

# CARTILLA PARA MUJERES INMIGRANTES EN TIEMPOS DE COVID-19



Equipo de Base Warmis - Convergencia de las Culturas  
[www.warmis.org](http://www.warmis.org)

## ¿Qué es el coronavirus COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad causada por un coronavirus, un microbio muy pequeño que se puede transmitir entre personas a través de las vías respiratorias.

El COVID-19 causa síntomas parecidos a la gripe:

- tos seca,
- dificultad para respirar,
- fiebre,
- cansancio
- y dolor de cuerpo.

A veces causa dolor de estómago y pérdida del olfato y el gusto.

El COVID-19 afecta principalmente al sistema respiratorio. Aunque la mayoría de las infecciones no son peligrosas, el virus puede causar neumonía (una infección severa en los pulmones) y algunos casos severos pueden ser mortales.

### ¿Cómo se transmite?

El coronavirus entra al cuerpo por la nariz, la boca y los ojos cuando una persona con el virus tose, estornuda o respira sobre usted o sobre superficies que usted pudo haber tocado antes de tocar su cara. La mayoría de las personas empiezan a sentirse mal 5 días después de entrar en contacto con el virus, pero el coronavirus puede vivir dentro el cuerpo de 2 a 14 días antes de que aparezca algún síntoma. Algunas personas, en especial las niñas y los niños, pueden tener el virus y nunca tener síntomas. Por lo tanto una persona puede estar infectada sin saberlo y pasarle el virus a otras personas. El coronavirus puede sobrevivir en algunas superficies y objetos por hasta 3 días, y quizás hasta más.



## ¿Quién puede contagiarse?

El coronavirus puede afectar a cualquier persona. Si le da y se recupera, aún no se sabe si puede volver a enfermarse. Corren más riesgo de contraer la enfermedad y enfermarse severamente las personas mayores de 45 años, en especial las personas de la tercera edad, y las personas que ya tienen otras enfermedades, diabetes, presión alta y otras enfermedades respiratorias.

## ¿Cómo prevenir contagiarse de COVID-19?

Aún no hay vacunas ni medicinas para el coronavirus. Los antibióticos y los remedios caseros no matan el virus. La única forma de prevenirlo es evitar contacto con personas contagiadas y limpiar con frecuencia para matarlo.

- Lávese vigorosamente las manos con agua y jabón por 20 segundos, asegurándose de lavar bien debajo de las uñas y cubriendo toda la mano, la muñeca y hacia el codo.
- Siempre lávese las manos al llegar a casa, después de ir al baño, antes de comer y después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Evite tocarse la cara sin antes lavarse las manos.
- Limpie todas las superficies que pueden tener coronavirus (perillas, manijas, mesas, encimeras, etc.) con limpiadores a base de alcohol o cloro.

**Alcohol:** El alcohol isopropílico en una concentración del 70% mata los microbios del coronavirus rápidamente. Úselo para limpiar superficies como la encimera de la cocina, las perillas de puertas y los electrodomésticos. Una solución de 60% a 70% funciona mejor. No lo use en una concentración del 100% porque no funcionará ya que necesita agua para ser efectivo en matar los microbios. Si tiene alcohol de 100%, dilúyalo con 1 taza de agua por 2



tazas de alcohol. Primero limpie con agua y jabón, luego desinfecte con la solución de alcohol y deje secar al aire libre.

**Cloro:** Comúnmente viene en una concentración del 5%. Use agua de la llave para diluir el cloro (el agua caliente no funciona). Para pisos y superficies amplias, use 2 tazas de cloro por cada balde de 20 litros de agua. Para hacer una menor cantidad, use 3 cucharadas de cloro por 4 tazas de agua. Primero limpie con agua y jabón, luego desinfecte con la solución de cloro y deje secar al aire libre.

- Limpie los objetos que toca a menudo con desinfectante.
- Lave la ropa con detergente. Si la lavadora de ropa que usa tiene ciclo de remojo, es bueno usarlo. Si lava la ropa a mano, use bastante jabón, enjuáguela bien y seque al sol.

### **Reduzca el contacto físico con otras personas**

Si cree que hay casos de coronavirus en su área, quédese en casa. Evite entrar en contacto con otras personas aparte de con quienes vive. Todas las personas en su hogar deben evitar entrar en contacto con otras personas. En lo posible, no vaya donde hay mucha gente porque podría entrar en contacto con personas con el virus y superficies contaminadas.

Mantenga siempre una distancia mínima de 2 metros (2 brazos de distancia) de las personas que no viven con usted.

### **Use mascarilla (cubre boca o barbijo)**

Aislarse puede ser difícil, tanto física como emocionalmente. Sin embargo, evitar el contacto con otras personas no tiene que significar un aislamiento total. Hablen por teléfono en vez de verse en persona. Pueden conversar separadas por ventanas y puertas. Hablen en persona pero manténganse a una distancia de 2 metros.

Si usted está saludable, ayude a quienes estén enfermos o para quienes el virus es una



amenaza mayor por su edad, salud, capacidad física, etc. Puede establecer redes comunitarias para hacerles llegar comida, agua limpia y otros suministros sin que tengan que salir de casa.

### **Cómo protegerse con mascarillas**

- Lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante para manos en base a alcohol antes de cubrirse la boca y la nariz con la mascarilla, asegurándose de que no haya espacio entre su cara y la mascarilla.
- No toque la mascarilla cuando la tiene puesta y reemplácela con una nueva si se humedece por dentro.
- Para quitarse la mascarilla, agárrela de los tirantes elásticos de atrás de la cabeza para removerla (no toque la mascarilla en sí), deséchela inmediatamente en un basurero cerrado y lávese bien las manos.
- Si está cerca de gente enferma, es mejor usar mascarillas en vez de cubrebocas de tela. La tela queda húmeda con su respiración, lo que hace que sea más fácil que las gotitas de otras personas con el virus pasen desde afuera a su boca y nariz.

Use cubrebocas para proteger a otros. Una persona con la infección puede infectar a otras tenga o no señas. Usar un cubrebocas de tela cuando está fuera de la casa ayuda a no pasar el virus, en especial si todo el mundo los usa.

Ya que aún no hay una vacuna para el coronavirus, el esfuerzo por prevenir que se propague es la mejor manera de proteger a nuestras comunidades.

Siga lavándose las manos con frecuencia y manteniendo una distancia sana de 2 metros para proteger su salud.



### **Póngale atención a su salud**

Si tiene tos seca, dificultades para respirar, dolor o presión en el pecho y fiebre, primero llame a su doctor o al sistema de salud local para que le indiquen cómo y dónde recibir tratamiento. El peligro más serio del COVID-19 es la incapacidad para respirar (el síndrome de dificultad respiratoria aguda). El tratamiento requiere de oxígeno y de un ventilador mecánico, que sólo están disponibles en clínicas y hospitales.

Si necesita ayuda o quiere más información, en el Estado de São Paulo, existen los siguientes canales:

Telegram: [t.me/spcoronavirus](https://t.me/spcoronavirus)

Whatsapp: +55 (11) 95220-2923

Página de internet: <https://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/>

**Recuerde que en Brasil la salud es un derecho universal y garantizado por la Constitución Federal brasileña y que no puede ser negado bajo ningún motivo. Usted debe ser atendida en los centro de salud (UBS, AMA e UPA) y en los hospitales. Si por alguna razón no la atienden o es discriminada, pida hablar con el gerente y reclame en la “ouvidoria” del centro de salud o en la “ouvidoria” del SUS al 136 (llamada gratuita).**

### **Violencia contra la Mujer**

La violencia doméstica puede ocurrir en el entorno doméstico (personas que viven en la misma casa); o en el entorno familiar (personas unidas por lazos naturales, por afinidad o por voluntad expresa); o en cualquier relación íntima de afecto, incluso si esta relación ya no existe, por ejemplo, en los casos en que involucrar a ex-novios; maridos y ex-maridos o socios y ex socios.

La víctima de esta violencia siempre será la persona femenina, sin importar su edad. Quien lo practique puede ser un hombre o una mujer y la violencia puede ser reconocida, incluso en las relaciones homoafetivo entre las mujeres. Esta protección también protege a todos



las mujeres que se identifican con el género femenino, incluyendo mujeres transexuales, travestis o transexuales.

### **La violencia doméstica y familiar puede ocurrir de cinco maneras diferentes:**

1. **Violencia física:** como empujones, patadas, golpes y puñetazos;
2. **Violencia psicológica:** causando daño emocional, disminución de la autoestima, controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones por medio de amenazas, acoso, chantaje, humillación, prohibición de salir y trabajar, prohibiciones de usar la ropa que usted elija, entre otras;
3. **Violencia de la propiedad:** retener, sustraer, destruir parcial o totalmente los objetos, herramientas de trabajo, documentos personales, bienes, valores, derechos y recursos económicos. Por ejemplo, romper el teléfono celular, romper documentos y ropa; impedir la libre administración de los salarios o de beneficios de cualquier tipo.
4. **Violencia moral:** calumniar o difamar; cómo insultar, acusar de traición, difundir mentiras sobre la mujer, difundir o amenazar divulgar fotos íntimas, entre otros actos;
5. **Violencia sexual:** intimidar, amenazar, coaccionar o forzar a presenciar o tener relaciones sexuales no deseadas; inducir a comercializar o utilizar su sexualidad; impedir el uso de cualquier método anticonceptivo; forzar el matrimonio, el embarazo, el aborto o la prostitución, a través de la coacción, el chantaje, soborno o manipulación; anular o limitar el ejercicio de los derechos reproductivos y sexuales.

### **Asistencia a mujeres en situación de violencia doméstica y familiar**

#### **1) Defensoría Pública del Estado de São Paulo**

Para entrar en contacto use el formulario disponible en el sitio web (<https://www.defensoria.sp.def.br/dpesp>) o por mensaje de WhatsApp: (11) 94220-9995 o por teléfono 0800-7734340 (entre las 7 de la mañana y las 7 de la tarde, de lunes a viernes);



En la Defensoría Pública las mujeres en situação de Violencia Doméstica pueden solicitar Medidas Protetivas de Urgência con motivo de la violencia doméstica sufrida, independiente de la existencia de la denuncia (Boletim de Ocorrência) o consultar el pedido ya solicitado; recibir orientaciones jurídicas, apelar en los casos en que la medida de protección sea rechazada, informar el incumplimiento de medidas de protección, seguimiento de procesos, pedir la comparecencia del acusada sobre medidas de protección, entre otros.

## **2) Delegaciones Especializadas en la Defensa de las Mujeres (DDM) o Delegaciones de Policía Común.**

Atención Presencial: (Existen delegaciones que funcionan 24h y las delegaciones comunes atienden de lunes a viernes de las 9hs hasta las 18hs.

Online: Actualmente es posible entrar a la Delegación Electrónica e ingresar una denuncia (Boletim de Ocorrência) por la página web de la Policía Civil en este link <https://www.delegaciaeletronica.policiacivil.sp.gov.br/ssp-decidadao/home>. Para informar Violencia Doméstica seleccione “Outras Ocorrências”.

Así como en la atención presencial, las medidas de protección de urgencia también pueden ser solicitadas a través de la Delegación Electrónica al momento del registro de la denuncia (Boletim de Ocorrência). En estos casos la mujer debe colocar que desea pedir las medidas de protección cuando escriba el histórico de violencia.

## **5) Acionar emergência policial - 190**

Es el número de teléfono de la Policía Militar al que se debe llamar en caso de necesidad inmediata, de asistencia rápida o de urgencia.

## **6) Central de atención para la mujer - 180**

Servicio que funciona las 24 horas del día y ofrece acogida, orientación y derivación a los servicios de la red de atención en todo el país.





## 7) Aplicación SOS Mulher

Esta aplicación permite que las mujeres que tienen medidas de protección concedidas por los tribunales puedan activar el servicio 190 en caso de riesgo.

Para obtener más información, haga clic aquí: <https://www.sosmulher.sp.gov.br/>

## 8) Centros de Referencia de Atención a las Mujeres

Son lugares destinados a la recepción y seguimiento de las mujeres en situación de violencia doméstica y familiar, tienen profesionales especializadas, como psicólogas y trabajadoras sociales, que van a escucharla, buscando apoyarla en sus decisiones, de acuerdo con lo que ellas evalúen que es mejor en ese momento para superar la situación de violencia.

En estos espacios reservados para mujeres, podrá hablar y recibir orientación y derivaciones específicas, según la situación que esté experimentando (no necesariamente denunciar). Algunos servicios también ofrecen orientación jurídica. Estos lugares también pueden realizar la derivación de mujeres en situación de violencia para refugios secretos y casas de paso.

Para más información visite: <https://www.defensoria.sp.def.br/dpesp>

## Asistencia a mujeres en situación de violencia sexual

La Ley nº 12.845/2013 es la norma legal que establece la asistencia obligatoria, integral y multidisciplinar a las personas en situación de violencia sexual. Esta asistencia es su derecho y no es obligatorio presentar la denuncia (B.O.) ¡en ningún momento!

Es muy importante que reciba cuidados en relación con su salud y vaya a un Hospital o Unidad Básica de Salud tan pronto como sea posible para tener acceso a atención inmediata.

**Atención:** en caso de que encuentre respuestas negativas para acceder a sus derechos, por favor contáctese con nosotras: [nucleo.mulheres@defensoria.sp.def.br](mailto:nucleo.mulheres@defensoria.sp.def.br) (servicio confidencial). Recuerde que recibir atención de cualquiera de estos entes o realizar denuncias es un derecho de toda mujer sin importar su nacionalidad o estatus migratorio.



## **Acompañamiento psicológico**

Si necesita apoyo psicológico, existen estos proyectos que ayudan de manera gratuita a personas inmigrantes y refugiadas:

El **Proyecto Ponte** atiende mujeres inmigrantes y refugiadas gratuitamente, durante este periodo de cuarentena estarán atendiendo de manera online.

Para pedir una cita con psicólogo o psicóloga escriba a [equipe@projetoportesedes.com.br](mailto:equipe@projetoportesedes.com.br)

El Departamento de Medicina Preventiva de la UNIFESP y su proyecto de extensión “**Interculturalidad y cuidado en la E/IN Migración**” ofrece atención psicosocial para individuos y parejas Migrantes y Refugiadas.

Para pedir cita escriba a [intercultural@unifesp.br](mailto:intercultural@unifesp.br) o por Whatsapp al (11) 99179-1699

### **instituciones y organismos estatales de apoyo al migrante y refugiado**

#### **Centro de Referencia de Apoyo al Inmigrante (CRAI) de la Municipalidad de São Paulo**

Ayuda para agendar en la Policía Federal, apoyo jurídico, atención socio-asistencial, intermediación para trabajo e informaciones sobre regularización migratoria, documentos, cursos de calificación y acceso a los servicios públicos municipales.

Atención de 10hs a 16hs a través de los teléfonos: (11) 2361-3780 y (11) 2361-5069 y Whatsapp: (11) 98555-0981 y (11) 98555-0218

#### **CAMI - Centro de Apoyo y Pastoral do Migrante**

Atención online de lunes a viernes de 13hs a 17hs a través de Whatsapp, para:

- Regularización Migratoria: (11) 96882-9547
- Asistencia Social: (11) 96212-9313
- Orientaciones Jurídicas: (11) 98066-8115



## **CARITAS São paulo**

Se ofrecerá atención por Whatsapp a través del número (11) 94574-6358.

Si la persona ya está registrada y desea asistencia específica, debe buscar los números de WhatsApp a continuación:

Protección (11) 93206-3021

Asistencia social (11) 94568-2737

Integración (11) 96609-6661

Salud mental (11) 94523-5317

## **MISIÓN PAZ**

Teléfono: (11) 3340.6950

Correo electrónico: [contato@missaonspaz.org](mailto:contato@missaonspaz.org)

Soporte legal y documentación. La documentación es un servicio de apoyo completo para que los inmigrantes y refugiados puedan procesar el proceso de regularización de su situación en Brasil con la Policía Federal y otros organismos competentes.

## **PROMIGRA - Proyecto para promover los derechos de los migrantes**

Formulario de atención en línea aquí:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScvCTF4m1PeFT9AURP7Mnje9Qrm3OoJoR1DOZacXceQQWHhIA/viewform>

ProMigra es un proyecto de extensión de la Facultad de Derecho de la Universidad de São Paulo (FDUSP) que trabaja para promover, crear conciencia y hacer cumplir los derechos de los migrantes en la ciudad de São Paulo y la región metropolitana. Servicio: Soporte para resolver problemas con el CPF.



## **Campanha: Regularização Imediata, Permanente e sem Condições para imigrantes no Brasil - #RegularizaçãoJá**

Nuestro Equipo de Base Warmis - Convergencia de las Culturas frente a la emergencia sanitaria por el COVID-19 llama a las organizaciones de la sociedad civil, a los movimientos sociales, a los inmigrantes y a la población en general para que formen parte y apoyen esta campaña.

Miles de inmigrantes no reciben ningún tipo de ayuda o asistencia social porque no han regularizado su situación migratoria, ya sea porque es un proceso burocrático o porque tiene un alto costo que muchos no pueden pagar. En este momento la emisión del Registro Nacional de Migración (RNM), el documento necesario para abrir una cuenta bancaria, por ejemplo, ha sido suspendido mientras dure la emergencia de salud pública. Otra dificultad es la obtención del CPF, que no permite el acceso a la ayuda de emergencia del gobierno en medio de la pandemia.

**En un estado de emergencia la prioridad es la defensa de la salud y la seguridad colectiva.**

Como es bien sabido, la no regularización de los documentos de los y las migrantes trae consigo la discriminación y la exclusión. Aunque el acceso a la atención médica en Brasil esté garantizado por ley (la universalidad del acceso, la integridad de la asistencia y la equidad son principios doctrinarios del SUS, garantizados por la ley 8.080/1990) para los inmigrantes, independientemente de la regularización de sus documentos, a menudo tienen dificultades para obtener atención (temor a las denuncias, a los malos tratos, al desconocimiento de las leyes por parte de los funcionarios públicos, etc.).

En este contexto, la regularización de la migración permitirá un mejor conocimiento y un seguimiento adecuado de los inmigrantes que puedan tener síntomas de Covid-19. Dado el rápido contagio que caracteriza a esta pandemia, esto significa cuidar la salud no sólo de los inmigrantes sino de toda la población del país.



Al mismo tiempo, la regularización permitiría a los inmigrantes un mejor acceso a las políticas de asistencia social y a algunos servicios necesarios para pasar la cuarentena (ayuda de emergencia, cuenta bancaria, servicios de entrega y envío, trámites con el mundo exterior, etc.).

Otros países como España y Francia, inspirados en Portugal (que ya ha aprobado todas las solicitudes de residencia y refugio que estaban pendientes), están pidiendo la regularización de los inmigrantes como una forma de ayudar a luchar contra la pandemia.

Necesitamos solidaridad y apoyo para esta demanda de Justicia Social, nuestra demanda es parte de una movilización mundial promovida por los inmigrantes.

### **¿Cómo apoyar?**

Puede publicar en sus redes sociales, producir contenidos de apoyo a la campaña, hacer vídeos de apoyo, comunicados de prensa, campañas de firmas y todo lo que pueda dar visibilidad a la campaña. Como por ejemplo una foto con un cartel que diga #RegularizaçãoJá #NenhumSerHumanoÉIllegal

Cualquier duda puede escribirnos al email [contato@warmis.org](mailto:contato@warmis.org)

### **¿Qué es el Equipo de Base Warmis - Convergencia de las Culturas?**

Somos mujeres inmigrantes voluntarias, que queremos transformar nuestra realidad y mejorar las condiciones en las que vivimos, desarrollando y promoviendo actividades en nuestras comunidades basadas en temas de antidiscriminación y diversidad.

Nuestra misión es facilitar y estimular el diálogo entre culturas, denunciar y combatir todas las formas de discriminación y todo tipo de violencia mediante la promoción y protección de los Derechos Humanos, el apoyo a la integración social y comunitaria, la promoción del inter-multiculturalismo en la vida social, la promoción de la Metodología de la No-Violencia Activa promoviendo acciones para orientar cambios positivos en los individuos y la sociedad.



Para saber más, visite: [www.warmis.org](http://www.warmis.org)

Facebook: EquipedeBaseWarmisConvergenciaDasCulturas

Instagram: @warmisimigrantes

Twitter: @warmisimigrante

### **Bibliografía de esta cartilla**

1. Coronavirus: texto adaptado de “Coronavirus - Hoja informativa” de la Fundación Hesperian  
[https://es.hesperian.org/hhg/Coronavirus?utm\\_source=es\\_resources&utm\\_medium=wp\\_B&utm\\_campaign=COVID-19](https://es.hesperian.org/hhg/Coronavirus?utm_source=es_resources&utm_medium=wp_B&utm_campaign=COVID-19)
2. Violencia: texto adaptado de “Guia Rápido: Direitos das Mulheres e Covid-19” del Estado de São Paulo  
[https://www.defensoria.sp.def.br/dpesp/repositorio/41/GuiaRapido\\_COVID19\\_v2%20\(1\)%20\(1\).pdf](https://www.defensoria.sp.def.br/dpesp/repositorio/41/GuiaRapido_COVID19_v2%20(1)%20(1).pdf)

