



MARGENS

MODOS DE VIDA, FAMÍLIA E RELAÇÕES DE GÊNERO

Nusserge

NÚCLEO INTERDISCIPLINAR DE ESTUDOS E PESQUISAS
EM SAÚDE, SEXUALIDADE E RELAÇÕES DE GÊNERO

instituto
noos

RECOMENDAÇÕES PARA HOMENS COM ANTECEDENTES DE VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES DURANTE O ISOLAMENTO¹

Introdução

A crise sanitária, social e econômica provocada pela COVID-19 nos afeta de diferentes maneiras, em especial, pelo isolamento prolongado que nos impõe. O estresse e a angústia provocados por esta situação leva homens a terem dificuldades de superar problemas no âmbito conjugal ou familiar e a riscos de recaída em ações violentas ou comportamentos compulsivos.

Por esse motivo, queremos dar algumas recomendações para administrar essa crise da melhor maneira possível, sem comprometer o bem-estar e a saúde de si mesmo ou do casal, companheiras/esposas, filhos, filhas ou outras pessoas com quem se convive.

Nesta situação excepcional, algumas sensações e emoções são perfeitamente normais:

- ter medo do vírus, de adoecer, de seus entes adoecerem ou morrerem, de perder o emprego/ a renda necessária, ou estar preocupado pela situação sanitária, social e econômica do país e do mundo, com as conseqüências da atual crise;
- sentir-se aprisionado em casa, aflito com o acúmulo de coisas, a convivência 24 horas com a companheira/esposa e os/as filhos/filhas, as exigências de cuidar dos/as filhos/filhas ou sentir-se isolado pela falta de contato e relações sociais;
- sentir-se esgotado ou inseguro e fora de controle devido à perda de rotinas, atividades, hobbies, entretenimento, etc.

¹ Estas recomendações foram traduzidas e adaptadas a partir do documento elaborado pela Associação *Conexus* - Atenção, Formação e Investigação Psicossociais e Generalitat Catalunya (Barcelona, Espanha). De igual maneira, tal documento foi adaptado tomando por base os seguintes textos: “*Crisis Corona: Kit de supervivencia para hombres bajo presión*” de maenner.ch, “*Take a timeout!*” de Respect Phoneline e “*COVID-19 and violence against women: What the health sector/system can do*”, da OMS (links disponíveis ao final deste documento). A tradução e adaptação para o português foi feita pelo Professor Doutor **Adriano Beiras** (Dept de Psicologia/UFSC, Núcleo Margens) e pela Professora Doutora **Luciana Zucco** (Dept de Serviço Social/UFSC, Núcleo Nusserge), em parceria com o Instituto Noos-SP (www.noos.org.br). Este documento também integra o projeto de extensão universitária “**Projeto Ágora**”: Grupo Reflexivo para Atendimento de Homens Autores de Violência contra a Mulher (Sigpex nº. 201823177), referente ao convênio entre o Dept de Psicologia/UFSC e o Tribunal de Justiça de Santa Catarina (TJSC).



UFSC

MARGENS

MODOS DE VIDA, FAMÍLIA E RELAÇÕES DE GÊNERO

Núcleo

NÚCLEO INTERDISCIPLINAR DE ESTUDOS E PESQUISAS
EM SAÚDE, SEXUALIDADE E RELAÇÕES DE GÊNERO

instituto
nós

Todos estes sentimentos podem sobrecarregá-lo e reduzir sua capacidade de agir com calma e estar empático com as pessoas que te rodeiam. Pense que, se você se sente assim, as pessoas em sua volta, sua parceira/esposa, filhas e filhos, podem ter sentimentos semelhantes. Se no passado você agiu de maneira violenta, é possível que tenham medo de novos episódios de violência. Agora, é um bom momento para mostrar que você sabe estar em casa de uma maneira calma e respeitosa.

O estresse e o medo podem fazer que você tenha uma perspectiva limitada das situações e do modo de agir. Você pode ficar tentado a procurar culpados e descarregar sua frustração em outras pessoas, ou recorrer ao uso compulsivo de substâncias, como o álcool.

Lembre-se, no entanto, que esta situação difícil não pode ser nunca uma desculpa para agir de maneira violenta e machucar alguém. É sua própria responsabilidade lidar com a angústia, o medo, a frustração ou a raiva.

A violência não é a solução

Na sequência, você encontrará algumas recomendações gerais sobre como lidar com essa situação e orientações sobre como enfrentar os momentos de emergência que você pode estar em risco de agredir alguém.

Recomendações gerais para enfrentar a situação

A seguir, são apresentadas algumas recomendações para evitar e enfrentar o estresse da atual situação de isolamento/distanciamento:

1. Aceite o que você não pode mudar. Você se desgasta desnecessariamente quando se revolta contra a Pandemia e a situação que ela gerou. Tente compreender esse tempo como uma nova experiência que também oferece possibilidades e aprendizado.
2. Cuide-se, faça algo que lhe proporcione bem estar e lhe dê alegria todos os dias (escute música, leia um livro, escreva o que está pensando, faça exercício físico, faça contato com os/as amigos/as, relaxe, faça exercícios respiratórios, meditação, etc - você pode encontrar sugestões na internet).
3. Mantenha-se bem informado, utilize fontes confiáveis e evite o excesso de informação.
4. Mantenha ou adapte suas rotinas diárias o máximo possível ou crie novas rotinas.



UFSC

MARGENS

MODOS DE VIDA, FAMÍLIA E RELAÇÕES DE GÊNERO

Núcleo

NÚCLEO INTERDISCIPLINAR DE ESTUDOS E PESQUISAS
EM SAÚDE, SEXUALIDADE E RELAÇÕES DE GÊNERO

instituto
nós

5. Seja consciente do que está passando dentro de você, dos seus sentimentos e limites, e os aceite. Não fuja dos seus sentimentos, nem se julgue.
6. Converse com os/as outros/as. Diga a sua esposa/companheira ou amigos/as como você está e o que você precisa.
7. Lembre-se e utilize de estratégias, habilidades e conhecimentos que o ajudaram em outros momentos difíceis.
8. Cuide da sua esposa/companheira, filhas e filhos; esteja atento às necessidades deles/delas e seja empático, bem como compreensivo com suas experiências e sentimentos. Seja solidário.

Plano de emergência e “tempo fora”

Para enfrentar as situações de emergência nas quais você pode estar em risco de agir de forma violenta com alguém, o melhor é ter um plano de ação e aprender a identificar quando aplicá-lo, estando consciente das suas fraquezas e dos sinais de alerta.

• Pontos fracos ou sensíveis

Os sinais de alerta costumam aparecer quando nossos pontos fracos ou sensíveis são mobilizados, os quais podemos identificar refletindo sobre as situações em que agimos de forma violenta no passado. Exemplos típicos são: conflitos na criação ou educação dos filhos e filhas, dinheiro, família, amigos, sexo, ou por quem tem razão sobre algum tema do passado. Ficamos especialmente sensíveis quando estamos cansados, estressados ou preocupados. Procure anotar seus pontos sensíveis mais comuns. Se você os têm presente, poderá estar prevenido e atento aos sinais de alerta para evitar ir além ou agir de forma violenta.

• Sinais de alerta

São os sinais que indicam que você pode estar a ponto de ser violento com alguém. Podemos distinguir sinais de alarme físicos, emocionais e mentais. Ao percebê-los, coloque em ação o plano de emergência e fique um “tempo fora”, ou seja, retire-se do ambiente por um tempo.

- **Sinais de alerta físicos:** manifestam-se no seu corpo justo antes que te comportes de forma violenta (por exemplo: tensão no estômago, ombros, pescoço, mandíbula, calor, alterações na respiração e na frequência cardíaca) e incluem o que começa a fazer neste instante



UFSC

MARGENS

MODOS DE VIDA, FAMÍLIA E RELAÇÕES DE GÊNERO

Núcleo

NÚCLEO INTERDISCIPLINAR DE ESTUDOS E PESQUISAS
EM SAÚDE, SEXUALIDADE E RELAÇÕES DE GÊNERO

instituto
nós

(por exemplo: apontar com o dedo, fechar o punho, levantar os braços, caminhar por todo lado na casa, levantar a voz ou gritar, interromper, calar, emitir ordens). Anote seus sinais de alerta físicos.

- **Sinais de alerta emocionais:** são os diferentes sentimentos que surgem justo antes de agir de forma violenta (por exemplo, sentir-se ressentido, furioso, capturado, confuso, perseguido, “excitado”, desafiado, acusado, culpado, envergonhado, irritado, ferido). Se você agiu de forma violenta no passado quando, por exemplo, você se sentiu envergonhado ou culpado, é importante que você possa reconhecer no futuro estes sinais de alerta emocionais. Os sentimentos desagradáveis podem ser difíceis de regular, mas não devem conduzir a violência. Trate de recordar quando você vivenciou sentimentos difíceis sem ser violento. Anote seus sinais de alerta emocionais.
- **Sinais de alerta mentais:** são os que você pensa justo antes de agir com violência. Muitas vezes, trata-se de um diálogo interno negativo com o qual você se “esquece”, pensando coisas negativas sobre sua companheira/esposa ou tentando justificar-se. Pode incluir frases como: “Ela está fazendo de propósito para me ferrar”, “É tão estúpida”, “Você não faz nada bem”, “Nunca me escuta”. Anote seu diálogo interno, os pensamentos típicos que te levam a exercer violência. Lembre-se que seus pensamentos são perspectivas sobre as coisas e não verdades absolutas e conceda o benefício da dúvida, gere versões alternativas para “acalmar” sua mente. Tenha em conta também coisas que você não costuma pensar nestes momentos, tais como: o sentimento de sua companheira/esposa, tentar entendê-la, ver seus lados bons e escutar o que ela diz.

Identificar os sinais de alerta mentais o quanto antes lhe dá a possibilidade de parar e, talvez, mudar o diálogo interno, acalmando-se com pensamentos mais realistas e construtivos.

- **“Tempo fora” (time-out)**

Se você perceber qualquer um dos sinais de alerta identificados, leve-os a sério e atue para parar o processo a tempo. A opção mais fácil é ficar um “tempo fora” e se distanciar de sua companheira/esposa (ou pessoa em perigo de ser agredida por você) para evitar atos violentos:

- Avise tranquilamente que você precisa de um tempo para se acalmar.
- No mínimo, saia de casa. E se possível, ao ar livre, na rua.
- Não beba álcool nem use outras drogas, pois elas podem te enfraquecer e reduzir sua capacidade de controle.



UFSC

MARGENS

MODOS DE VIDA, FAMÍLIA E RELAÇÕES DE GÊNERO

Merge

NÚCLEO INTERDISCIPLINAR DE ESTUDOS E PESQUISAS
EM SAÚDE, SEXUALIDADE E RELAÇÕES DE GÊNERO

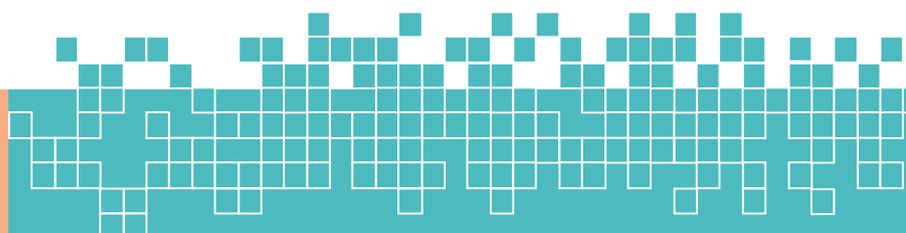
instituto
nós

- Acalme-se fazendo, por exemplo, exercícios de respiração lenta (abrande e prolongue suavemente a respiração até inspirar durante 5 segundos, manter o ar 2 segundos e expirar em 5 segundos, aguarde 2 segundos sem ar, volte a inspirar em 5 segundos, e assim sucessivamente, até estar mais tranquilo), meditação ou *mindfulness* ou fazendo alguma atividade física para descarregar a tensão (como fazer flexões, saltar, subir e descer as escadas de casa). Você pode, também, chamar um amigo que lhe ajude a se acalmar e não agir de forma violenta.
- Quando você se acalmar, pense sobre seu comportamento ou qualquer pensamento negativo que você teve sobre sua companheira/esposa. O que você gostaria de mudar em sua companheira/esposa? Para não agir violentamente, você terá que voltar a situação de forma diferente, ao invés de tentar que sua companheira/esposa mude. Pense nas alternativas a seu comportamento violento e o que farás e dirás quando voltar a estar com sua companheira/esposa (ou pessoa que estas a ponto de agredir) para reconduzir a situação de maneira construtiva e pacífica.

Pedir apoio profissional

Se você reconhece que exerceu violência e quer deixar de cometer ou mudar para ter uma melhor relação conjugal e com seus filhos e filhas, pedir apoio é uma maneira de mostrar coragem e não fraqueza. Dê esse passo!

Nesses tempos de isolamento/distanciamento social, os serviços especializados que você encontrará listados no link a seguir talvez possam te atender de alguma forma, seja telefonicamente (no momento, é provável que não possam atender ainda presencialmente), ou por outras vias. Há diversos grupos reflexivos pelo Brasil para homens autores de violência e locais especializados em atenção psicossocial, como CREAS (Serviço de Referência Especializado em Assistência Social), no sistema SUAS (Sistema Único de Assistência Social). As delegacias especializadas em violência contra mulheres, juizados especializados em violência doméstica (nos Tribunais de Justiça), entre outros locais, podem também possuir corpo técnico especializado para auxiliar, com psicólogos/as ou assistentes sociais. Consulte os serviços de sua região.





MARGENS

MODOS DE VIDA, FAMÍLIA E RELAÇÕES DE GÊNERO

Nusserge

NÚCLEO INTERDISCIPLINAR DE ESTUDOS E PESQUISAS
EM SAÚDE, SEXUALIDADE E RELAÇÕES DE GÊNERO

instituto
noos



*Lista de serviços especializados para homens autores de violência no Brasil - Ver o livreto em pdf produzido pelo Instituto Avon e Instituto Papo de Homem: “Como conversar com homens sobre violência contra mulheres” no link: <https://papodehomem.com.br/sem-violencia>

*Recomendamos Podcast **MEMOH** - para fazer homens refletirem sobre seu modo de agir consigo, com o outro e com a sociedade, promovendo a equidade de gênero Link: <https://memoh.com.br/#producao-de-conteudo>

*Estas recomendações foram traduzidas e adaptadas a partir do documento elaborado pela Associação Conexus - atenção, formação e investigação psicossociais e Generalitat Catalunya (Barcelona, Espanha), o qual foi adaptado e tomou por base os seguintes documentos “Crisis Corona: Kit de supervivencia para hombres bajo presión” de maenner.ch, “Take a timeout!” de Respect Phonline y “COVID-19 and violence against women: What the health sector/system can do”, da OMS. A adaptação e tradução para o português foi feita pelo Professor Doutor **Adriano Beiras** (Dept de Psicologia/UFSC, Núcleo Margens) e pela Professora Doutora **Luciana Zucco** (Dept de Serviço Social/UFSC, Núcleo Nusserge), em parceria com o Instituto Noos-SP (www.noos.org.br). Este documento também integra o projeto de extensão universitária “**Projeto Ágora**”: Grupo Reflexivo para Atendimento de Homens Autores de Violência contra a Mulher (Sigpex nº. 201823177), referente a convênio entre o Dept de Psicologia/UFSC e o Tribunal de Justiça de Santa Catarina (TJSC).

*Site com a publicação original de *Conexus/Generalitat Catalunya*: https://conexus.cat/wp-content/uploads/2020/04/Recomendaciones-Hombres-con-antecedentes-violencia-machista-en-confinamiento_2-Abril_b.pdf

*Site com a publicação de maenner.ch, “Crisi Corona: Kit de supervivencia para hombres bajo presión” (em espanhol: https://www.maenner.ch/wp-content/uploads/2020/03/GZA_Merkblatt_Corona_SPANISCH.pdf), também disponível em português: https://www.maenner.ch/wp-content/uploads/2020/04/GZA_Merkblatt_Corona_PORTUGIESISCH.pdf

*Site com a publicação de Respect: “Take a time out!” <https://respectphonline.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Respect-Phonline-Take-a-time-out-leaflet-2020.pdf>

*Site com a publicação da OMS, “COVID-19 and violence against women: What the health sector/system can do” da OMS, <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/emergencies/COVID-19-VAW-full-text.pdf>