violência é a denúncia!

