

AMOR NÃO É DOR

NÃO À VIOLÊNCIA NO NAMORO

JUNTOS/AS, PODEMOS CRIAR RELAÇÕES
BASEADAS NO AMOR E NO RESPEITO
MÚTUO.

INICIATIVA DINAMIZADA NO ÂMBITO DO PLANO MUNICIPAL PARA A IGUALDADE E A NÃO
DISCRIMINAÇÃO DO MUNICÍPIO DE CARRAZEDA DE ANSIÃES (2022-2025)



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

NAMORO SAUDÁVEL E SEM VIOLÊNCIA

O NAMORO É UMA **FASE EMOCIONANTE DA VIDA**, EM QUE PARTILHAMOS MOMENTOS ESPECIAIS COM ALGUÉM QUE NOS É QUERIDO. NO ENTANTO, É IMPORTANTE LEMBRAR QUE O RESPEITO MÚTUO E A SEGURANÇA EMOCIONAL SÃO FUNDAMENTAIS EM QUALQUER RELAÇÃO.

ESTE FLYER DESTINA-SE A PROMOVER A CONSCIENCIALIZAÇÃO SOBRE A **PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA NO NAMORO**, FORNECENDO DICAS E RECURSOS PARA CONSTRUIR **RELAÇÕES SAUDÁVEIS E FELIZES**.

RECURSOS DE APOIO

**GABINETE DE APOIO À VÍTIMA DE VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA DE CARRAZEDA DE ANSIÃES**

273 325 629 | 935 866 996

939 787 179 | 910 204 076

INICIATIVA DINAMIZADA NO ÂMBITO DO PLANO MUNICIPAL PARA A IGUALDADE E A NÃO DISCRIMINAÇÃO DO MUNICÍPIO DE CARRAZEDA DE ANSIÃES (2022-2025)



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

DICAS PARA UM NAMORO SAUDÁVEL

COMUNICAÇÃO ABERTA E HONESTA: PARTILHA OS TEUS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS COM O/A TEU/TUA NAMORADO/A, DE FORMA RESPEITOSA. MANTEM-TE DISPONÍVEL PARA OUVIR E COMPREENDER AS PREOCUPAÇÕES DO/A OUTRO/A.

RESPEITO MÚTUO: VALORIZA AS OPINIÕES E OS LIMITES DO TEU PARCEIRO. NÃO PRESSIONE NEM FORCE O OUTRO A FAZER ALGO QUE NÃO QUEIRA.

CONFIANÇA E AUTONOMIA: CONFIE NO TEU/TUA NAMORADO/A E DÁ-LHE ESPAÇO PARA CRESCER E DESENVOLVER-SE COMO INDIVÍDUO. O CIÚME EXCESSIVO PODE LEVAR A COMPORTAMENTOS CONTROLADORES E PREJUDICIAIS.

CONSENTIMENTO: O CONSENTIMENTO É FUNDAMENTAL EM TODAS AS INTERAÇÕES ÍNTIMAS. NUNCA ASSUMAS QUE O CONSENTIMENTO FOI DADO - PEDE SEMPRE EXPLICITAMENTE E RESPEITA A RESPOSTA DO TEU/TUA NAMORADO/A.

IDENTIFICAÇÃO DE SINAIS DE ALERTA: ESTÁ ATENTO/A A SINAIS DE COMPORTAMENTO ABUSIVO, COMO MANIPULAÇÃO EMOCIONAL, ISOLAMENTO SOCIAL, AGRESSÃO VERBAL OU FÍSICA. NÃO IGNORES SINAIS DE ALERTA E PROCURA APOIO SE SENTIRES QUE ESTÁS EM PERIGO.

INICIATIVA DINAMIZADA NO ÂMBITO DO PLANO MUNICIPAL PARA A IGUALDADE E A NÃO DISCRIMINAÇÃO DO MUNICÍPIO DE CARRAZEDA DE ANSIÃES (2022-2025)



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu