



SINAIS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Reconhece • Age • Protege



LUSO DOJANG

Força • Proteção • Consciência



SINAIS DE ALERTA



FÍSICOS

- Empurrões, bofetadas, socos
- Marcas inexplicáveis no corpo
- Ferimentos "acidentais" frequentes
- Isolamento físico forçado



PSICOLÓGICOS

- Humilhações constantes
- Controlo de amizades/família
- Ameaças e intimidação
- Ciúmes excessivos



ECONÓMICOS

- Controlo total do dinheiro
- Proibição de trabalhar
- Destruição de pertences
- Roubo de documentos



SEXUAIS

- Coação sexual
- Violação conjugal
- Chantagem sexual
- Controlo reprodutivo



VIOLÊNCIA NO NAMORO



SINAIS PRECOSES:

- Controlo das redes sociais
- Isolamento dos amigos
- Ciúmes possessivos
- Pressão para intimidade
- Mudanças de humor extremas



RELAÇÃO SAUDÁVEL:

- Respeito mútuo
- Comunicação aberta
- Independência pessoal
- Confiança e honestidade
- Apoio nos objetivos



O QUE FAZER

1

RECONHECE

Identifica os sinais. Confia na tua intuição.

2

DOCUMENTA

Guarda evidências. Regista incidentes.

3

PROCURA AJUDA

Liga para os contactos de emergência.



CONTACTOS DE EMERGÊNCIA



EMERGÊNCIA

GERAL

112



LINHA NACIONAL

VD

800 202 148

24h • Gratuita • Confidencial



SMS

EMERGÊNCIA

3060



APAV

apav.pt

Apoio à Vítima



ASPETOS LEGAIS



VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

- É CRIME PÚBLICO em Portugal
- Não precisa de queixa da vítima
- Pena: 1 a 5 anos de prisão
- Pode haver medidas de coação



LEGÍTIMA DEFESA

- Direito legal de autodefesa
- Deve ser proporcional
- Contra agressão atual/iminente
- Procura sempre escapar primeiro



DESENVOLVE A TUA FORÇA INTERIOR

O Hapkimudo ensina não apenas defesa física, mas também:



Autoconfiança



Consciência Situacional



Força Mental

CONTACTA A LUSO DOJANG

929 111 755

lusodojang@gmail.com

Aula experimental gratuita • Ambiente seguro • Instrutores qualificados

📄 NÃO ESTÁS

📄 Feito com Genspark

A violência doméstica não é culpa

tua. Há ajuda disponível.

Partilha esta informação. Pode salvar
uma vida.