

The logo of the Conselho Nacional dos Direitos da Mulher (CNDM) features the acronym 'CNDM' in a large, bold, white serif font. The letters are set against a dark red rectangular background. The 'C' and 'M' have horizontal lines above and below them, respectively. To the right of the acronym, the full name 'Conselho Nacional dos Direitos da Mulher' is written in a smaller, white, sans-serif font.

Conselho Nacional
dos Direitos da Mulher

NOTA DAS ORGANIZAÇÕES DA SOCIEDADE CIVIL DO CONSELHO NACIONAL DOS DIREITOS DA MULHER – CNDM PARA O PERÍODO DO CORONAVÍRUS NO BRASIL

Prezadas mulheres brasileiras,

Com cordiais cumprimentos, **as organizações da sociedade civil do Conselho Nacional dos Direitos da Mulher – CNDM** vêm, publicamente, manifestar sua sororidade e sua solidariedade a todo o povo brasileiro, o qual tem sido afetado pela pandemia do COVID-19, mais conhecido como coronavírus.

Nesse momento, reforçamos as orientações das autoridades em saúde mundiais e nacionais, como a **OMS – Organização Mundial da Saúde**, o Ministério da Saúde do Brasil e as organizações de Medicina, de Enfermagem e de defesa do Sistema Único de Saúde – SUS. No entanto, gostaríamos de acrescentar algumas reflexões:

1. FICAR EM CASA. Recomendamos o uso do termo “**distanciamento social**” em vez dos termos “isolamento” ou “quarentena”. Não é o momento de ficarmos isoladas, que é um termo bem mais restritivo, assim como “quarentena”. Devemos evitar o contato físico, por isso “distanciamento” é mais adequado, mas podemos intensificar os contatos com pessoas que amamos pelas redes sociais, fazer ligações por telefones fixos ou celulares, fazer chamadas de vídeos, ou ainda experimentar afixar mensagens de esperança das nossas janelas de casas ou apartamentos. Toda manifestação de esperança será muito bem vinda nos próximos dias.

2. LIBERAR TRABALHADORAS E TRABALHADORES, SEM PREJUÍZOS NOS SEUS DIREITOS. Recomendamos às empresas e às pessoas com melhores condições sociais, que estão mantendo suas empregadas domésticas e outras classes de trabalhadoras e de trabalhadores com a mesma carga horária, que liberem imediatamente essas pessoas,

sem diminuir-lhes os salários ou outros direitos trabalhistas. **Quando fazemos essas pessoas circularem, estamos assumindo o aumento do risco de contágio da população.** Elas podem adquirir o vírus e espalhá-lo para diferentes áreas nos seus trajetos diários. Apenas algumas áreas são importantes manterem funcionando, porém, com cuidados para suas trabalhadoras e seus trabalhadores, como setores de alimentação, setores de farmácia, setores de saúde e setores de segurança pública e privada.

3. REFORÇAR OS HÁBITOS DE HIGIENE PESSOAL. Muitas pessoas estão acreditando que o álcool em gel é o principal agente protetor contra o coronavírus e isso infelizmente não é verdade. A proteção contra o coronavírus envolve um conjunto de hábitos de higiene pessoal os quais devemos reforçar:

3.1. **Lavar bem as mãos, com água e sabão/detergente, de 15 a 20 segundos**, sempre que entrarmos em contato com objetos do meio externo, nos quais não sabemos quem tocou neles;

3.2. **Ao voltar para casa, não tocar de imediato em familiares, especialmente crianças e pessoas idosas.** O ideal é lavar as mãos imediatamente, conforme orientado acima. Em seguida, ir ao banheiro, tomar banho com bastante sabonete. Colocar as roupas que foram usadas fora de casa para lavar, com sabão, e colocar para secar, em exposição ao sol, por pelo menos duas horas;

3.3. **Melhorar os hábitos alimentares:** ingerir mais alimentos ricos em vitamina C – para aumentar a imunidade contra agentes infecciosos, ingerir mais frutas, legumes, verduras, alimentos ricos em fibras e ingerir bastante líquido – prefira água e sucos naturais em vez de líquidos industrializados.

4. NÃO FAZER ESTOQUE DE SUPERMERCADO. As previsões apontam para que a crise possa durar de um a dois meses. **Se fizermos estoque de supermercado, os produtos mais necessários começarão a faltar e isso poderá ocasionar o aumento**

dos respectivos preços dos produtos nas prateleiras. A população mais pobre não terá como adquirir esses produtos e isso as colocará em maior situação de vulnerabilidade. A nossa crise é contra o vírus, não contra o nosso povo brasileiro.

5. EVITAR COMPARTILHAR NOTÍCIAS FALSAS, ALARMANTES, IMAGENS FORTES E IMAGENS DE PESSOAS DOENTES OU FALECIDAS.

Com o avanço da pandemia, estão compartilhando de maneira irresponsável diversos conteúdos que só prejudicam o bem estar de quem está cumprindo com seu distanciamento social. Vamos repassar algumas orientações:

5.1. Verifique a origem das notícias antes de compartilhar, mesmo que você as tenha recebido de alguém de sua confiança. **Só compartilhe notícias de órgãos de imprensa bastante conhecidos.**

5.2. **Se a notícia for alarmante, deixe que os órgãos de imprensa comuniquem**, pois esse é o papel deles, não é o seu. Prefira cuidar do seu bem estar e da sua família;

5.3. Caso você receba imagens de pessoas doentes ou falecidas, em virtude do coronavírus, reflita: se fosse você ou alguém da sua família, você gostaria que essas imagens tristes fossem espalhadas para o maior número de pessoas possível? Então **respeite a dor das pessoas doentes e a dor das famílias que estão perdendo pessoas queridas** por essa pandemia terrível.

6. PRATICAR BONS HÁBITOS EM CASA, PELA SAÚDE DO SEU CORPO E DA SUA MENTE.

Estamos com a oportunidade bastante valiosa de cuidar do nosso corpo e da nossa mente por vários dias. Portanto, aqui vão algumas sugestões:

6.1. **Pratique exercícios físicos simples**, que possam ser realizados dentro de casa, como alongamentos em pé, alongamentos com o corpo deitado sobre a cama, pular, exercícios de respiração, flexões, abdominais, entre outros disponíveis na Internet;

The logo of the Conselho Nacional dos Direitos da Mulher (CNDM) features the acronym 'CNDM' in a large, bold, white serif font. The letters are set against a dark red rectangular background. Above and below the acronym are thin white horizontal lines. To the right of the acronym, the full name 'Conselho Nacional dos Direitos da Mulher' is written in a smaller, white, sans-serif font, also on the dark red background.

Conselho Nacional
dos Direitos da Mulher

6.2. **Pratique exercícios para a mente:** leia bastante, escreva sobre algo que te interesse, estimule o cérebro por meio de jogos de memória, cartas, palavras-cruzadas, cruzadinhas, caça-palavras, entre outros. Cuidar da Saúde Mental é muito importante;

6.3. **Pratique sua fé,** seja ela cristã, muçulmana, de matriz africana, indígena ou até ateia.

6.4. **Não tome remédios sem orientação médica.** A automedicação em período de coronavírus pode te levar ao hospital e aumentar as suas chances de contaminação.

7. FICAR ATENTA E ENFRENTAR A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR. Enquanto para muitas famílias está sendo proveitoso manterem-se juntas, juntos e juntxs, para outras, o agrupamento familiar ocasiona conflitos que terminam em violência doméstica e familiar. Vizinhas e vizinhos podem não ter percebido, antes do distanciamento social, que na casa ou no apartamento ao lado acontecem casos de violência constantes. Por isso, vamos ficar atentas e enfrentar, com a devida sabedoria, esses casos:

7.1. Dentro da sua casa, observe se as mulheres – especialmente meninas e adolescentes – estão sendo vítimas de carinhos forçados, intimidades inadequadas, abusos sexuais e **denuncie à polícia, pelo 190, ou pelos números do Disque Direitos Humanos, pelo 100, ou da Central de Atendimento à Mulher, pelo 180;**

7.2. Se no seu município há uma **Casa da Mulher Brasileira**, verifique o seu horário de funcionamento, em função da pandemia. Algumas delas estão funcionando apenas com a Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher;

7.3. Se no seu município não há Casa da Mulher Brasileira, verifique o funcionamento da **Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher mais próxima ou da delegacia comum mais próxima;**

7.4. Em casos de violência doméstica e familiar contra a mulher, analise o momento mais adequado para realizar a denúncia, para não se expor aos riscos da pandemia. **Em qualquer situação, chame a polícia,** pois as autoridades policiais continuam a nos proteger das violações de direitos, mesmo durante a pandemia.



CNDM

**Conselho Nacional
dos Direitos da Mulher**

8. SERMOS SOLIDÁRIAS. Neste momento ímpar, há um sentimento maior que une todas as brasileiras e todos os brasileiros: a solidariedade. Somos uma referência mundial de povo que se ajuda e que se une para vencer as dificuldades. Não será diferente desta vez! Nós orientamos, às mulheres brasileiras, que mostremos como, agindo unidas, somos plenamente capazes de superar qualquer crise e vencer qualquer inimigo, ainda que invisível, com ações muito simples, porém essenciais:

8.1. **Compartilhando esta nota**, na qual disseminamos informações que podem salvar vidas e ajudar o país a passar pela crise, com sabedoria e soberania;

8.2. Solicitando, com inteligência e paciência, que as pessoas as quais conhecemos **fiquem em casa, aproveitando o tempo com familiares e pessoas mais próximas**;

8.3. **Planejando e executando ações de impacto social**, por meio da Internet e dos meios criativos que dispomos, para conscientizar a população, mas também para fornecer informações, entretenimento, esperança e paz;

8.4. **Oferecendo serviços para pessoas idosas e doentes crônicas, em distanciamento social**, com os devidos cuidados de higiene pessoal para não contaminá-las.

Sugerimos que a presente nota seja compartilhada pelos conselhos estaduais de direitos das mulheres, conselhos municipais de direitos das mulheres, organizações da sociedade civil que apoiam as lutas das mulheres, bem como pelos órgãos governamentais federais, estaduais e municipais que coordenam as políticas públicas para as mulheres no Brasil.

Unidas, unidas e unidos, venceremos o coronavírus!

Brasília, 23 de março de 2020.