**Se você for vítima de violência no namoro:**  
  
Enquanto não se sentir seguro/a para tomar uma decisão definitiva ou para pedir ajuda, há algumas estratégias que te podem proteger:

* Opta por locais públicos e movimentados para estares com o/a teu/tua namorado/a. Locais isolados podem colocar-te em risco.
* Escolhe atividades em que estejas com o/a teu/tua namorado/a na presença de outras pessoas (ex.: o teu grupo de amigos).
* Muda as rotinas (ex.: o teu percurso para a escola e da escola para casa) e procura estar na companhia de amigos ou colegas de turma.
* Quando saíres diz a alguém em que confies onde vais e a que horas regressas.
* Grava contactos telefónicos importantes no teu telemóvel, para poderes pedir ajuda facilmente caso precises.
* Se sentires que estás em perigo, procura imediatamente alguém ou um sítio mais seguro (ex.: um sítio onde estejam mais pessoas). Podes também ligar 112. O profissional que atender a tua chamada enviará para o local onde te encontrares os meios necessários para te proteger.

**Lembra-te que estarás mais protegido/a se pedires ajuda e se denunciares a situação:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | * Conta a um adulto da tua confiança o que se está a passar. Os adultos só poderão apoiar-te e proteger-te se souberem o que está a acontecer. * Mesmo assim, é importante que denuncies a situação às autoridades. Para saberes como vai a [**DEVO DENUNCIAR?**](http://www.apavparajovens.pt/devo-denunciar1). * Termina a relação. |

