

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

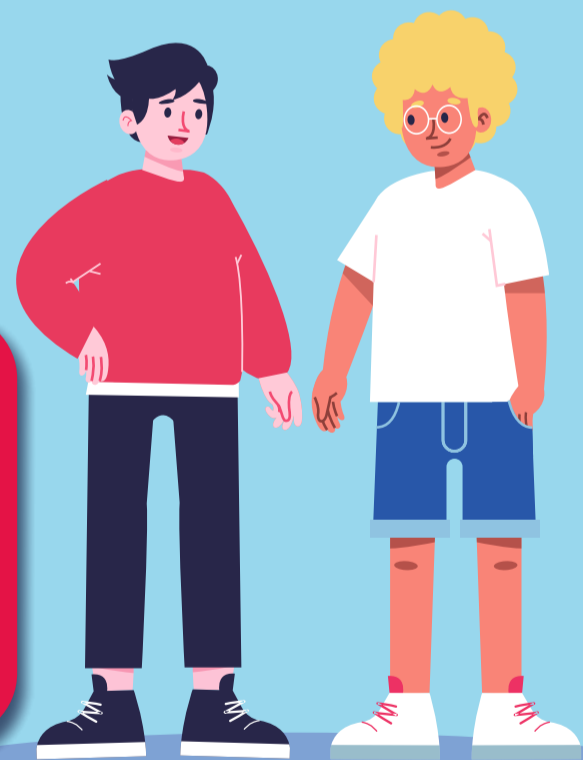
O tempo que passamos juntos/as faz-nos sentir bem

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>