





PREVENIR A VIOLÊNCIA, ANTES QUE ELA COMECE.

**A violência é:
querer controlar outra pessoa
ou querer decidir por ela.**

Há várias formas de violência:

- **agressões físicas**
- **insultos**
- **ameaças**
- **ofensas**
- **controle**

A violência é inaceitável.

És vítima de violência?

Conheces alguém que seja vítima de violência?

Liga para o 142:

Alguém irá ouvir-te e aconselhar-te.

A chamada é gratuita.

Não precisas de dizer o teu nome.

Podes ligar a qualquer hora.

A tua chamada será atendida em alemão, francês e italiano.

**Traduções para outros idiomas serão
organizadas, se necessário.**



**Aqui encontras ajuda
e informações:
without-violence.ch**

Mesmo que sejas tu quem exerce violência.

