



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

**Não** deixa que veja a sua família e amigos?

Está sempre **a criticar** o seu aspeto?

**Quer** sempre saber onde está?

Isto **não é amor.**  
**Isto é controlo.**

Controlar o seu comportamento  
**é uma forma de abuso.**

**Contacte a Live Fear Free.**

O chat ao vivo está disponível 24 por dia, 7 dias por semana no website.

**livefearfree.gov.wales**



Live Fear  
Free Helpline

Llinell Gymorth  
Byw Heb Ofn

**0808 80 10 800**



**#RheolaethYwHyn**  
**#IstoéControlo**