

25

ESTADO DE EMERGÊNCIA

**PREOCUPAÇÕES  
MAIS COMUNS  
DAS MULHERES**



**MULHERES**  
ComVida

mais **fortes** que um vírus

# 25 PREOCUPAÇÕES MAIS COMUNS DAS MULHERES

## RECONHECENDO QUE OS EFEITOS DA COVID-19 E DAS MEDIDAS DO ESTADO DE EMERGÊNCIA

podem degradar ainda mais a condição de vida das mulheres, a plataforma “Mulheres ComVida” sistematizou as 25 preocupações mais comuns das mulheres, relativamente ao significado e impacto das medidas do Estado de Emergência nas suas vidas.



**MULHERES**  
ComVida

mais **fortes** que um vírus

01

## O QUE É O ESTADO DE EMERGÊNCIA?

O Estado de Emergência designa uma situação extraordinária, face a uma ameaça directa que pode causar instabilidade no país, como são os casos de calamidades naturais e **pandemias**.



O Estado de Emergência é declarado pelo Presidente da República e **impõe um conjunto de medidas que limita os direitos do cidadão, em todo o país.**

## 02 O QUE SIGNIFICA O ESTADO DE EMERGÊNCIA NO CONTEXTO DA COVID-19?

No contexto da Covid-19, o Estado de Emergência impõe as seguintes restrições:

- > Não estar em aglomerações com mais de 20 pessoas, em eventos públicos ou privados, e nem em cultos religiosos;
- > Não circular sem máscara em locais públicos;
- > Não ficar muito próximo das pessoas nos espaços públicos, devendo manter uma distância de 1.5 metros.



## 03 QUANTO TEMPO VAI DURAR O ESTADO DE EMERGÊNCIA?

O Estado de Emergência iniciou às 00:00 horas do dia 01 de Abril de 2020 e pode durar até 90 dias, se houver necessidade. (art. 292 da CRM)

O PRIMEIRO PERÍODO TERMINOU AS 24:00 HORAS DO DIA 30 DE ABRIL **E FOI PRORROGADO ATÉ AO DIA 30 DE MAIO DE 2020.**



## 04 COMO FICAM OS MEUS DIREITOS HUMANOS?

Os seus direitos fundamentais, tais como o direito à vida; à integridade pessoal; à capacidade civil e à cidadania; a não retroactividade da Lei Penal; o direito de defesa dos arguidos e a liberdade de religião, **permanecem intactos**.

Deve recorrer à polícia e à justiça sempre que estes estiverem ameaçados.



**MULHERES**  
ComVida  
mais fortes que um vírus

# 05 DECIDIMOS TODOS FICAR EM CASA. DEVO REALIZAR TODAS AS TAREFAS DOMÉSTICAS?

As tarefas domésticas devem ser feitas por todos os que vivem na casa.

HOMENS E MULHERES DEVEM PARTILHAR AS TAREFAS **POR IGUAL**.

Algumas tarefas podem ser realizadas pelas crianças, conforme o recomendado para as suas idades. Nesses casos, devem ser partilhadas por rapazes e raparigas por igual.

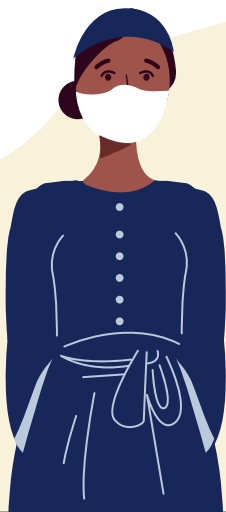


06 **SOU TRABALHADORA DOMÉSTICA.  
SOU OBRIGADA A PERMANECER  
CONFINADA AO MEU LOCAL DE  
TRABALHO? SE EU NÃO ACEITAR  
VOU PERDER O EMPREGO?**

**NÃO, NÃO É OBRIGADA.  
A DECISÃO É SUA.**

De acordo com a lei não poderá perder o seu emprego devido à situação da Covid-19.

(nº 1 do art. 28 do Decreto 12/2020 de 2 de Abril)





# 07 MEU MARIDO BATE-ME, O QUE DEVO FAZER... NÃO TENHO PARA ONDE IR!

**DEVE DENUNCIAR.** (Lei 29/2009)



Se é vítima de qualquer tipo de violência doméstica, procure ajuda de amigos, familiares, vizinhos e outras pessoas que possam ajudar a denunciar e proteger-se.

**Dirija-se a esquadra mais próxima e/ou use as linhas de denúncia** disponibilizadas pela polícia e organizações da sociedade civil.

08

## DESCONFIO QUE A MINHA SOBRINHA SOFRE VIOLÊNCIA SEXUAL? O QUE FAÇO?

**DENUNCIE.** (Lei 29/2009)

Qualquer pessoa pode denunciar um caso de violência.



É importante levar a vítima ao hospital imediatamente.


Lá, receberá apoio psicológico e cuidados médicos para evitar a gravidez e HIV.

Procure o Departamento de Atendimento à Família e Mulheres Vítimas da Violência mais próximo.

# 09 SOU MUKHERISTA, TENHO NEGÓCIOS NA ÁFRICA DO SUL. AINDA POSSO VIAJAR?

**AS FRONTEIRAS ESTÃO FECHADAS PARA  
CIRCULAÇÃO LIVRE DE PESSOAS.**

No entanto, poderão circular transportes de cargas de bens e serviços para abastecer lojas, mercados e empresas.



**Se é o seu caso e  
estiver devidamente  
credenciada, poderá  
continuar o seu negócio.**

# 10 SOU VENDEDORA DO MERCADO. POSSO CONTINUAR O MEU NEGÓCIO?

**SIM.** OS MERCADOS MANTÊM-SE ABERTOS E  
FUNCIONAM DAS 6:00H ÀS 17:00H.

Os vendedores devem usar máscaras e criar condições para o distanciamento recomendável entre si e os compradores **(1.5 metros)**.



# 11 POSSO LEVAR AS MINHAS FILHAS AO CINEMA OU À PRAIA?

**NÃO.**

Todas as actividades recreativas,  
desportivas, culturais e de lazer  
**estão proibidas.**

(art. 14 do Decreto 12/2020 de 2 de Abril)



12

## POSSO IR À IGREJA, CULTO OU MESQUITA?

**NÃO, NÃO PODE.**

As igrejas, mesquitas e outros locais de culto religioso também não podem concentrar muitas pessoas, **mas pode rezar em casa, sozinha ou com a sua família.**



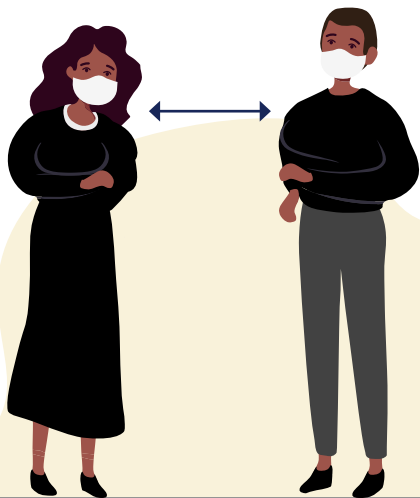
**MULHERES**  
ComVida  
mais fortes que um vírus

13

## É POSSÍVEL FAZER OU IR AOS FUNERAIS DURANTE ESTE PERÍODO?

**SIM.** MAS DEVEM ESTAR, NO MÁXIMO, 20 PESSOAS.

No caso de morte por COVID-19, só poderá participar se estiverem até 10 (dez) pessoas.



Em ambas situações deve obrigatoriamente **usar a máscara** e cumprir com o distanciamento social **(1.5 metros)**.

# 14 ESTOU GRÁVIDA, DEVO CONTINUAR A TRABALHAR?

**AS MULHERES GRÁVIDAS TÊM  
DIREITO A TRATAMENTO ESPECIAL.**

Tanto no sector público como  
no privado, deve ser dispensada  
ou trabalhar a partir de casa.

(art. 6 do Decreto 12/2020 de 2 de Abril)



15

## SERÁ QUE DEVO CONTINUAR A IR À CONSULTA PRÉ-NATAL?

**SIM.** AS UNIDADES SANITÁRIAS CONTINUAM A ATENDER AS MULHERES GRÁVIDAS E OS SEUS PARCEIROS.

Não se esqueça de **colocar sempre a sua máscara** e de manter a distância de **1.5 metros** de outras pessoas.

Não deve adiar ou faltar as consultas de rotina para gestante.



# 16 AS CONSULTAS E O ACOMPANHAMENTO PÓS-PARTO CONTINUAM OU SERÃO INTERROMPIDAS?

AS CONSULTAS PÓS-PARTO  
CONTINUAM, **SIM.**

Deve dirigir-se à unidade sanitária para saber como está a sua saúde e a do bebé, avaliar a amamentação, observar a cicatriz da cesariana e retirar os pontos.



# 17 A MINHA MADRINHA ESTÁ DE BAIXA NO HOSPITAL. POSSO VISITÁ-LA?

**SE ELA NÃO TIVER COVID-19,**  
pode receber a visita **de duas pessoas, no máximo.**

**SE TIVER COVID-19, ENTÃO NÃO PODERÁ VISITÁ-LA**



# 18 A MINHA PRIMA ESTÁ PRESA. PODE RECEBER VISITAS DURANTE ESTE PERÍODO?

**NÃO.** ESTÃO PROIBIDAS AS VISITAS  
ÀS CADEIAS.

**Pode continuar a entregar a comida,**  
mas não vai poder contactar o seu familiar.



# 19 NÃO TENHO DINHEIRO PARA PAGAR A RENDA DA MINHA CASA. O QUE DEVO FAZER?

**NÃO SE PREOCUPE.** O dono da casa não a pode mandar sair, porque durante este período, é proibido o despejo do inquilino nos contratos de arrendamento para fins de residência.

No entanto, tem a obrigação de pagar as rendas atrasadas assim que a situação ficar normalizada. (artigo 29 do Decreto nº 12/2020 de 2 de Abril)



# 20 O MEU NEGÓCIO ESTÁ PARADO, TENHO UMA DÍVIDA JUNTO DO BANCO. O QUE DEVO FAZER?

Durante o Estado de Emergência **O BANCO NÃO PODE COBRAR AS DÍVIDAS AOS SEUS DEVEDORES**, no entanto o cliente tem a obrigação de pagar assim que a situação se normalizar.

(art. 25 do Decreto 12/2020 de 2 de Abril)



## 21 QUERO VOLTAR À MINHA TERRA. SERÁ QUE HÁ CHAPAS NESTE PERÍODO?

**SIM**, os transportes públicos e privados (chapas, tchopela, bicicleta, moto-táxi) continuam a circular, mas devem respeitar o limite máximo de lotação da viatura.

Se decidir viajar, deverá usar máscaras de protecção da boca e do nariz nos transportes públicos.



## 22 POSSO TRATAR DO MEU B.I. CADUCADO DURANTE ESTE PERÍODO?

**NÃO É NECESSÁRIO,  
PODE TRATAR DEPOIS.**

O Governo decidiu que a validade dos documentos oficiais caducados, tais como BI, carta de condução, vistos temporários, DIRE e passaportes, será prolongada até o dia 30 de Junho de 2020.





## 23 SOU TRABALHADORA DOMÉSTICA. POSSO PERDER O MEU EMPREGO SE DECIDIR ISOLAR-ME EM CASA COM MEUS FILHOS E FAMÍLIA?

Até ao momento, o Estado de Emergência não orienta ao isolamento.

O trabalho deve ser realizado respeitando as condições de segurança para evitar o contágio.

**NÃO PODE DECIDIR FICAR EM CASA, SEM QUE TENHA HAVIDO ACORDO COM O EMPREGADOR.**



## 24 **SOU MÃE, OS MEUS FILHOS CONTINUARÃO A RECEBER A PENSÃO DE ALIMENTOS?**

**OS DEVERES PARENTAIS E DE PAGAMENTO  
DE PENSÃO NÃO FORAM SUSPENSOS.**

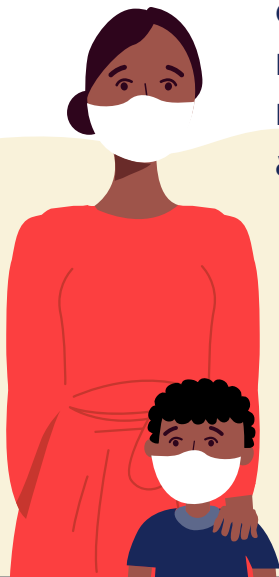
Se o pai/mãe tiver perdido ou reduzido a renda, deve comunicar o tribunal para a redução da pensão ou fazê-lo mediante acordo. Nunca deve decidir unilateralmente.

(nº 1 do art. 28 do Decreto 12/2020 de 2 de Abril)



# 25 A MINHA BARRACA ESTÁ FECHADA, NÃO CONSIGO PAGAR A ESCOLA DO MEU FILHO. O QUE FAÇO?

Deve aproximar-se à Escola e apresentar a situação e negociar os termos e as modalidades de pagamento ajustados à sua nova condição.



# RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

**USAR MÁSCARA** sempre que estiver em locais e nos transportes públicos (chapas). Lavar as mãos antes de colocar a máscara.

**LAVAR AS MÃOS** sempre que voltar de locais públicos, tocar em bens públicos, tossir ou espirrar, depois de tirar a sua máscara, antes de comer ou depois de ir à casa de banho.

**NÃO TOCAR EM CRIANÇAS** ao voltar do trabalho ou da rua, antes de tomar banho ou trocar de roupa e lavar a cara e os braços. Assegurar que as crianças e bebés só saiam à rua, se necessário.

**EVITAR SAIR A RUA** com bebés e crianças e evitar o contacto dos recém-nascidos com muitas pessoas.

**OPTAR POR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.** Comer muita fruta e vegetais, evitar alimentos enlatados e processados para reforçar a imunidade e prevenir a COVID-19.



# QUE A CASA SEJA UM ESPAÇO SEGURO EM TEMPOS DE COVID-19. NÃO À VIOLÊNCIA BASEADA NO GÊNERO.

## SE PRECISAR DE AJUDA LIGUE:

ORGANIZAÇÕES DA SOCIEDADE CIVIL:

### MULHERES E RAPARIGAS

#### FÓRUM MULHER

82 462 16 10 / 82 328 93 20

#### ASCHA

84 501 66 50 / 84 887 44 72

#### AMMCJ 84 527 88 11

#### KUHLUKA MOVIMENTO

82 410 92 14 / 84 512 57 31

#### ADVOGADOS SOLIDÁRIOS

82 663 96 71

### CRIANÇAS

#### ROSC

21 422 642

84 432 78 69 / 84 233 78 10

### LGBTI

#### LAMBDA 84 915 77 48

### SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

#### AMODEFA 84 712 82 63

### DEFICIÊNCIA

#### AJODEMO (jovens) 82 862 39 80

#### COLUAS (crianças) 84 405 78 28

#### AMMD (mulheres)

84 392 79 71 / 82 750 58 03

### PESSOAS QUE VIVEM COM HIV SIDA

#### KINDLIMUKA 84 861 84 60

#### HIXIKANWE 872 ou 84 285 46 61



**QUE A CASA SEJA UM ESPAÇO SEGURO EM TEMPOS DE COVID-19.  
NÃO À VIOLÊNCIA BASEADA NO GÊNERO.**

**SE PRECISAR DE AJUDA LIGUE:**

ORGANIZAÇÕES DA SOCIEDADE CIVIL:

**GAZA**

**MUCHEFA** 86 121 42 31

**APROPADS** 82 067 63 30

**Tsembeka Nwanhana**

84 537 76 86

**INHAMBANE**

**FAFI**

87 540 68 94 / 84 540 68 94

**MANICA**

**LeMuSiCa**

82 136 93 52 / 84 214 18 69

**ZAMBÉZIA**

**NAFEZA** 84 904 40 75

**SOFALA**

**GMPIS / AVOMS** 84 682 67 54

**ADS (PVHS)** 84 959 53 81

**NIASSA**

**FOFEN** 86 463 76 10

**CABO DELGADO**

**MULEIDE** 84 715 82 40

**NAMPULA**

**OPHENTA**

82/87 071 77 07 / 84 210 05 98

**TETE**

**NAFET** 84 345 64 00 / 84 035 61 86



25

**ESTADO DE EMERGÊNCIA**

**PREOCUPAÇÕES  
MAIS COMUNS  
DAS MULHERES**

INICIATIVA:



APOIO:



**Canada**