

# 5 PRINCÍPIOS DA AUTODEFESA

## GRITAR

Use sua voz para manifestar-se por você e por outras. Fale baixo ou alto. Expresse seus limites com clareza.

## CORRER

Vá embora. Você decide quando deixar uma situação desconfortável.

## LUTAR

Resistência física. Use partes duras do seu corpo contra alvos vulneráveis.

## PENSAR

Use sua cabeça. Esteja atenta. Ouça sua intuição. Perceba o que está acontecendo e pense no que você quer fazer.

## CONTAR

Cure-se e compartilhe o que aconteceu, em um espaço seguro, com alguém que você confia para te apoiar.

