

30 DIAS SEM PORNOGRAFIA

Desafios para
experimentares viver sem
este tipo de conteúdos

Os conteúdos do No Porn November continuam disponíveis para ti. Não importa o mês: queremos ajudar-te a afastar-te da pornografia e de outros conteúdos que possam estar a prejudicar a tua vida.

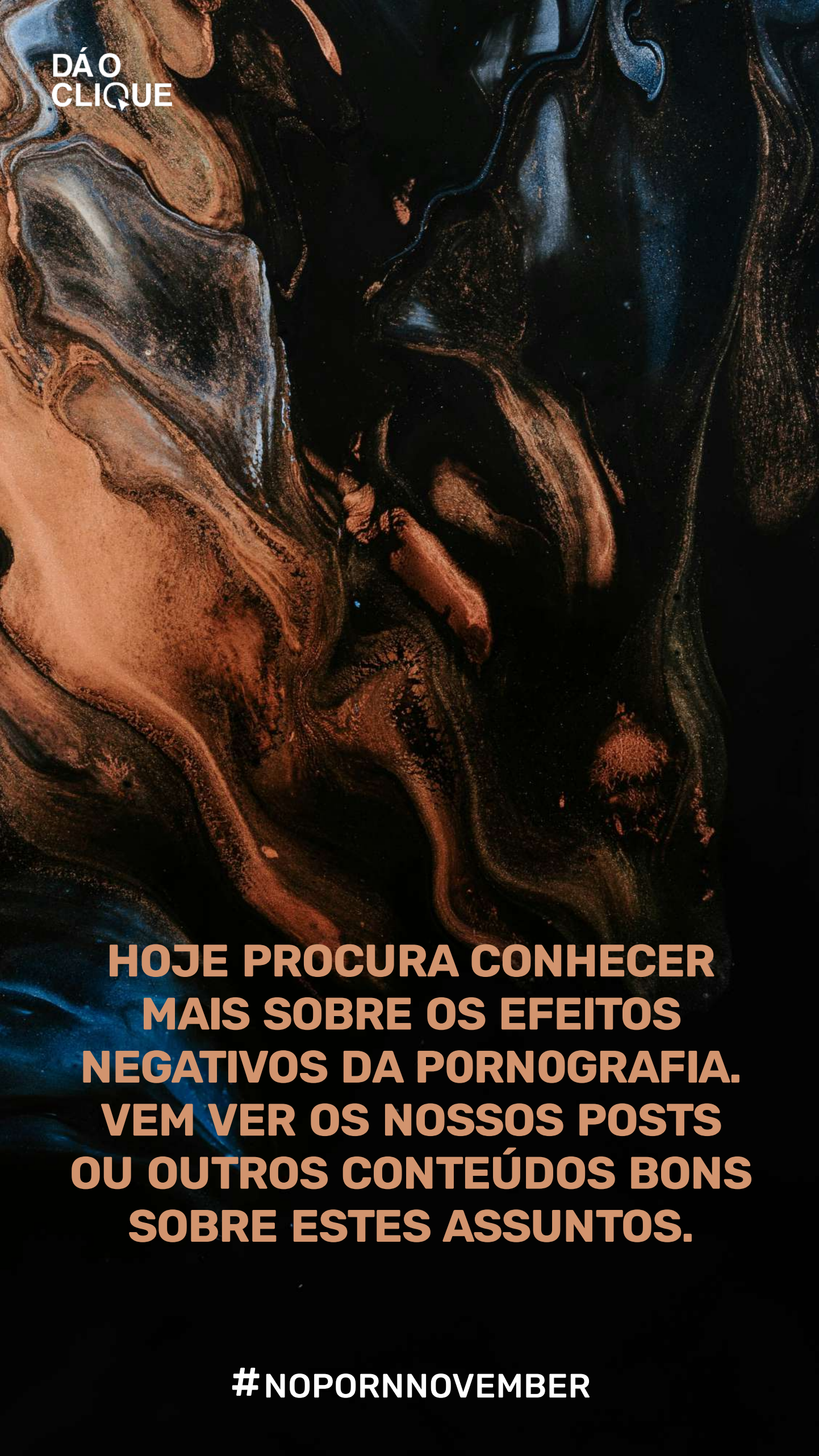
DÁ O
CLIQUE

DICA DO DIA:

**Em momentos que dá vontade
de ver pornografia ou masturbar,
faz antes umas flexões,
vai dar uma volta,
ou combina com um amigo.**

**Gasta a energia de forma boa, útil
e vais ver que fica tudo mais fácil!**

#NOPORNOVEMBER



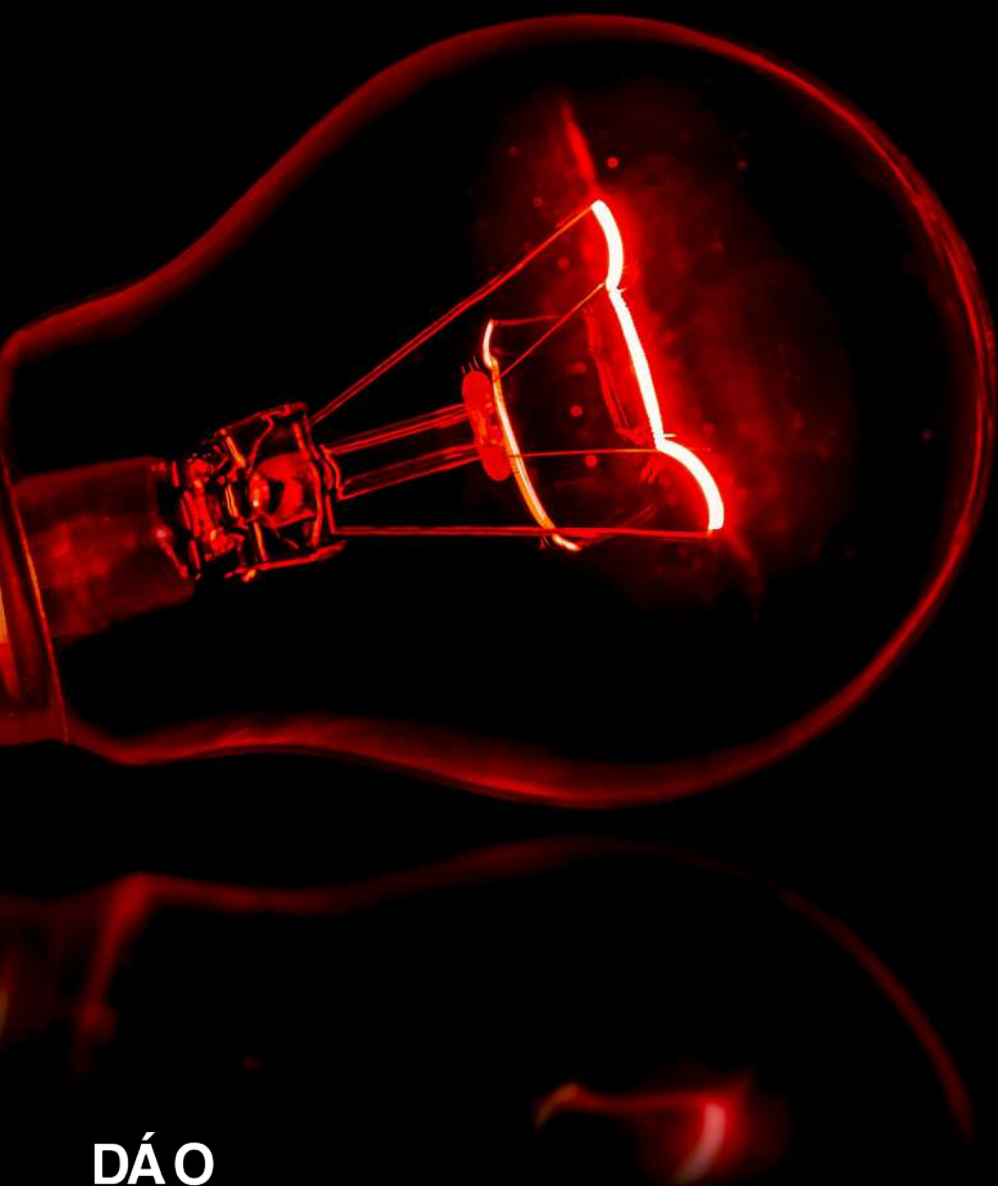
DÁ O
CLIQUE

**HOJE PROCURA CONHECER
MAIS SOBRE OS EFEITOS
NEGATIVOS DA PORNOGRAFIA.
VEM VER OS NOSSOS POSTS
OU OUTROS CONTEÚDOS BONS
SOBRE ESTES ASSUNTOS.**

#NOPORNNOVEMBER

#NOPORNNOVEMBER

Hoje procura pensar nas razões que te levam a não querer voltar a ver pornografia. Escreve num papel ou no telemóvel e, quando a tentação vier, relembra o impacto negativo que ela traz para a tua vida. Mantém essas razões perto de ti e usa-as como motivação para te manteres firme na tua decisão.



**DÁ O
CLIQUE**

#NOPORNOVEMBER

**NÃO DESISTAS! A LIBERDADE
VALE A PENA O SACRIFÍCIO!**

#NOPORNOVEMBER

**A disciplina e a capacidade
de sacrifício está na base de tudo
o que vale a pena conquistar nesta
vida, cada pequeno passo fortalece
a tua vontade. Dá hoje estes
pequenos passos!**



DICA DO DIA:

**EM MOMENTOS DE TRISTEZA,
STRESS, FOME OU SOLIDÃO
RESOLVE O QUE ESTÁ NA
ORIGEM DA SITUAÇÃO. SE NÃO
FOR POSSÍVEL, PROCURA
ESTAR COM AMIGOS, AJUDAR
ALGUÉM OU SER ÚTIL.**

#NOPORNOVEMBER

**NÃO TE ESQUEÇAS QUE
A PORNOGRAFIA NORMALIZA,
PROMOVE E AUMENTA:**

- Violência sexual**
- Prazer unilateral**
- Objetificação**
- Abuso sexual de crianças**
- Tráfico sexual humano**
- Incesto**
- Sexismo**
- Racismo**
- Falta de consentimento**
- A ideia de que “não”
significa “sim”**
- Desumanização**

**DÁ O
CLIQUE**

**TENS FEITO DESPORTO?
CORPO FORTE, MENTE
FORTE, NÃO TE ESQUEÇAS!**

#NOPORNOVEMBER

#NOPORNNOVEMBER

**DÁ O
CLIQUE**



**Se tens entre 15 a 35 anos,
a probabilidade de já teres
consumido conteúdos
pornográficos é entre 70 e 80%.
Se fores do sexo masculino, esta
probabilidade aumenta para
valores em torno dos 90%.**

LEMBRA-TE:

**O TEU CÉREBRO ESTÁ
A CURAR-SE! O VÍCIO EM
PORNOGRAFIA É REVERSÍVEL.
COM PACIÊNCIA, DISCIPLINA
E AMOR PRÓPRIO, O TEU CÉREBRO
PODE VOLTAR A FUNCIONAR
DE FORMA EQUILIBRADA.**

**DÁ O
CLIQUE**

#NOPORNOVEMBER

TÉDIO, STRESS OU SOLIDÃO...
O QUE TE LEVA A RECORRER
À PORNOGRAFIA?
RECONHECER OS GATILHOS
É O PRIMEIRO PASSO PARA
VENCÊ-LOS!

#NOPORNOVEMBER

#NOPORNOVEMBER

FACILITA O TEU PROGRESSO:
INSTALA UM BLOQUEADOR
DE SITES NO TELEMÓVEL.
O PRIMEIRO PASSO É DIZER
'NÃO' ÀS TENTAÇÕES!



DICA DO DIA:
REORGANIZAR
A DISPOSIÇÃO
DA MOBÍLIA NO LOCAL
ONDE COSTUMAVAS VER
PORNOGRAFIA

(PARA TENTAR EVITAR "TRIGGERS"
ASSOCIADOS AO SEU CONSUMO)



#NOPORNNOVEMBER

#NOPORNOVEMBER

**DÁ O
CLIQUE**

**DEIXAR A PORNOGRAFIA
É REALMENTE LIBERTADOR.
CONTINUA A TENTAR.
TU CONSEGUES.**

DÁ O
CLIQUE

**SE ESTÁS À PROCURA DE UM
SINAL PARA DESISTIR
DA PORNOGRAFIA...
ESTE É O SINAL!**

#NOPORNOVEMBER

#NOPORNOVEMBER

LIMPA OS TEUS DISPOSITIVOS

**HOJE, FAZ UMA LIMPEZA A SÉRIO:
APAGA CONTEÚDOS GUARDADOS,
LIMPA O HISTÓRICO, REMOVE APPS
QUE TE PÕEM EM RISCO E DESATIVA
AS SUGESTÕES PERSONALIZADAS
NAS REDES SOCIAIS.**

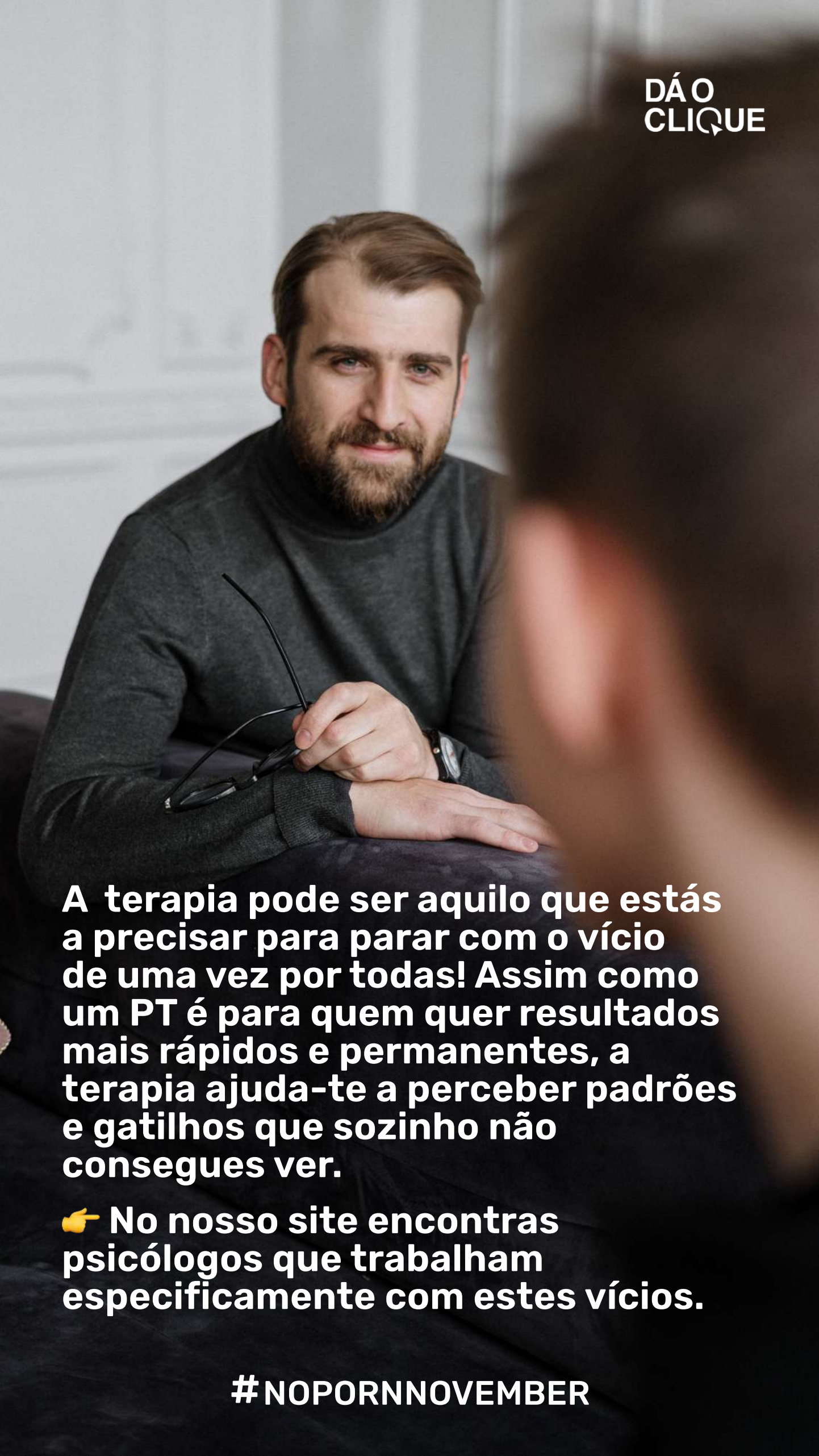
DÁ O
CLIQUE



A REGRA DOS 5 MINUTOS

QUANDO A TENTAÇÃO APARECER, DIZ A TI PRÓPRIO: ""VOU ESPERAR SÓ 5 MINUTOS."" NÃO ESTÁS A DIZER ""NÃO"" PARA SEMPRE, SÓ 5 MINUTOS. RESPIRA FUNDO, BEBE UM COPO DE ÁGUA, MUDA DE DIVISÃO. NA MAIORIA DAS VEZES, A VONTADE PASSA ANTES DO TEMPO ACABAR. E SE NÃO PASSAR, ESPERA MAIS 5.

#NOPORNOVEMBER



A terapia pode ser aquilo que estás a precisar para parar com o vício de uma vez por todas! Assim como um PT é para quem quer resultados mais rápidos e permanentes, a terapia ajuda-te a perceber padrões e gatilhos que sozinho não consegues ver.

👉 No nosso site encontras psicólogos que trabalham especificamente com estes vícios.

#NOPORNOVEMBER

#NOPORNOVEMBER

**ASSIM COMO UM CASTELO SE
CONSTRÓI PEDRA A PEDRA, OS BONS
HÁBITOS CONSTROEM-SE POUCO
A POUCO, COM REPETIÇÃO
E PACIÊNCIA. CADA VEZ QUE
ESCOLHES BEM, FORTALECES
O CAMINHO NO TEU CÉREBRO.**



#NOPORNOVEMBER

**UM DOS GATILHOS MAIS COMUNS PARA
O CONSUMO DE PORNOGRAFIA
É A **SOLIDÃO**. PLANEIA COMO OCUPAR
OS TEUS MOMENTOS MAIS SOLITÁRIOS.
APROVEITA PARA SERVIR
E ACOMPANHAR AMIGOS E FAMÍLIA,
OU ATÉ QUEM ESTÁ MAIS SOZINHO.**



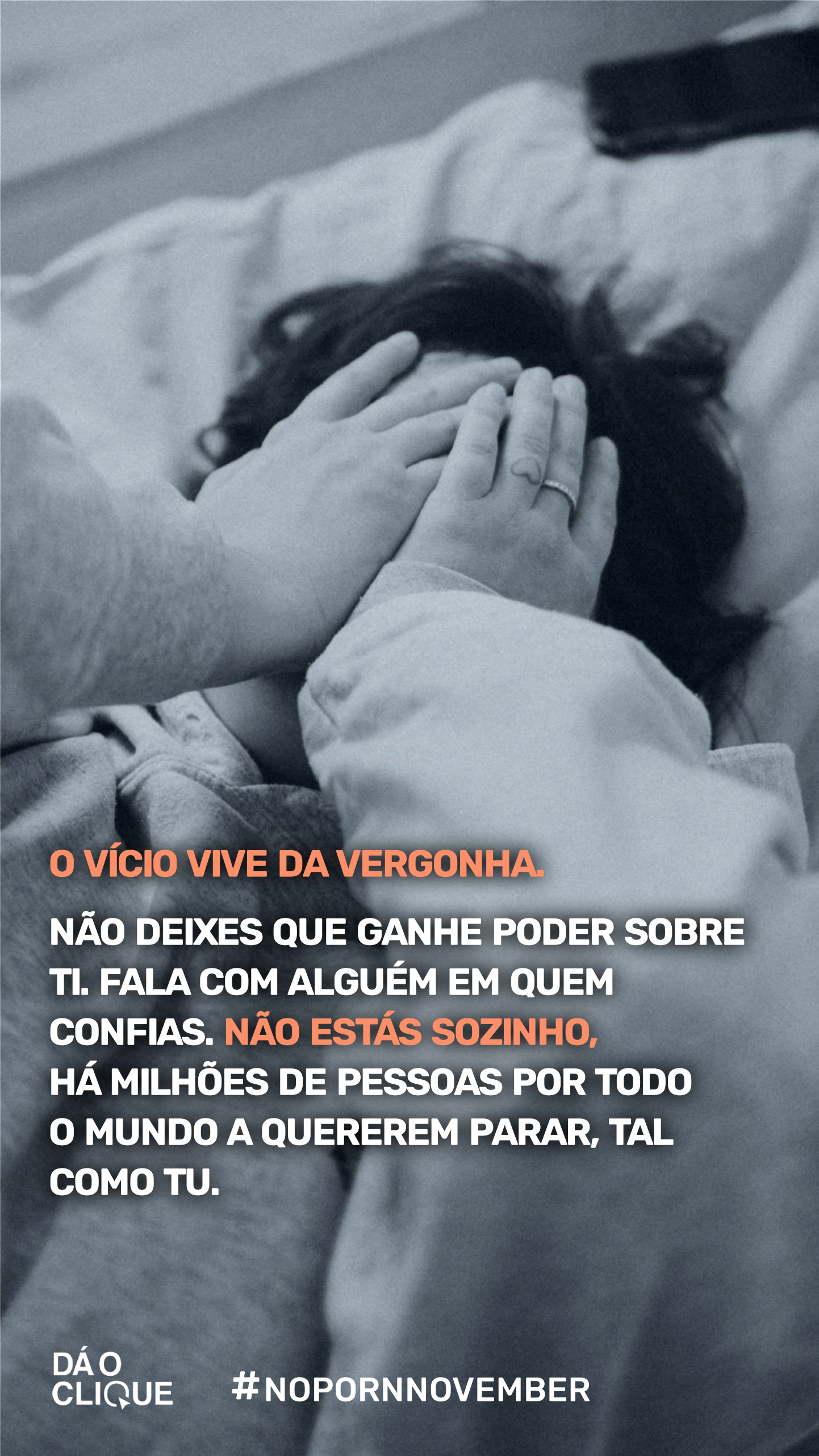
**DÁ O
CLIQUE**

#NOPORNOVEMBER

DICA DO DIA:

**QUANDO SENTIRES A TENTACÃO
A CRESCER, VAI À CASA DE BANHO
E PASSA ÁGUA FRIA NAS MÃOS E NA
CARA DURANTE 10 A 30 SEGUNDOS.
ISTO ATIVA O SISTEMA NERVOSO, CORTA
O IMPULSO E DÁ-TE TEMPO PARA
ESCOLHER O QUE FAZER A SEGUIR.
É UM RESET IMEDIATO.**

**DÁ O
CLIQUE**



O VÍCIO VIVE DA VERGONHA.

NÃO DEIXES QUE GANHE PODER SOBRE TI. FALA COM ALGUÉM EM QUEM CONFIAS. NÃO ESTÁS SOZINHO, HÁ MILHÕES DE PESSOAS POR TODO O MUNDO A QUEREREM PARAR, TAL COMO TU.

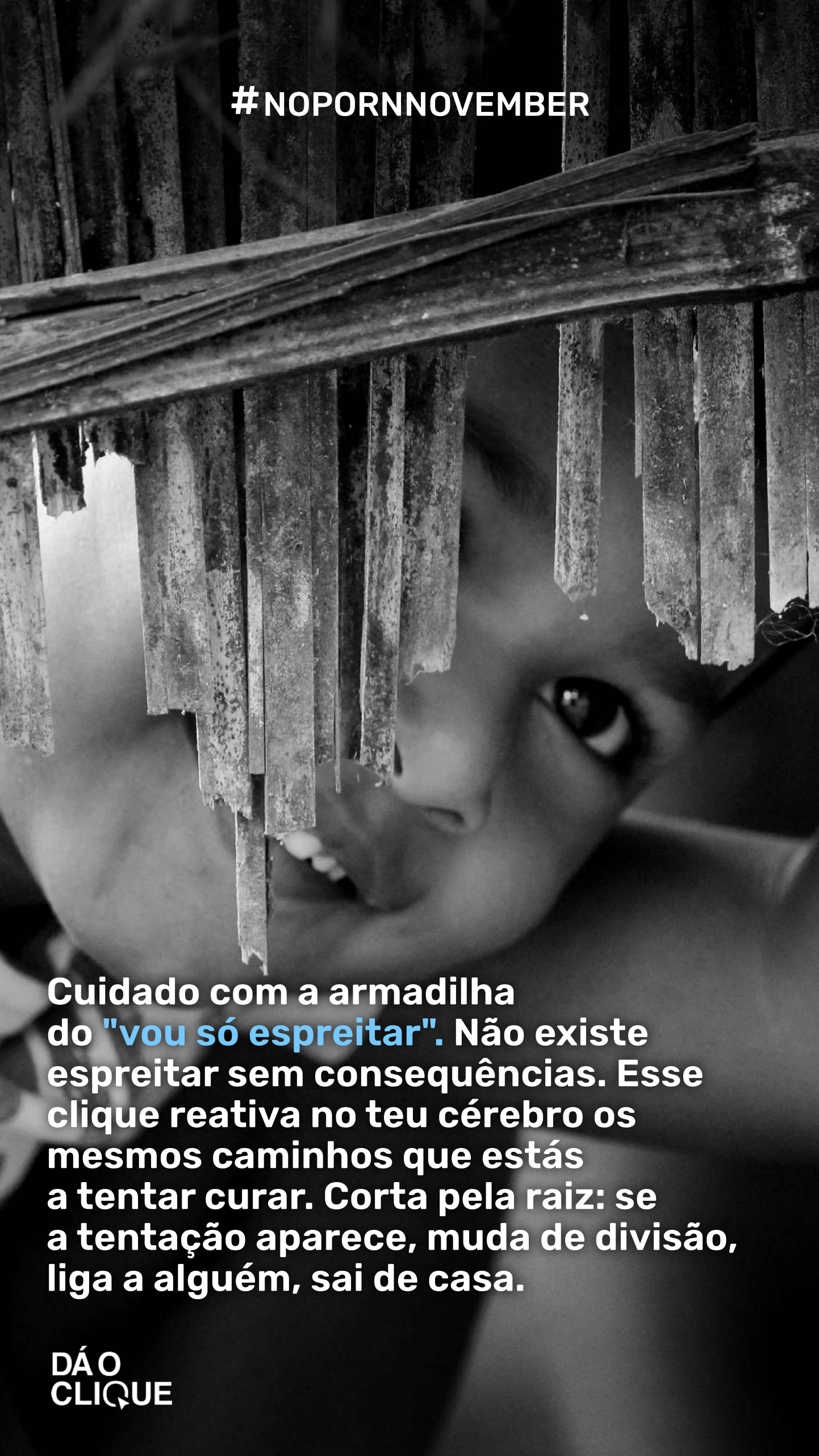
**DÁ O
CLIQUE**

#NOPORNOVEMBER

#NOPORNOVEMBER

**SABIAS QUE DORMIR MAL
ENFRAQUECE A TUA CAPACIDADE
DE RESISTIR A IMPULSOS? CUIDA
DO TEU SONO: DESLIGA OS ECRÃS
MAIS CEDO, ESTABELECE UMA HORA
FIXA PARA DORMIR.**





#NOPORNOVEMBER

Cuidado com a armadilha do "vou só espreitar". Não existe espreitar sem consequências. Esse clique reativa no teu cérebro os mesmos caminhos que estás a tentar curar. Corta pela raiz: se a tentação aparece, muda de divisão, liga a alguém, sai de casa.

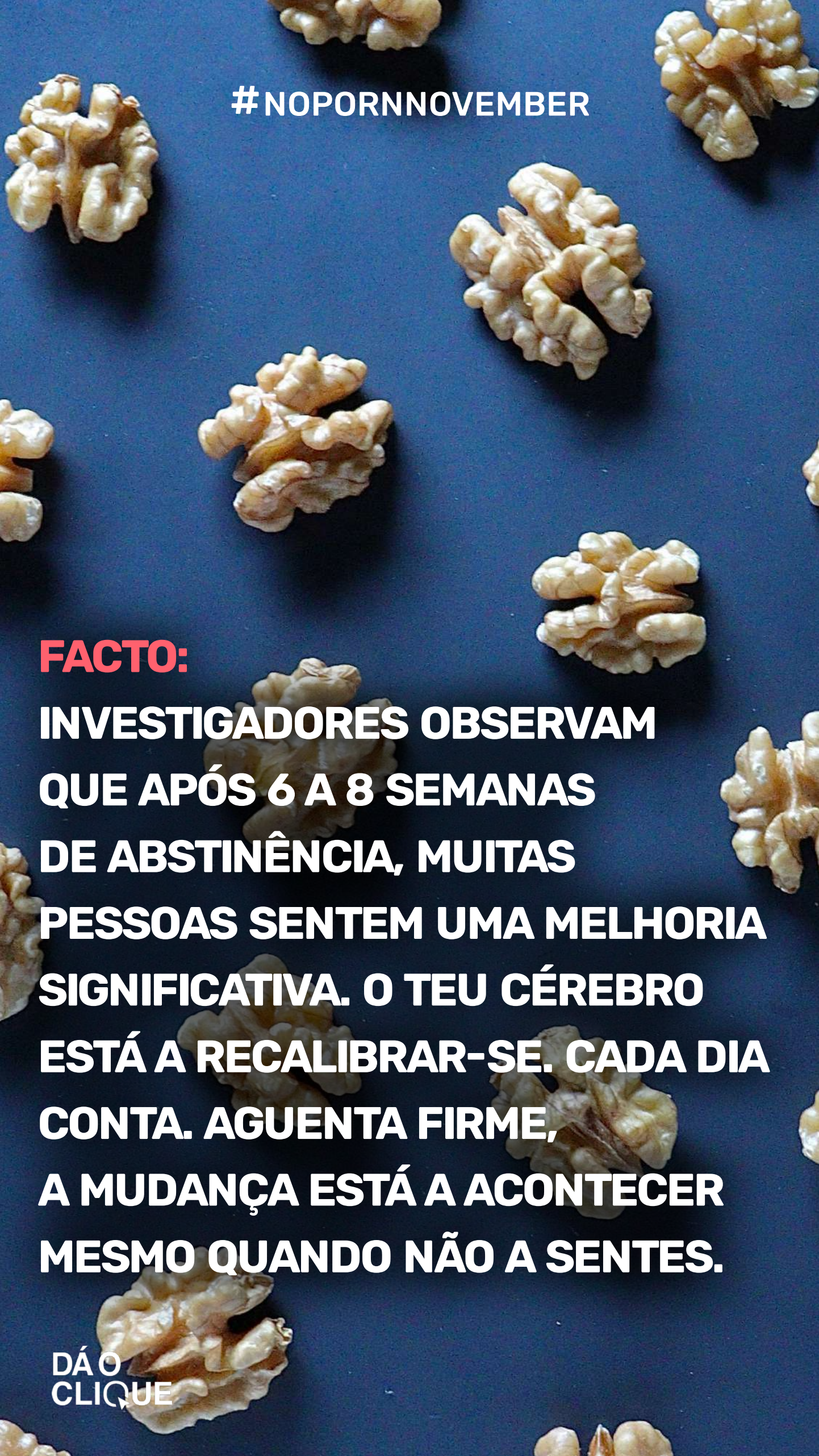
**DÁ O
CLIQUE**

#NOPORNOVEMBER

RECAÍSTE?

**NÃO DEIXES QUE A VERGONHA
TE AFUNDE. A VERDADE É QUE
UMA RECAÍDA NÃO APAGA
O PROGRESSO. LEVANTA-TE,
PERCEBE O QUE CORREU MAL
E VOLTA AO CAMINHO.**

**DÁ O
CLIQUE**

The background of the entire image is a dark blue surface scattered with several pieces of walnuts. The walnuts are light brown and have a characteristic wrinkled texture. They are positioned around the text, with some at the top, some in the middle, and some at the bottom.

#NOPORNOVEMBER

FACTO:

**INVESTIGADORES OBSERVAM
QUE APÓS 6 A 8 SEMANAS
DE ABSTINÊNCIA, MUITAS
PESSOAS SENTEM UMA MELHORIA
SIGNIFICATIVA. O TEU CÉREBRO
ESTÁ A RECALIBRAR-SE. CADA DIA
CONTA. AGUENTA FIRME,
A MUDANÇA ESTÁ A ACONTECER
MESMO QUANDO NÃO A SENTES.**

**DÁ O
CLIQUE**

**O IMPULSO NÃO
É CONSTANTE, FUNCIONA COMO UMA
ONDA. SOBE, ATINGE UM PICO E DESCE.
QUANDO SENTIRES A VONTADE, NÃO
LUTES CONTRA ELA NEM ENTRES EM
PÂNICO. OBSERVA. NOTA ONDE
A SENTES. RESPIRA. A ONDA VAI
PASSAR SE NÃO AGIRES.**

DÁ O
CLIQUE

**O TEU CÉREBRO CRIOU ROTINAS
ASSOCIADAS AO CONSUMO: O MESMO
SÍTIO, A MESMA HORA, O MESMO
ESTADO DE ESPÍRITO. MUDA A ROTINA.
CRIAR NOVOS HÁBITOS É CRIAR NOVOS
CAMINHOS NO CÉREBRO.**

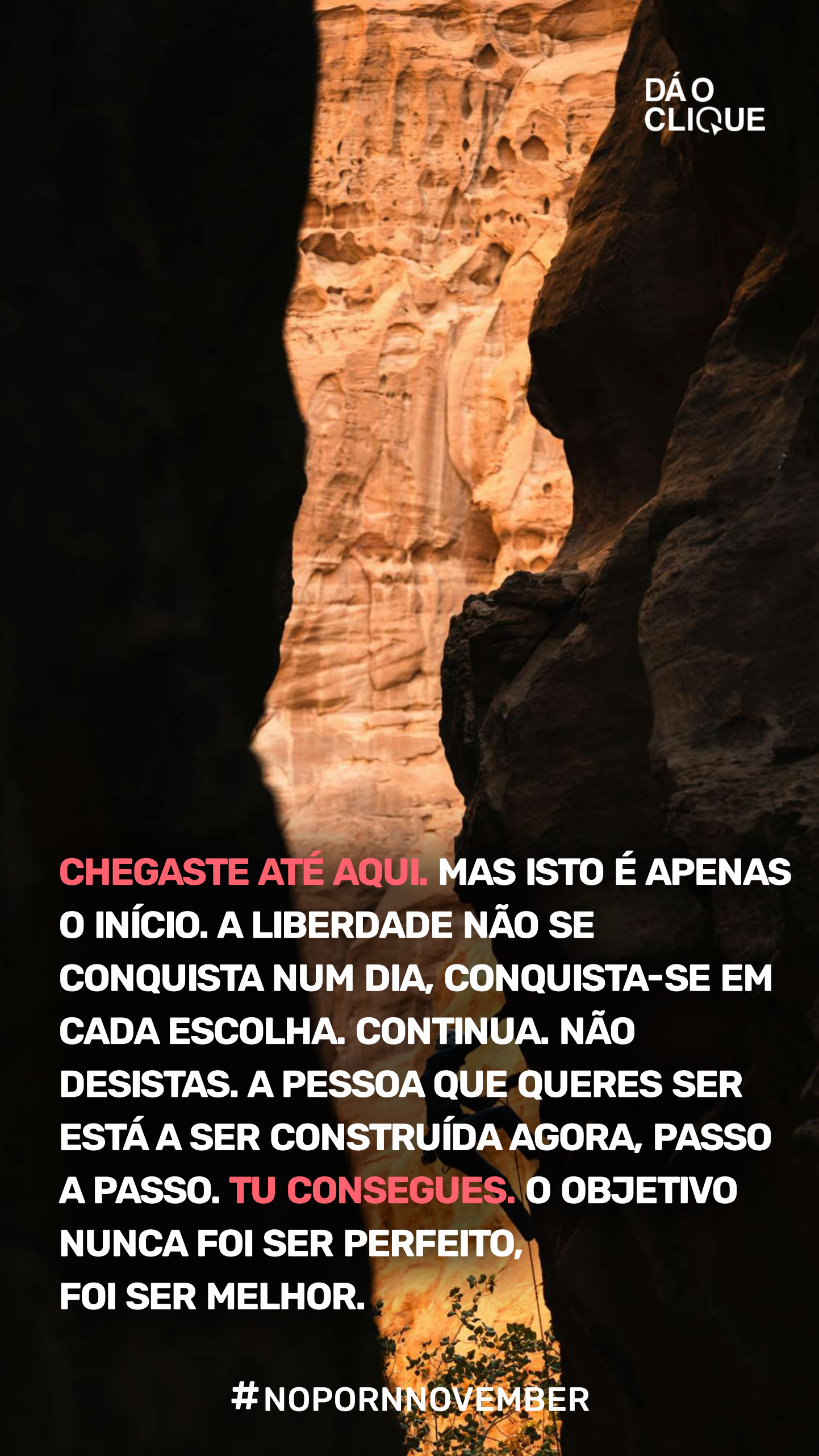


#NOPORNOVEMBER

#NOPORNOVEMBER

Se nas primeiras semanas te sentires pior, mais irritável, ansioso ou sem energia, é normal. O teu cérebro está a adaptar-se a funcionar sem estímulos artificiais. Não é sinal de que não consegues, é sinal de que estás a curar.

**DÁ O
CLIQUE**

A person is seen climbing a steep, orange-brown rock face. The climber is positioned in the lower center of the frame, silhouetted against the bright rock. The rock face is textured with various cracks and ledges. The background is dark, suggesting a cave or a night scene. The overall mood is one of challenge and achievement.

DÁ O
CLIQUE

**CHEGASTE ATÉ AQUI. MAS ISTO É APENAS
O INÍCIO. A LIBERDADE NÃO SE
CONQUISTA NUM DIA, CONQUISTA-SE EM
CADA ESCOLHA. CONTINUA. NÃO
DESISTAS. A PESSOA QUE QUERES SER
ESTÁ A SER CONSTRUÍDA AGORA, PASSO
A PASSO. TU CONSEGUES. O OBJETIVO
NUNCA FOI SER PERFEITO,
FOI SER MELHOR.**

#NOPORNOVEMBER

DÁ O
CLIQUE

30 DIAS SEM PORNOGRAFIA

Desafios para
experimentares viver sem
este tipo de conteúdos

geral@daoclique.pt | [@da.oclique](https://www.instagram.com/da.oclique) | daoclique.pt