

Se estás a passar por uma situação de violência



Apoia-te

em pessoas que te podem ajudar



Liga para uma linha telefónica
de ajuda (112) e pede informação



Procura um local ou serviço
que te pode ajudar (polícia, bombeiros)

SPLS

SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Adaptado da OMS (2022)