

MÓDULO 1

Identificar a violência económica

Caderno de trabalho

Programa de formação FIRE · 4 horas

Dar nome à violência económica com confiança, distingui-la de problemas de dinheiro comuns e reconhecê-la na vida real: na própria vida ou na de alguém que apoia.



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressos são, no entanto, apenas os do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Nacional Erasmus+ INDIRE (Itália). Nem a União Europeia nem a entidade que concede o financiamento podem ser responsabilizadas por eles. Projeto 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

O seu nome (ou uma alcunha)	
Data de início	
Grupo ou formador(a)	

Como usar este caderno

- Faça cada exercício depois da lição a que pertence. Assinale cada passo quando o terminar.
- As suas respostas são suas. Não tem de as mostrar a ninguém.
- Pode usar nomes e números inventados. Nunca precisa de usar a sua situação real.
- Se algo for demasiado difícil, faça uma pausa. No fim do caderno encontra onde pedir ajuda.

O que há neste caderno

Código	Título	Lição	Tempo	Formato
EX 1.1	Violência ou não? Analise o caso	L1.1	20 min	Individual
EX 1.2	A linha entre controlo e cuidado	L1.1	15 min	Em grupo
EX 1.3	Encontre todas as táticas	L1.2	22 min	Em pares
EX 1.4	Que táticas se escondem melhor?	L1.2	15 min	Em grupo
EX 1.5	Mapear a escalada	L1.3	22 min	Em pares
EX 1.6	O que torna tão difícil sair?	L1.3	15 min	Em grupo
EX 1.7	Avaliar o risco e o impacto	L1.4	22 min	Em pares
EX 1.8	Contestar os mitos à nossa volta	L1.4	15 min	Em grupo



Violência ou não? Analise o caso

Tempo	20 min
Formato	Individual
O que vai produzir	Uma nota curta com a sua decisão, o facto principal e uma pergunta em aberto.

Decida se a situação abaixo é violência económica. Explique a sua decisão com a definição desta lição.

A situação

A Lena e o Marco têm uma conta conjunta. Os dois salários entram nessa conta. O Marco configurou o banco online para só ele receber os alertas e só ele saber a palavra-passe. Dá dinheiro à Lena todas as semanas e pede-lhe que explique o que gasta. Quando ela pediu para ver os extratos, ele disse que ela «não ia perceber» e mudou de assunto. Há mais de um ano que a Lena não vê o saldo da conta onde entra o seu salário.

Objetivos

- Aplicar a definição de violência económica a uma situação real
- Explicar a sua decisão com factos do caso

Passo a passo

Passo 1 — Ler (4 min)

- ☐ Leia a situação com atenção, mais do que uma vez

Passo 2 — Marcar (6 min)

- ☐ Sublinhe tudo o que pareça controlo, exploração ou sabotagem

Passo 3 — Decidir (6 min)

- ☐ É violência económica, um desacordo sobre dinheiro ou não é claro?
- ☐ Escreva o facto que mais pesou na sua decisão

Passo 4 — Refletir (4 min)

- ☐ Anote uma informação adicional que a deixaria mais segura da resposta



As suas notas

Bom saber

– Lembre-se das quatro perguntas: é unilateral, é de propósito, controla, e o que acontece quando ela pergunta.

Verifique o seu trabalho

- ☐ Usei a definição da lição
- ☐ Nomeei pelo menos um padrão
- ☐ Expliquei a minha decisão com um facto do caso



A linha entre controlo e cuidado

Tempo	15 min
Formato	Em grupo

Alguns comportamentos de controlo podem parecer cuidado, proteção ou bom senso. Falar sobre onde fica a linha ajuda a vê-la melhor.

Privada: só a própria pessoa vê as respostas

Esta reflexão é privada. Escreva apenas o que quiser. Ninguém a vai recolher ou ler.

1. Quando é que «eu trato do dinheiro» passa a ser uma forma de controlar?

2. Porque é que alguém pode não perceber que está a sofrer violência económica?

3. Como explicaria a uma amiga a diferença entre fazer um orçamento e ser controlada?



Encontre todas as táticas

Tempo	22 min
Formato	Em pares
O que vai produzir	Uma lista das táticas encontradas, cada uma com o seu padrão, e uma nota curta sobre a mais prejudicial.

Encontre e nomeie o maior número possível de táticas de violência económica na situação abaixo. Classifique cada uma como controlo, exploração ou sabotagem.

A situação

Depois do segundo filho, o Sam disse à Priya que «não fazia sentido» ela voltar à enfermagem e cancelou a renovação da sua inscrição profissional. Passou a controlar todas as contas. Quando a mãe da Priya lhe mandou dinheiro, o Sam mudou-o de conta «para estar seguro». Abriu um cartão de crédito em nome da Priya para mobilar a casa, e o cartão está quase no limite. No mês passado, o antigo patrão dela ligou por causa de um turno. O Sam atendeu e disse que ela já não trabalhava.

Objetivos

- Reconhecer táticas diferentes numa só situação
- Classificar cada tática num dos três padrões
- Decidir que tática causa mais danos

Passo a passo

Passo 1 — Marcar (6 min)

- ☐ Leia a situação e marque cada tática diferente que encontrar

Passo 2 — Classificar (6 min)

- ☐ Classifique cada uma: controlo, exploração ou sabotagem
- ☐ Conte quantas táticas diferentes existem

Passo 3 — Pesar (6 min)

- ☐ Decidam juntas que tática causa mais danos, e porquê

Passo 4 — Resumir (4 min)

- ☐ Anote qual dos três padrões é mais forte neste caso



As suas notas

Bom saber

- Algumas táticas encaixam em mais de um padrão. Escolham o principal e digam porquê.

Verifique o seu trabalho

- ☐ Encontrámos pelo menos cinco táticas
- ☐ Classificámos cada tática com um padrão
- ☐ Explicámos que tática causa mais danos



Que táticas se escondem melhor?

Tempo	15 min
Formato	Em grupo

Algumas táticas são óbvias. Outras são quase invisíveis, porque parecem sensatas ou carinhosas. Dar nome às escondidas ajuda a proteger as pessoas.

Privada: só a própria pessoa vê as respostas

Esta reflexão é privada. Escreva apenas o que quiser. Ninguém a vai recolher ou ler.

1. Que táticas desta lição seriam mais difíceis de ver para alguém de fora de casa?

2. Como poderia um agressor apresentar cada uma como razoável ou carinhosa?

3. Porque é que dizer em voz alta o nome de uma tática é um primeiro passo tão forte?



Mapear a escalada

Tempo	22 min
Formato	Em pares
O que vai produzir	Uma linha do tempo simples com as quatro fases marcadas e uma pergunta gentil.

Use a história da Giulia para seguir, fase a fase, como a violência cresceu e encontrar os momentos em que alguém podia ter reparado.

A situação

Leia de novo a história da Giulia. Organize-a como uma linha do tempo, desde o primeiro «deixa comigo» até ao dia em que descobriu a dívida. Repare como cada passo fez o seguinte parecer normal. Procure os momentos em que uma amiga, um colega ou um serviço podia ter percebido que algo estava mal.

Objetivos

- Colocar os acontecimentos nas quatro fases da escalada
- Encontrar o primeiro momento em que a violência podia ter sido notada

Passo a passo

Passo 1 — Linha do tempo (6 min)

- ☐ Liste os acontecimentos da história da Giulia por ordem cronológica

Passo 2 — Fases (6 min)

- ☐ Marque cada acontecimento: começa por pouco, torna-se rotina, aperta ou prende
- ☐ Anote o que tornou possível cada fase seguinte

Passo 3 — Primeiro sinal (5 min)

- ☐ Decidam qual foi o primeiro momento em que a violência podia ter sido notada

Passo 4 — Uma pergunta gentil (5 min)

- ☐ Escreva uma pergunta que uma amiga ou técnica podia ter feito cedo, com cuidado



As suas notas

Verifique o seu trabalho

- ☐ A nossa linha do tempo está pela ordem certa
- ☐ Usámos as quatro fases
- ☐ A nossa pergunta é gentil e não culpa a Giulia



O que torna tão difícil sair?

Tempo	15 min
Formato	Em grupo

«Porque é que ela não saiu mais cedo?» é a pergunta errada. Perceber o que prende as pessoas ajuda a apoiá-las sem julgar.

Privada: só a própria pessoa vê as respostas

Esta reflexão é privada. Escreva apenas o que quiser. Ninguém a vai recolher ou ler.

1. Que coisas práticas tornam tão difícil sair de uma situação de violência económica?

2. Como é que não ter dinheiro próprio afeta a decisão de sair?

3. Como podemos apoiar alguém sem julgar o ritmo dela?



Avaliar o risco e o impacto

Tempo	22 min
Formato	Em pares
O que vai produzir	Um pequeno mapa dos fatores de risco da Aisha e do seu impacto, e a primeira mensagem que lhe daria.

Use a história da Aisha para ver porque a situação dela é especialmente difícil e o que a violência lhe está a custar em várias áreas da vida.

A situação

Leia de novo a história da Aisha. Pense em como a situação de residência, a língua, o isolamento, os documentos retidos e a falta de dinheiro próprio atuam em conjunto. Cada fator, sozinho, já é grave. Juntos, criam uma armadilha. Pense nos riscos que ela corre e nos danos que a violência já está a causar.

Objetivos

- Reconhecer fatores que aumentam o risco
- Mapear o impacto da violência económica em várias áreas da vida

Passo a passo

Passo 1 — Fatores de risco (6 min)

- ☐ Liste todos os fatores que tornam a Aisha mais vulnerável
- ☐ Para cada um, anote porque torna a saída mais difícil

Passo 2 — Impacto (7 min)

- ☐ Mapeie os danos no dinheiro, segurança, saúde mental e residência

Passo 3 — Mitos (4 min)

- ☐ Decidam que mito tem mais probabilidades de ser usado contra ela

Passo 4 — Primeira mensagem (5 min)

- ☐ Escreva a primeira coisa que gostaria que a Aisha soubesse



As suas notas

Verifique o seu trabalho

- ☐ Nomeámos pelo menos quatro fatores de risco
- ☐ Abordámos dinheiro, segurança, saúde mental e residência
- ☐ A nossa mensagem para a Aisha é clara e gentil



Contestar os mitos à nossa volta

Tempo	15 min
Formato	Em grupo

Os mitos desta lição repetem-se nas famílias, nos meios de comunicação e até nos serviços. A mudança começa quando os notamos em nós próprias.

Privada: só a própria pessoa vê as respostas

Esta reflexão é privada. Escreva apenas o que quiser. Ninguém a vai recolher ou ler.

1. Que mito já tinha ouvido, ou talvez em que acreditava, antes de hoje?

2. Onde se repetem estes mitos, e quem protegem?

3. Como poderia responder da próxima vez que ouvir um?



Onde pedir ajuda

Estes serviços são gratuitos e confidenciais. Pode ligar para si ou para alguém que apoia.

País	Telefone / web	Serviço	Custo e horário
Itália	1522	1522 Linha contra a violência e a perseguição	gratuito · 24 horas por dia
Itália	direcontrolaviolenza.it	D.i.Re – rede nacional de centros antiviolenza	gratuito
Itália	inps.it	Reddito di Libertà (rendimento de liberdade)	
Itália	normattiva.it	Apoio judiciário pago pelo Estado (patrocinio a spese dello Stato)	gratuito
Itália	02 2327 2327	Telefono Amico Italia (linha de escuta)	24 horas por dia
Alemanha	116 016	Linha de apoio contra a violência sobre as mulheres (Hilfetelefon)	gratuito · 24 horas por dia
Alemanha	116 006	Opfer-Telefon (WEISSER RING) – linha para vítimas de crime	gratuito
Alemanha	frauenhaus-suche.de	Pesquisa de casas-abrigo (Frauenhaus-Suche)	
Alemanha	frauen-gegen-gewalt.de	Centros de aconselhamento para mulheres (bff)	gratuito
Alemanha	0800 111 0 111	TelefonSeelsorge (linha de apoio emocional)	gratuito · 24 horas por dia
Alemanha	vz-schuldnerberatung.de	Aconselhamento de dívidas reconhecido (Schuldnerberatung)	
Alemanha	service.justiz.de	Aconselhamento jurídico para baixos rendimentos (Beratungshilfe)	
Alemanha	migrationsberatung.org	Aconselhamento a migrantes adultos (MBE)	gratuito
Portugal	800 202 148	Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica	gratuito · 24 horas por dia
Portugal	116 006	Linha de Apoio à Vítima (APAV)	gratuito
Portugal	800 202 148	Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica (RNAVVD)	gratuito · 24 horas por dia
Portugal	gov.pt	Proteção jurídica	gratuito



País	Telefone / web	Serviço	Custo e horário
Portugal	gov.pt	Rede de Apoio ao Cliente Bancário (RACE)	gratuito
Portugal	213 544 545	SOS Voz Amiga	
Portugal	808 24 24 24	SNS 24 Aconselhamento psicológico (opção 4)	24 horas por dia
Portugal	808 257 257	Linha de Apoio a Migrantes (AIMA)	
Em toda a UE	112	112 Número europeu de emergência	gratuito · 24 horas por dia
Em toda a UE	116 006	Linha de apoio à vítima de crime (onde disponível)	

Em caso de emergência, ligue 112.

fire.elnlab.eu

