

# Relação Saudável

namoro / casamento / amizade

#relacaosaudavel #violenciaoff

## Sabes identificá-la?



Sentimo-nos aceites e respeitados/as

Respeitamos e aceitamos a outra pessoa tal como é

Sentimos segurança e apoio

A comunicação é aberta

Sentimos que a nossa opinião é válida para a outra pessoa

O tempo que passamos juntos/as faz-nos sentir bem

As decisões são partilhadas

Existe liberdade e confiança de parte a parte

Temos privacidade, incluindo nas nossas redes sociais

Temos identidade e vida para além da relação



**Alerta!** Se o estilo de relação é agressivo ou desrespeita os teus limites, podes estar numa relação violenta.

Pelo teu bem-estar, não abduques do que é essencial:  
**RESPEITO e SEGURANÇA**

Com o passar do tempo, a violência tende a agravar-se.  
**Não fiques à espera!**



As nossas equipas podem ajudar  
Nos Centros de Saúde ou Hospitais:  
> Núcleos de Apoio a Crianças e Jovens em Risco  
> Equipas de Prevenção da Violência em Adultos

Serviço de Informação a  
**VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**

 **800 202 148**  
 **SMS para 3060**

Consulta o ebook em: <https://servicos.min-saude.pt/utente/Book/livro/violencia>