

COVID-19/Coronavírus - Violência doméstica, violência sexual e outras formas de violência de gênero

Recomendações de segurança e bem-estar para sobreviventes



Muitas pessoas sobreviventes sentirão alguma insegurança durante o isolamento numa casa com uma pessoa agressora, isoladas das suas redes de apoio.

Queremos garantir que estamos aqui para o(a) ajudar. Faremos tudo o que pudermos para lhe prestar apoio durante estes tempos difíceis.

Elaborámos algumas recomendações e informação sobre o apoio que lhe está disponível. Lembre-se de que só você conhece a sua situação, pelo que deve aceitar estas recomendações apenas se lhe parecer seguro e relevante para o seu caso.

Lembre-se sempre de que a violência que está a vivenciar não é culpa sua.

É importante pensar nos passos que pode seguir para se manter seguro/a. Como pode responder em diferentes situações? Como pode obter ajuda se precisar?

- Tente **ter o seu telemóvel sempre consigo**. Tente ter o telemóvel sempre carregado.
- **Familiares, amigos e vizinhos** podem ajudar.
 - Consegue manter contacto com as pessoas em quem confia, de forma segura, por telefone ou online? Pode tratar-se de um amigo, familiar, vizinho, cuidador ou assistente social. Pode usar as oportunidades em que tem de sair de casa para fazer estas chamadas, por exemplo quando for ao supermercado.
 - Pode falar com essas pessoas sobre o que se está a passar?
 - Pode combinar uma palavra-código com uma pessoa de confiança que informe essa pessoa de que não é seguro falar ou que indique que a pessoa deve ligar para a polícia?

- Pode acordar uma altura regular do dia para lhe ligarem a ver como está?
 - Informe a pessoa se existe alguma altura segura para lhe ligar.
- Aprenda como apagar mensagens rapidamente. Se o/a agressor/a vigiar o seu telefone - apague as mensagens e os registos das chamadas depois de as fazer/enviar. Pode também tentar utilizar aplicações que sejam mais discretas. A Telegram ou a Signal, por exemplo.
- A **Polícia** é um serviço fundamental quando estiver em perigo imediato. Não tenha medo de **ligar para o 999** em caso de emergência.
 - **Solução Silenciosa (Silent Solution)**

Quando ligar para o 999, o/a operador/a (a pessoa que atender) irá perguntar-lhe que serviço de emergência pretende. Se não puder dizer “polícia” ou “ambulância”, a chamada será transferida para o sistema Silent Solution (Solução Silenciosa). Nessa altura ouvirá uma mensagem automática que lhe pedirá que digite 55. Se digitar 55, a sua chamada será transferida para a polícia da sua zona. Clique [aqui](#) para mais informações.
 - **Serviço de SMS de emergência**

Se não puder ligar por ter um problema de audição ou por não comunicar verbalmente, pode registar-se com o serviço de SMS da polícia. Envie um SMS com a palavra REGISTER para o 999. Receberá um SMS com instruções sobre o que fazer a seguir. Faça-o quando for seguro, para que possa enviar SMS quando estiver em perigo. Clique [aqui](#) para mais informações.
 - **Comunicar um Crime**

Se precisar de comunicar um crime mas não estiver em perigo imediato, pode ligar para a polícia através do 101 ou [fazê-lo online](#).

A polícia tem o dever de o/a proteger a si e aos seus filhos. Não deve ser vítima de discriminação por qualquer motivo, nem mesmo pelo seu estatuto de imigração.

HÁ AJUDA E APOIO DISPONÍVEIS

Os serviços de apoio podem ajudar a delinear as suas opções de segurança e também a prestar apoio emocional. Pode aceder a esse apoio ligando para a linha de apoio nacional ou online. Os serviços de assistência locais também continuam abertos, adaptando a sua forma de trabalhar para garantir que continua a obter a ajuda de que necessita.

LINHAS DE APOIO NACIONAIS

Todas as linhas de apoio nacionais são gratuitas e oferecem serviços de interpretação, caso o inglês não seja a sua primeira língua.

Inglaterra:

24h National Domestic Abuse Helpline (Linha de Apoio Nacional 24h para Situações de Violência Doméstica)

0808 2000 247

Esta linha de apoio está disponível através do serviço BT Type Talk para pessoas com problemas auditivos.

Também pode aceder à linha de ajuda [online](#).

Rape Crisis National Helpline – Sexual Violence (Linha Nacional para Situações de Violação - Violência Sexual)

08088 029 999

Aberta todos os dias, das 12h00 - 14h30 e das 19h00 - 21h30

Acessível por Minicom através do 0208 239 1124.

Karma Nirvana - Linha de apoio para situações de violência de "honra" e casamento forçado

0800 5999 247

Também pode ser contactada online [aqui](#).

The National Lesbian, Gay, Bi-sexual and Transgender + Domestic Abuse Helpline (Linha Nacional de Apoio para Situações de Violência Doméstica com LGBT+):

0800 999 5428

help@galop.org.uk

Male Survivors

Linha de aconselhamento para homens

0808 801 0327

info@mensadviceline.org.uk

País de Gales:

24h Live Fear Free Helpline (para situações de violência contra mulheres, violência doméstica e violência sexual, aberta 24 horas por dia):

0808 80 10 800

SMS: 07800 77333

info@livefearfreehelpline.wale

Escócia:

24h Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline (Linha de Apoio 24h para Situações de Violência Doméstica e Casamento Forçado)

0800 027 1234

É possível ligar para esta linha de apoio através do serviço de retransmissão de texto helpline@sdafmh.org.uk

Rape Crisis Scotland Helpline (Linha de Apoio Escocesa para Situações de Violação)

08088 01 03 02

SMS: 077537 410 027

support@rapecrisisscotland.org.uk

Irlanda do Norte:

24h Domestic & Sexual Violence Helpline (Linha de Apoio 24 horas para Situações de Violência Doméstica e Sexual):

0808 802 1414

help@dsahelpline.org

APOIO ONLINE

O acesso à informação online poderá parecer a melhor opção para si neste momento. Se aceder à informação online, poderá ter de apagar o histórico do navegador ou usar a “navegação anónima” como forma de ocultar as suas pesquisas. Para mais informações sobre como estar em segurança online, clique [aqui](#).

Serviços de live chat – apoio personalizado através do serviço de mensagens instantâneas online. Verifique o horário de funcionamento na página relevante.

- [Women’s Aid Federation of England Live Chat](#)
- [Wales Live Fear Free Live Chat](#)
- [Scottish Women’s Aid Live Chat](#)
- [Northern Ireland Domestic and Sexual Abuse Live Chat](#)
- [Rape Crisis England & Wales Live Chat](#)
- [Men’s Advice Line Webchat](#) [para sobreviventes do sexo masculino]
- [Galop online chat](#) [para sobreviventes LGBT]

Apoio por e-mail - consulte os e-mails das linhas nacionais de apoio acima indicadas. A Women’s Aid Federation of England também presta apoio a sobreviventes de violência doméstica por e-mail: helpline@womensaid.org.uk.

Fóruns de sobreviventes e apoio de pares, por exemplo:

- País de Gales – Welsh Women’s Aid [Fórum para Sobreviventes](#).
- Inglaterra – Women’s Aid Federation of England [Fórum para Sobreviventes](#).

Aplicações, como:

- [Hollie Guard App](#) - transforma o seu smartphone num dispositivo de segurança pessoal.
- [Brightsky App](#) - aplicação para o telemóvel que presta apoio e informação a quem possa estar numa relação abusiva ou possa conhecer alguém que esteja nessa situação.

APOIO ESPECIALIZADO

Apoio para homossexuais, bissexuais e transexuais (LGBT):

- [Galop](#)
0800 999 5428
help@galop.org.uk

Mulheres negras ou de minorias:

- Imkaan - [Diretório de Serviços](#)
- Southall Black Sisters Helpline - linha de apoio nacional para mulheres negras ou de minorias e mulheres migrantes, nomeadamente mulheres sem recurso a fundos públicos (NRPF)
0208 571 9595 - de segunda a sexta-feira, entre as 9h00 e as 17h00
[Clínica de aconselhamento online](#) - todas as quartas-feiras, entre as 10h00 e as 12h00
- [Latin American Women's Right's Service \(serviço de direitos das mulheres latino-americanas\)](#) - Linha de apoio para situações de violência doméstica
0771 928 1714 (Segunda a quinta-feira, 10h00 - 13h00)
0759 597 0580 (Segunda a sexta-feira, 10h00 - 13h00)
referrals@lawrs.org.uk

Sobreviventes com deficiência ou surdez:

- **Sign Health** – apoio para pessoas com problemas auditivos que estejam a vivenciar uma situação de violência doméstica, incluindo um projeto-piloto de apoio online.
07970 350366 (SMS ou WhatsApp/Facetime)
Chamada - 020 3947 2601
da@signhealth.org.uk
- **Stay Safe East** – apoio para pessoas com problemas auditivos ou deficiência que estejam a vivenciar uma situação de violência doméstica e crimes de ódio (apenas para Londres)
enquiries@staysafe-east.org.uk
- **Respond** – apoio para pessoas com problemas de aprendizagem e/ou autismo e que tenham vivenciado trauma e abuso
020 7383 0700
admin@respond.org.uk

SERVIÇOS DE APOIO LOCAIS

Continua a poder aceder aos serviços de apoio locais, muito provavelmente por telefone ou online. Para descobrir que serviços de apoio estão disponíveis na sua área:

- O site da sua Autoridade Local deve incluir informações sobre onde obter ajuda na sua zona. Descubra qual é a sua autoridade local [aqui](#).
- Diretório de Serviços da Women's Aid:
 - Women's Aid Federation of England (federação de apoio a mulheres - Inglaterra) [Diretório de Serviços](#).
 - Welsh Women's Aid (apoio a mulheres - País de Gales) [Diretório de Serviços](#).
 - Scottish Women's Aid (apoio a mulheres - Escócia) [Diretório](#).
 - Women's Aid Northern Ireland (apoio a mulheres - Irlanda do Norte) [Diretório](#)

- Rape Crisis (situações de violação):
 - Inglaterra e País de Gales - Centros Locais.
 - Escócia – Centros Locais.
 - Rape Crisis Northern Ireland (Irlanda do Norte).
- Imkaan - Diretório de Serviços [serviços de apoio especializados para mulheres negras e de minorias.]

Médicos de Família

Continua a poder marcar uma consulta com o seu médico de família. Provavelmente será uma consulta por telefone ou através de uma ligação por vídeo. Os médicos de família enviaram diretrizes sobre a melhor forma de lhe prestar apoio caso saibam ou suspeitem que está a passar por uma situação de abuso.

Se não for seguro falar quando lhe ligarem, pode pedir que liguem mais tarde. Assegure-se de que ninguém está por perto e ninguém pode ouvir a chamada.

Informe o seu médico de família caso não se sinta em segurança, esteja com medo ou em perigo imediato ou se o abuso piorar. Se não for seguro ligar para uma linha de apoio ou para a polícia, pode pedir ao médico de família ou enfermeira que ligue por si.

PLANEAMENTO DE SEGURANÇA

Um plano de segurança pessoal ajuda a pensar em como pode aumentar o seu nível de segurança. É importante pensar em como pode responder nas diferentes situações, nomeadamente situações de crise.

Os serviços de apoio podem ajudar na elaboração de um plano de segurança. Existe algum aconselhamento útil online:

- Women's Aid's Manual para Sobreviventes – Elaboração de um Plano de Segurança

- [Diretrizes para um Planeamento de Segurança da Safe Lives](#)
- [Chayn](#)
- [Refuge's Tech Abuse Advice](#)

Algumas questões nas quais deve pensar:

- Pense na disposição da sua casa. Quais são as divisões mais seguras? Por exemplo, de onde pode mais facilmente sair de casa. Que divisões deve tentar evitar durante um incidente? Por exemplo, a cozinha.
- Se tiver filhos com idade suficiente - pode ensiná-los a pedir ajuda?
- Se tivesse de sair numa emergência, saberia para onde ir?
- Se possível, prepare uma mala de emergência para si e para os seus filhos e guarde-a num local seguro. Tente incluir bens essenciais como medicamentos, identificação, dinheiro ou cartões, roupa essencial para si e para os seus filhos.

QUER SAIR?

Pode parecer particularmente difícil sair nesta altura. O/a abusador/a pode dizer-lhe que não pode sair devido ao autoisolamento. Todavia, o [Governo confirmou](#) que **pode sair de sua casa se estiver a vivenciar uma situação de abuso**.

Existem quatro outras razões que permitem que se saia de casa - comprar alimentos, motivos de saúde, trabalho essencial e exercício. Pode usar estes motivos como oportunidades para procurar ajuda.

Se decidir sair, é melhor planeá-lo cuidadosamente, pois pode ser uma altura de risco. Os serviços de apoio podem ajudar a planear a forma mais segura de sair. Também poderá encontrar mais aconselhamento [aqui](#). A seguinte informação sobre opções de habitação e proteção legal também pode ser útil:

Habitação e Refúgio

- Compreendemos que, devido ao autoisolamento, poderá não ser possível ficar com familiares e amigos.

- Os **serviços de refúgio** podem continuar a ser uma possibilidade para si. Pode ficar a saber que refúgios estão disponíveis ao ligar para uma das linhas de apoio nacionais, perguntando a outro serviço de apoio ou pedindo ajuda à polícia.
 - Os serviços de refúgio continuam abertos e aceitam encaminhamentos, embora seja mais difícil. Existem diretrizes para os refúgios prestarem apoio durante a pandemia da COVID 19, nomeadamente a sobreviventes e crianças que possam ter de se autoisolar consigo.
 - Animais de estimação: muitos refúgios não podem aceitar animais de estimação. Porém, existem serviços especializados que cuidam dos animais e podem ser a solução de que precisa. Para mais informações, deverá contactar a [Dogs Trust Freedom Project](#) ou a [Paws Protect](#).
- O **Departamento de Habitação da sua Autoridade Local** continua a ter a responsabilidade de lhe dar informação sobre as suas opções de habitação. Deverá contactar o departamento por telefone ou e-mail. Os dados de contacto do **Departamento de Habitação (Housing Department) da sua Autoridade Local** estarão no seu site. Descubra qual é a sua autoridade local [aqui](#).
- A Shelter oferece informação confidencial gratuita sobre habitação, apoio e aconselhamento legal em todas as questões relativas a habitação e situações de sem-abrigo.
0808 800 4444
[Webchat](#)
<https://england.shelter.org.uk/>

Proteções Legais

Existem também várias proteções legais que pode requerer:

- **Ordem de Ocupação (Occupation Order)** - esta ordem pode excluir um/a abusador/a de viver numa propriedade mesmo que este seja proprietário único ou coproprietário da mesma.

- **Ordem de Proteção contra a Violência Doméstica (Domestic Violence Protection Order)** - é uma ordem temporária que pode remover o abusador da sua residência e impedir que entre em contacto consigo durante até 28 dias.
- Se não estiver a viver com o/a abusador/a, mas continuar a experienciar situações de abuso, pode requerer uma **Ordem de Não Molestação (Non-Molestation Order)**, que pode impedir o contacto do/a abusador/a.
- Pode requerer uma sentença judicial (*injunction*) online contra a violência doméstica através do serviço [RCJ Citizens Advice CourtNav](#) ou poderá autoencaminhar-se para a FLOWS e solicitar ajuda com o requerimento [aqui](#).
- Existem mais informações no [Site sobre os Direitos da Mulheres](#), onde também terá acesso a uma [linha de apoio jurídico caso necessite de aconselhamento](#).

DEFICIÊNCIA

Os/as sobreviventes com deficiência são alvo de tipos específicos de abuso, nomeadamente “abuso do/a cuidador/a”, e têm mais barreiras ao acesso a apoio. Os/as sobreviventes com deficiência também passam por mais desafios durante este período. Os serviços de apoio, serviços sociais e a polícia continuam em atividade e a poder ajudar.

- Compreendemos que pode depender do/a abusador/a para as tarefas quotidianas como tratar da higiene e vestir-se, tomar medicamentos, obter alimentação, comunicação ou documentos. Contudo, pode pedir aos serviços sociais locais ajuda com um pacote de cuidados, para não ter de depender do abusador. **Deverá informar os serviços sociais de que está em perigo e precisa de uma avaliação de emergência.** É importante explicar o tipo de ajuda de que necessita e porque o/a abusado/a não pode ajudar. A associação para pessoas com deficiência da sua zona pode representá-lo/a junto dos serviços sociais para que possa obter apoio.

- Todos os serviços de apoio e proteções legais acima indicadas estão disponíveis para si. Existem também serviços especializados de apoio para sobreviventes com problemas auditivos e com deficiência, conforme indicado em cima ([Sign Health](#), [Stay Safe East](#), e [Respond](#)).
- [Disability Rights UK](#) presta aconselhamento a utentes de cuidados sociais e assistência pessoal - clique [aqui](#).
- Informação disponível em formatos acessíveis:
 - A Sign Health produziu vídeos acessíveis sobre a COVID 19/Coronavírus em língua gestual britânica, incluindo atualizações após os briefings diários do governo – clique [aqui](#).
 - A Sign Health produziu breves filmes educativos sobre consentimento, sexting, a chamada violência de “honra” e casamentos forçados na língua gestual britânica. Disponíveis [aqui](#).

CRIANÇAS E JOVENS

As crianças e jovens também são muito afetados por situações de abuso, com grandes desafios durante a crise da COVID 19. Apoio disponível para crianças e jovens:

- [The Hide Out](#)
- [Love Respect](#)
- [Young Minds](#)
- [Child Line](#)
- [The Mix](#)

Recursos gerais para crianças/famílias a lidar com a COVID 19:

- [7 formas de ajudar as crianças e os adolescentes na pandemia](#) – The Clay Centre.
- [Recomendações para famílias em autoisolamento](#) - Family Lives.

Contacto com Menores e Tribunal de Família

Muitas vezes o contacto com menores é utilizado pelos/as abusadores/as como forma de continuar o controlo, situação que se torna mais agravada com a COVID 19.

- Tenha cuidado ao partilhar detalhes com o/a abusador/a, como a sua morada, telefone ou e-mail, que possam comprometer a sua segurança. Se o/a abusador/a aparecer em sua casa sem acordo prévio, não o/a deixe entrar. Ligue para o 999 caso sinta alguma ameaça.
- A Rights of Women desenvolveu alguma informação útil sobre o contacto com crianças durante a COVID 19 – disponível [aqui](#).
- O Presidente da Divisão Familiar publicou orientações sobre o cumprimento de ordens de acordos sobre menores do Tribunal de Família durante a COVID 19 – disponível [aqui](#).
- Se tiver alguma preocupação ligada ao Tribunal de Família:
 - A CAFCASS atualiza frequentemente informações sobre a COVID 19 – disponível [aqui](#).
 - O sistema judicial também publicou [aconselhamento](#) sobre a COVID 19, nomeadamente o acesso remoto a Tribunais de Família.

SOBREVIVENTES MIGRANTES E REFUGIADOS

Sabemos que os/as sobreviventes migrantes e os que não têm recurso a fundos públicos enfrentam barreiras no acesso a apoios.

As atualizações e recursos que se seguem podem ser úteis:

- [Rights of Women \(direitos das mulheres\)](#) informação e aconselhamento de imigração.
- Southall Black Sisters Helpline - linha de apoio nacional para mulheres negras ou de minorias e mulheres migrantes, nomeadamente mulheres sem recurso a fundos públicos (NRPF) 0208 571 9595 - de segunda a sexta-feira, entre as 9h00 e as

17h00

[Clínica de aconselhamento online](#) incluindo aconselhamento de imigração - todas as quartas-feiras, entre as 10h00 e as 12h00

- Right to Remain (direito de permanência): [alterações ao processo de imigração e asilo devido à Covid-19](#).
- Para sobreviventes que vivam em alojamento de asilo e a quem tenha sido apresentada uma carta "Notice to Quit" (notificação de despejo) - devem contactar a [Migrant Help](#).
- A ficha informativa da Asylum Support Appeals Project (ASAP) sobre apoio em situações de asilo e a Covid-19 está disponível [aqui](#).

O NHS confirmou que não cobrará taxas relativas a diagnósticos ou tratamentos para o coronavírus (COVID-19). Esta situação aplicar-se-á a todos os que vivam no Reino Unido, independentemente do estatuto de imigração. O estatuto de imigração não é verificado na testagem e tratamento da COVID 19, pelo que deverá aceder aos cuidados de saúde se deles necessitar. Mais informação disponível [aqui](#).

O governo do País de Gales confirmou que quem não tiver recurso a fundos públicos no País de Gales terá agora direito a alguns tipos de apoio financiado pelo governo, nomeadamente habitação e refúgio. Mais informação disponível [aqui](#).

Note ainda que, se o seu visto está prestes a expirar ou se expirou depois de 24 de janeiro e não pode viajar devido à #COVID2019, o Home Office declarou que poderá prolongar o prazo até 31 de maio de 2020. Mais informação disponível [aqui](#).

Informação disponível noutros idiomas

Se o inglês não for o seu primeiro idioma, poderá obter informação sobre o Coronavírus (COVID 19) e aconselhamento para os doentes em 21 idiomas - disponível [aqui](#).

A [Muslim Women's Network UK](#) publicou mensagens de segurança em áudio sobre a violência doméstica e a COVID 19 em vários idiomas - disponíveis [aqui](#).

FINANÇAS

Muitos sobreviventes vivenciam violência económica e muitos vão ter dificuldades financeiras durante a crise da COVID 19. Existem algumas fontes úteis de apoio e informação no caso de dificuldades financeiras:

- A Surviving Economic Abuse (Sobrevivência à Violência Económica) produziu **orientações** sobre a violência económica durante o autoisolamento, bem como questões práticas como subsídios sociais e subsídios por doença. Estas orientações são alvo de uma atualização regular à medida que a situação se vai desenvolvendo.
- A Citizens Advice tem **aconselhamento sobre o coronavírus** onde indica que subsídios estão disponíveis e ainda como aceder aos bancos alimentares.
- Turn2us também ajuda as pessoas a ter acesso ao dinheiro a que têm direito através de subsídios sociais e bolsas.
- A Royal Association for the Deaf pode ajudar as pessoas com problemas auditivos no acesso a subsídios sociais. Pode contactá-los por e-mail - advice@royaldeaf.org.uk. Também disponibilizam um Live Chat no site.
- Algumas associações de beneficência oferecem subsídios se sair de casa devido a violência doméstica. Por exemplo, o Family Fund para famílias com crianças com deficiência e o os subsídios da Buttle UK para famílias a passar por uma crise.

BEM-ESTAR MENTAL E CUIDADOS PESSOAIS

Se está ou esteve numa situação de abuso, a quarentena pode ser angustiante. Durante este período é importante dar prioridade à sua saúde e bem-estar.

Cuidados Pessoais e Recursos Úteis

É sempre importante cuidar de si, especialmente nesta altura. Aqui ficam alguns recursos úteis que podem ajudar.

- Welsh Women's Aid [Guia de Cuidados Pessoais](#)
- Rape Crisis [Guia de Cuidados Pessoais](#)
- Rape Crisis [Técnicas de Grounding](#).

- Os Guias de Autoajuda do NHS, p. ex. para dormir, ansiedade, luto e depressão.
- Mind - aconselhamento sobre saúde mental e a COVID 19
- Aplicações de *Mindfulness*
 - Insight Timer
 - Calm
 - Headspace

Terapia online

Se estava a seguir uma terapia que tenha agora ficado suspensa, existem alguns serviços que ainda prestam apoio através de linhas de apoio. Por exemplo, a Support Line, que presta apoio confidencial por telefone e um serviço de terapia por e-mail. A Sign Health oferece sessões de terapia online em língua gestual britânica para pessoas com surdez.

Linhas de Apoio de Saúde Mental

- Samaritans
116123
jo@samaritans.org.uk
- Mind
0300 123 3393
E-mail: info@mind.org.uk
SMS: 86463
- Shout! – Serviço 24 horas por SMS para pessoas com surdez
Escreva DEAF para 85258

Redes e Recursos LGBT

- Trans Resilience in Isolation resource.
- COVID19 Londres e o Distanciamento Social para LGBTQI+: Guia de Sobrevivência.
- Grupo de entreajuda LGBT+ em Londres

Abuso de Álcool e Estupefacientes

Muitos sobreviventes usam o álcool ou estupefacientes como forma de lidar com as suas experiências. Todos os serviços de apoio indicados

nestes recursos prestam apoio emocional sem juízos de valor. Estes serviços estão aptos para lhe dar informações sobre serviços especializados em abuso de álcool e estupefacientes. Também poderá aceder a aconselhamento online em [We are With You](#).

Grupos de Entreatajuda

Durante esta crise já vimos o poder das comunidades com milhares de grupos locais de entreatajuda a surgirem por todo o país. Estes grupos são constituídos por vizinhos que pretendem ajudar-se uns aos outros com os desafios das atuais medidas de isolamento. Ir ao supermercado para quem não pode, por exemplo, e combater a solidão. Poderá encontrar o grupo de entreatajuda da sua zona [aqui](#).

Espero que tenha achado esta informação útil.

Lembre-se de que não está sozinho/a.

Estamos aqui para o/a ajudar.