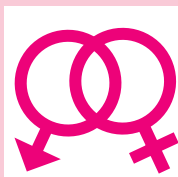


COVID-19 e género

Um guião para pais e cuidadores

Durante esta época de incerteza, devemos ter conhecimento sobre como a COVID-19 nos afeta, e às pessoas mais novas de quem cuidamos, de forma diferente devido ao nosso género.

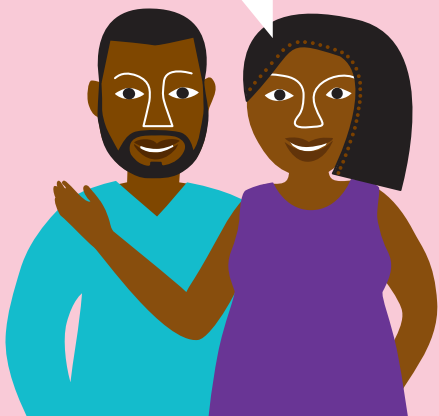
Género e COVID-19



Os papéis e expectativas de género moldam a forma como todos nós – mulheres, homens, raparigas e rapazes – pensamos e nos comportamos. No entanto, estes papéis não são fixas.

Este guião foi desenvolvido para ajudar os pais e os cuidadores a compreenderem o impacto da questão de género na COVID-19 e a darem o exemplo de relações de género saudáveis em casa.

Com as famílias confinadas em espaços pequenos, é importante que os pais e os cuidadores saibam como lidar com o stress, prestar apoio uns aos outros e gerir o conflito. Os jovens aprendem com o exemplo, pelo que pode transmitir estas preciosas competências de vida aos jovens de que cuida.



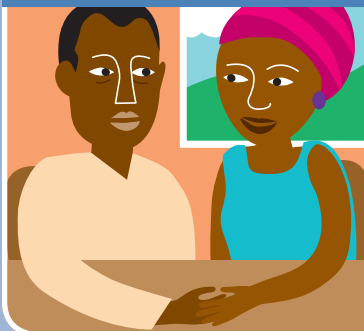
Por que motivo temos de saber mais sobre a questão de género e a COVID-19?

1. As mulheres e as raparigas estão a fazer mais trabalho de cuidado não pago



Durante o confinamento, muitas mulheres e raparigas estão a realizar mais trabalho não pago. Tal inclui tarefas domésticas (limpar, cozinhar, lavar roupa, etc.), bem como tomar conta de crianças, parentes idosos e familiares doentes. Os pais e os cuidadores devem dar o exemplo de como partilhar este trabalho de forma igual por todos os membros da família.

2. Podem surgir conflitos na família



Os familiares estão a lidar com emoções difíceis, como incerteza, medo, desespero ou stress. Gerir estes sentimentos de forma pacífica é muito importante. Os conflitos e as tensões são normais em qualquer família, mas os pais e os cuidadores devem resolvê-los através do diálogo. Gritar ou discutir só piora a situação para todos os envolvidos.

3. Algumas crianças estão expostas a violência doméstica



Uma crise como a COVID-19 pode aumentar a violência doméstica. Estar exposto a violência em casa prejudica gravemente o bem-estar das crianças. Elas podem ficar receosas, tristes e preocupadas com as discussões que os adultos têm. Os jovens que são expostos à violência podem pensar que é “normal” e que está tudo bem. **Mas não é!**

4. A violência doméstica pode exercer um impacto duradouro nas crianças e nos jovens



Estudos demonstram que os rapazes que testemunham violência doméstica têm mais probabilidades de cometer violência quando se tornam adultos. As raparigas que testemunham violência doméstica têm mais probabilidades de ser sujeitas a violência quando se tornam adultas.

5. O acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva é limitado



É responsabilidade de ambos os homens e mulheres, não somente das mulheres, evitar gravidezes não planeadas e infeções sexualmente transmissíveis (IST), incluindo o HIV. Neste momento, pode ser difícil aceder a elementos essenciais como contraceptivos, preservativos e cuidados de saúde materna.



Medidas que todos podemos tomar que irão ajudar toda a gente



Para mais informações, visite:

OMS – www.who.int/reproductivehealth/publications/covid-19-vaw-infographics/en/

ONUSIDA – www.unaids.org/en/covid19

Cuidados não pagos



Dê o exemplo partilhando as tarefas domésticas e de cuidado. Os homens e os rapazes podem e devem realizar mais tarefas como **cozinhar e limpar. Ou**

cuidar de crianças, parentes idosos e familiares doentes, partilhando tarefas em conjunto com as mulheres e raparigas, que geralmente fazem a maior parte deste trabalho.



Ajudar as raparigas e os rapazes nos seus trabalhos escolares e educação. A educação abre as portas para um futuro melhor. Se as

raparigas tiverem de realizar todas as tarefas domésticas, a sua educação será prejudicada. É por este motivo que os homens e os rapazes devem realizar a sua parte deste trabalho.



Crie um espaço seguro em casa com amor, cuidado e apoio. Realize refeições em família, faça coisas divertidas como jogos e exercícios ou contar

histórias e oíça as preocupações ou desabafos de cada um.

Saúde sexual e reprodutiva e direitos relacionados



Tenha conversas francas com os adolescentes e jovens sobre sexo durante esta altura. Estes podem ter perguntas a fazer e preocupações.

Apoiar os jovens de forma não crítica e responder às suas perguntas irá ajudá-los a tomar as decisões corretas. Caso não saiba as respostas, obtenha informações junto de profissionais de saúde ou fontes de confiança como a OMS e a UNUSIDA.



Obtenha sempre o consentimento do seu parceiro para ter sexo, mesmo que esteja numa relação. Se o seu parceiro não quiser ter sexo, ou

concordar em ter sexo mas depois mudar de ideias (por exemplo, pelo facto de não ter preservativo), deve respeitar a sua decisão.



Converse e tome decisões conjuntas com o seu parceiro sobre ter sexo mais seguro. Evite o sexo não protegido, ou seja, sem preservativo e/ou

anticoncepcional, já que pode ser difícil aceder a cuidados de saúde materna, tratamentos para o HIV/IST e serviços de aborto seguros.

Gerir o conflito



Saiba como **lidar com o conflito de forma pacífica** e ensine os jovens ao seu cuidado a resolverem os conflitos através do diálogo.



Afaste-se de situações de conflito. Acalme-se e pense sobre o que o fez sentir-se zangado, triste ou maldisposto.

Dê a outra pessoa tempo para se acalmar também. Quando ambos estiverem relaxados, escolha um momento para falarem sobre o que aconteceu.

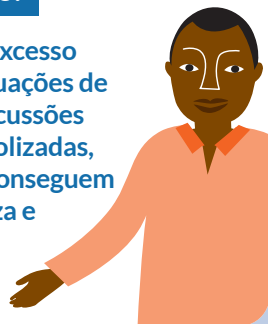


Oiça como a outra pessoa experimentou a situação, sem interrompê-la nem julgá-la. Depois explique como experimentou a situação. **Tentem encontrar soluções em conjunto**, ao invés de se centrarem em quem está certo ou errado.



Lembre-se!

Beber álcool em excesso pode piorar as situações de conflito. Evite discussões com pessoas alcoolizadas, já que estas não conseguem pensar com clareza e podem tornar-se violentas.



Responder à violência



Se estiver em **perigo imediato**, ou qualquer outra pessoa da sua casa, chame a polícia ou os serviços de emergência.



Se estiver preocupado com a violência doméstica, **contacte uma linha de apoio ou rede de aconselhamento.**



Mantenha-se em contacto com os amigos, familiares e vizinhos. **Desabafe com alguém em que confie.**



Lembre-se!

- **Expor os jovens à violência é extremamente prejudicial. Estar exposto à violência também aumenta o risco de os jovens contraírem o HIV.**
- **Toda a gente tem o direito de não sofrer violência. Ninguém deve estar sujeito à violência dentro da sua própria casa. A violência não é “normal” e ninguém deve ser maltratado pelos seus familiares ou entes queridos. Se estiver a ser vítima de violência, peça ajuda.**