



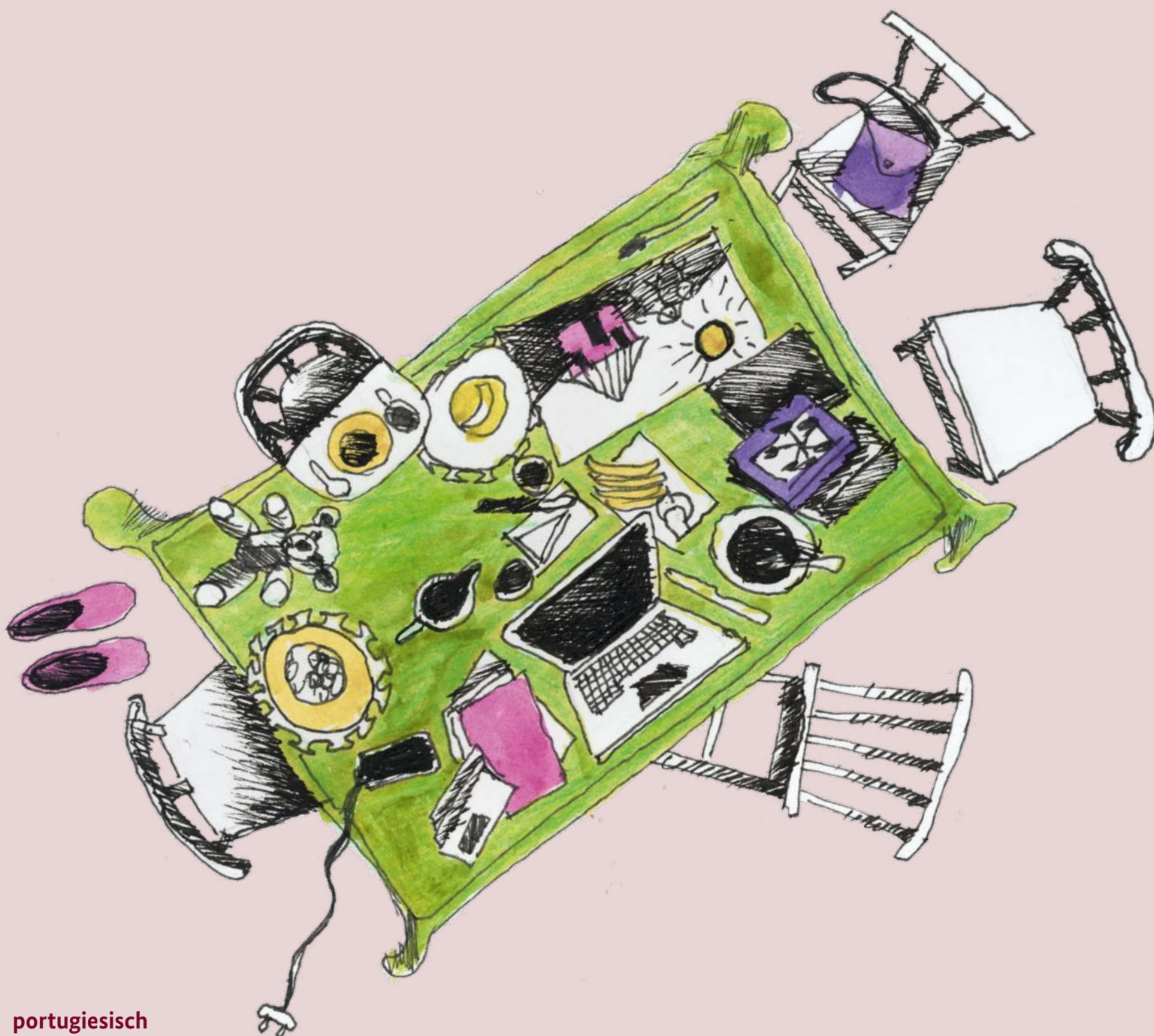
A Comissão do Governo Federal
para Migração, Refugiados
e Integração

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Uma situação excepcional para toda a família

Propostas para a prevenção da violência na família através
das restrições de contacto durante o período Corona



Com restrições de contacto contra o Corona

O coronavírus espalhou-se rapidamente pelo mundo inteiro. Na Alemanha, os políticos tomaram uma série de medidas para prevenir ou reduzir a propagação do vírus. Tais medidas incluem amplas limitações da vida pública e restrições nos contactos sociais.

Desta forma, a maioria das pessoas passa por um período de isolamento espacial e pessoal. Ainda não se consegue perceber claramente quando é que isso será finalmente superado.

As restrições de contacto levaram algumas das famílias a passar mais tempo juntas, aproveitando essa situação de forma positiva. No entanto, em outras famílias surgem conflitos graves – por exemplo, motivados pelo desemprego, dificuldades financeiras ou problemas domésticos já existentes.

Quais as consequências que as restrições de contacto podem ter para as famílias e casais na sua vida quotidiana?

Pode ser um desafio passar a maior parte do dia em casa com a família, ou com o/a parceiro/a, num espaço confinado, num alojamento coletivo ou num centro de acolhimento. Para muitas pessoas, tais circunstâncias levam a um estado de stress.

Conflitos e brigas na família entre pais e filhos, mas também entre o casal, podem surgir com mais frequência ou mesmo intensificar-se.

Durante a atual restrição de contacto, a violência doméstica contra mulheres e crianças aumenta significativamente. **Não espere para procurar ajuda até que as restrições sejam levantadas novamente!** Você encontrará um sumário das ofertas de apoio no final destas informações.



Eis o que você pode fazer sobre isso:

- abordar os problemas desde o início e procurar soluções em conjunto
- sair regularmente sozinho para tomar ar fresco, dar uma caminhada ou andar de bicicleta
- reservar umas pausas durante as quais cada membro da família possa ficar sozinho sem ser incomodado
- debater regularmente com a família para saber quais são os desejos e necessidades que cada um tem. Neste ponto, deve levar também os seus filhos a sério.

Famílias sob stress

Manter as crianças ocupadas e distraídas, bem como os cuidados com aquelas que não vão ao jardim de infância ou à escola, ou raramente vão, pode tornar-se um encargo pesado.

Você pode ajudar a aliviar o stress na sua família! O Departamento Federal para a Proteção Civil e Resposta a Catástrofes publicou vários conselhos úteis para que as famílias possam enfrentar o período Corona da melhor maneira possível.

Você pode apoiar os seus filhos,

- estabelecendo uma rotina diária com horas fixas para estudar, brincar, comer e dormir. É de toda a conveniência elaborar um plano para a semana inteira e afixá-lo para que todos vejam.
- explicando-lhes, em linguagem apropriada à idade, o motivo pelo qual eles não podem ver, por exemplo, os seus avós, os seus amigos ou amigas, durante a proibição de contacto.
- conversando com eles sobre os seus medos e sentimentos. Ouça com paciência, mesmo quando os seus filhos se repetem.
- certificando-se de que eles recebam só uma quantidade limitada do que passa na comunicação social, ou que usufruem apenas do que é adequado à sua idade.
- assegurando-se de que eles possam gastar energias e brincar ao ar livre.

Ser paciente e ter em mente aquilo que é positivo

A melhor maneira de superarmos este período é sermos pacientes conosco próprios e com os outros e percebermos que o estado de emergência é difícil de enfrentar para todos.

Ao mesmo tempo, é importante não perder de vista o que é positivo e aproveitar o tempo com os seus filhos.

As sugestões seguintes podem ajudá-lo quanto a isso:

- Proponha-se a planear, pelo menos, uma coisa boa para cada dia. Tal poderá ser uma videochamada para amigos ou familiares, a leitura em voz alta de uma bela história, a preparação do prato preferido, um jogo em conjunto ou qualquer coisa que seja boa para si e para a sua família.
- Esforce-se conscientemente para prestar atenção ao que os seus filhos estão a fazer bem e elogie-os por isso.
- Anote todas as noites três coisas que correram bem durante o dia. Qual foi a sua contribuição pessoal para isso?

Mais sugestões para os pais em

www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.html

Relações de parceiros sob stress

Crises como a pandemia da Covid-19 provocam temores existenciais a muita gente sobre a sua própria saúde, sobre a família e segurança do emprego.

Sentimentos negativos, como raiva e fúria, podem surgir mais intensos e frequentes do que o normal. Em tais situações, aumenta também o risco de violência doméstica. A violência é frequentemente perpetrada por homens. Mas as mulheres também podem usar a violência doméstica contra os seus filhos ou parceiros.

Como posso controlar melhor a minha agressividade?

As nossas tensões nunca podem ser descarregadas em cima dos outros sob a forma de violência. Em cooperação com organizações parceiras, o Fórum Federal dos Homens (Bundesforum Männer) elaborou dicas e sugestões sobre como lidar com a sua própria agressividade.

Recomenda-se que

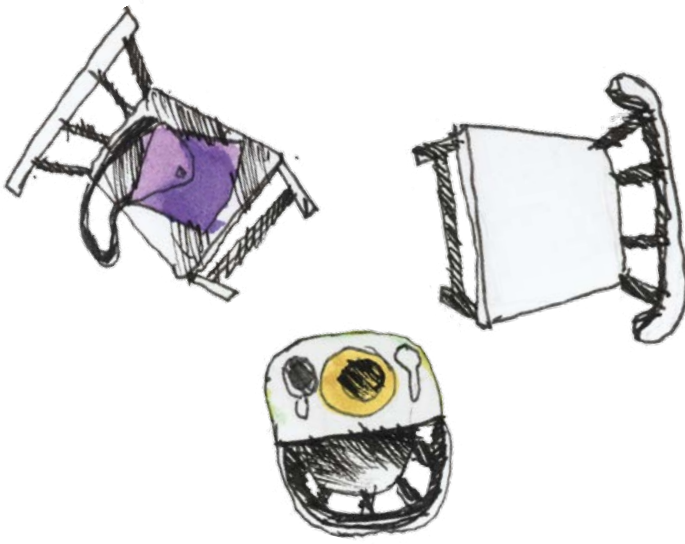
- fale ao telefone com alguém sobre como se está a sentir, se necessário.
- fique atento a sinais interiores de alarme, como gritos, tremores ou palavrões, que indicam que você poderá estar a perder o controlo.
- quando você notar esses sinais de alarme, interrompa as discussões stressantes. Sinta-se à vontade para dizer aos seus entes queridos que precisa de um momento para si mesmo.
- reflita sobre a melhor maneira de se poder acalmar em tal situação. Isso pode ser conseguido muito simplesmente, por exemplo, com exercícios ou movimento, bebendo um copo de água ou inspirando e expirando profundamente.

Saiba mais sobre esse tema em

www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck
Informações para homens em 20 línguas

Outras observações: embora a maioria das vítimas de violência doméstica sejam mulheres e crianças, também existem homens que são afetados pela violência!





Não hesite nem tenha medo de buscar e receber ajuda. As vítimas de violência nunca são culpadas pela violência. As vítimas não têm motivos para se envergonhar.

Ofertas de apoio em várias línguas

Você próprio sente-se afetado? Suspeita de alguma situação de violência doméstica ou violência contra crianças na sua comunidade? Procure ajuda. Aconselhe-se para saber como pode proteger-se melhor, a si e aos outros.

Quem me pode ajudar?

Linha de Apoio – Violência contra as Mulheres 08000 116016

Atendimento grátis e anônimo, diariamente 24 horas, aconselhamento em 17 línguas estrangeiras www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html

Português:
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen/portugiesisch.html

Chat instantâneo – das 12 às 20 h

www.hilfetelefon.de

Aconselhamento online por e-mail ou através de marcação

www.hilfetelefon.de

Linha de Apoio a Mulheres Grávidas em Dificuldades 0800 404020

Atendimento grátis e anônimo, diariamente 24 horas
aconselhamento em 17 línguas estrangeiras
www.schwanger-und-viele-fragen.de/de

Linha de Apoio para Situações de Abuso Sexual 0800 2255530

Atendimento grátis e anônimo,
seg, qua, sex: das 9 às 14 h/ter, qui: das 15 às 20 h
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Oferta online da Linha de Apoio para Jovens

www.save-me-online.de

Cuidado Pastoral via Telefone 0800 1110111 ou 0800 1110222

Atendimento grátis e anônimo, disponível diariamente 24 horas, e também aconselhamento online via e-mail ou chat em online.telefonseelsorge.de

Linha de Apoio aos Pais “Ajuda contra o Desespero” 0800 1110550

Atendimento grátis e anônimo,
seg- sex: das 9 às 11 h/ter, qui: das 17 às 19 h
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

Linha de Apoio a Crianças e Jovens 116111

Atendimento grátis e anônimo,
seg – sáb: das 14 às 20 h/seg, qua, qui: das 10 às 12 h e também aconselhamento online via e-mail ou chat em www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

Informações atualizadas sobre o coronavírus

em diferentes línguas, podem ser consultadas em www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus
www.zusammengegen corona.de
www.covid-information.org
www.mimi-gegen-gewalt.de

Aviso legal

Editor

A Comissária do Governo Federal para a Migração, Refugiados e Integração
Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin
Correio eletrónico: integrationsbeauftragte@bk.bund.de
www.integrationsbeauftragte.de

e

Centro Etnomédico Alemanha (EMZ e.V.), 30175 Hannover,
www.mimi-gegen-gewalt.de

Versão atualizada 1.7.2020

Ilustração Deanhills.com, 55130 Mainz

Layout eindruck.net, 30175 Hannover

Opções de encomenda

Para encomenda de folhetos impressos, queira solicitar junto de:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.,
Königstraße 6, 30175 Hannover
Correio eletrónico: berlin@mimi.eu

Encomenda via online www.mimi-gegen-gewalt.de
www.mimi-bestellportal.de

Descarregar www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Línguas Disponível em 25 versões

Referências URL

Cada servidor é responsável pelo conteúdo das páginas externas às quais é feita aqui referência.

Fontes

Departamento Federal para a Proteção Civil e Resposta a Catástrofes
Fórum Federal dos Homens (Bundesforum Männer)
Instituto de Pesquisa Transcultural na Área da Saúde,
Universidade Estadual Cooperativa de Baden-Württemberg,
Villingen-Schwenningen

Este folheto impresso é publicado gratuitamente pela Comissária do Governo Federal para a Migração, Refugiados e Integração e pelo Centro Etnomédico (EMZ e.V.). Estes não podem ser utilizados por candidatos ou partidos políticos por conta de eleições. Isto serve para eleições locais, estaduais, nacionais ou europeias.

Este folheto informativo foi elaborado no âmbito do projeto de prevenção da violência MiMi – um projeto do Centro Etnomédico (EMZ e.V.) e financiado pela Comissária do Governo Federal para a Migração, Refugiados e Integração.