

MÓDULO 2

Construir a independência financeira

Notas para a pessoa formadora

Programa de formação FIRE · 4 horas

Desenvolver as competências básicas que tornam a independência possível: entender o dinheiro, fazer um orçamento e poupar, ganhar com as suas competências e criar um plano realista.



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

Antes de começar

- Leia as orientações para educadores e técnicos, sobretudo as secções 3 e 4 sobre como responder a revelações.
- Imprima os contactos de ajuda do seu país e deixe-os visíveis na sala.
- Combine regras com o grupo: ninguém tem de contar histórias pessoais; o que se diz no grupo fica no grupo.
- Preveja um espaço calmo e uma pequena pausa em cada sessão.
- Use exemplos inventados. Nunca peça a uma participante que use as suas contas ou números reais.

Se alguém revelar uma situação de abuso

1. Ouça com calma e acredite nela. Agradeça-lhe por lhe ter contado.
2. Não peça pormenores nem a pressione a agir. Diga-lhe que a culpa não é dela.
3. Ofereça-se para conversar em privado depois da sessão e partilhe os contactos de ajuda.
4. Se estiver em perigo imediato, ligue 112 com o acordo dela.
5. Siga o procedimento de proteção da sua organização e mantenha a confidencialidade.

Objetivos de aprendizagem

Dominar as bases

Entender rendimentos, despesas, bens, dívidas, património líquido e juros, e porque conta ter dinheiro em seu nome.

Orçamento com confiança

Comparar três métodos de orçamento, criar um orçamento passo a passo e começar um fundo de emergência.

Gerar rendimentos

Identificar as competências que já tem, incluindo as do trabalho não pago, e encontrar caminhos para ganhar e formação gratuita.

Definir e alcançar objetivos

Transformar desejos vagos em objetivos SMART, dividi-los em pequenos passos e planear a segurança a longo prazo.



As bases da literacia financeira

Nota sobre o conteúdo

Esta lição inclui uma pequena história sobre violência económica. Faça uma pausa sempre que precisar.

A independência começa por entender. Nesta lição, aprende as palavras básicas do dinheiro e os primeiros hábitos para gerir o dinheiro à sua maneira.

A lição num relance

- Explicar a independência financeira por palavras suas
- Descrever rendimentos, despesas, bens, dívidas, património líquido e juros
- Indicar quatro bases que mantêm o dinheiro sob o seu controlo
- Explicar porque as diferenças nos salários e nas pensões tornam a independência urgente

Palavras-chave

- Independência financeira: Ter acesso e controlo sobre dinheiro suficiente para as suas necessidades e para fazer as suas escolhas.
- Bens: Coisas que tem e que têm valor, como poupanças, um carro ou uma casa.
- Dívida: Dinheiro que deve, por exemplo de um empréstimo, de um cartão de crédito ou de um descoberto.
- Património líquido: O que tem menos o que deve. Mostra a sua situação hoje.
- Juros: O custo de pedir dinheiro emprestado, ou o ganho que recebe por poupar.
- Conta só em seu nome: Uma conta bancária só sua. Mais ninguém a pode ver ou usar sem a sua autorização.

Diapositivo a diapositivo

#	Título	Nota para quem conduz
1	O que significa mesmo independência financeira	Leia a definição devagar. Sublinhe que não exige um rendimento elevado e que nunca depende de alguém que possa usar o dinheiro para a controlar.
2	Um caminho, e não uma meta final	Pergunte ao grupo qual dos quatro hábitos parece mais fácil para começar. Não há respostas erradas.
3	As bases do dinheiro	Estas seis ideias estão por trás de todas as decisões sobre dinheiro. Ajudam em qualquer conversa: no banco, em casa ou com um técnico.
4	Dinheiro a que tem mesmo acesso	Algumas mulheres ainda não podem abrir uma conta ou mudar palavras-passe em segurança. Reconheça isto e indique os serviços de apoio, sem pressionar.
5	Para onde deve ir o seu dinheiro	Percorra a ordem com um exemplo simples. Sublinhe que «pagar-se a si» pode ser um valor muito pequeno.



#	Título	Nota para quem conduz
6	Desigualdades que as mulheres não podem ignorar	Dados do material dos parceiros; confirme os valores mais recentes do Eurostat antes da sessão. Fale de estruturas, não de culpa individual.
7	Concetta aprende a gerir o dinheiro do zero	Caso do material dos parceiros. Mantenha a conversa na Concetta, e não na vida das participantes. A violência nunca é culpa dela.

Verifique o que aprendeu

1. Por palavras suas, o que significa independência financeira?
2. Qual é a diferença entre bens e dívidas?
3. Porque é tão importante ter uma conta em seu nome?
4. Porque é que as diferenças nos salários e nas pensões tornam a independência urgente para as mulheres?

Exercício 2.1: Ler os números

20 min · Individual

Transforme uma situação financeira confusa numa imagem clara. Depois, decida o que mostra sobre a independência desta pessoa.

A situação

A Sara ganha 1250 € por mês e recebe 180 € de abono de família. A renda é de 620 €, as contas rondam os 210 €, a comida cerca de 300 € e os transportes 60 €. Paga 90 € por mês de cartão de crédito e gasta cerca de 150 € em subscrições, mimos e refeições fora. Não tem poupanças e muitas vezes fica sem dinheiro antes do fim do mês.

1. Passo 1 — Rendimentos: Liste as fontes de rendimento da Sara; Some o rendimento mensal total dela
2. Passo 2 — Custos: Liste todos os custos dela; Marque cada um como necessidade ou desejo
3. Passo 3 — O que sobra: Tire os custos aos rendimentos; Calcule mais ou menos o que sobra no fim do mês
4. Passo 4 — Avaliar: Assinale o número que mais a preocupa; Indique uma mudança que mais melhoraria a situação dela

Para quem conduz a sessão

Use só os números da Sara; nunca peça às mulheres os seus. Algumas podem não conhecer o dinheiro da casa porque é controlado; diga que isso é comum e não é culpa delas. Se alguém revelar violência, agradeça, ouça, ofereça uma conversa a sós depois da sessão e partilhe os contactos de ajuda.



Reflexão 2.2: A sua história com o dinheiro

15 min · Em grupo

O que sentimos sobre o dinheiro molda a forma como o gerimos. Não há respostas certas, só respostas sinceras. Partilhe apenas o que quiser.

1. O que aprendeu sobre dinheiro em criança, e com quem?
2. Quando se sente mais, e menos, no controlo do dinheiro?
3. Que ideia sobre o dinheiro gostaria de mudar?

Para quem conduz a sessão

Combine regras: ninguém é obrigada a partilhar, e o que se diz fica na sala. Ofereça a opção de falar a pares ou refletir em silêncio. Estas histórias podem trazer controlo ou perda; se alguém ficar perturbada ou revelar violência, responda com calma, ofereça uma conversa a sós depois da sessão e partilhe os contactos de ajuda.

Atividade interativa: As palavras do dinheiro

Ligue cada palavra ao seu significado.

Respostas do questionário

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	De que depende mais a independência financeira?	Do acesso ao seu dinheiro e do controlo sobre ele	A independência tem a ver com acesso, conhecimento e controlo, e não com quanto tem.
2	O seu património líquido é...	O que tem menos o que deve	Património líquido é bens menos dívidas. Pode ficar abaixo de zero, e isso é informação útil.
3	Qual é a base mais importante da independência financeira?	Uma conta bancária só em seu nome	Uma conta que só a senhora vê e gere mantém o dinheiro sob o seu controlo.
4	Na ordem saudável do dinheiro, o que vem logo depois de cobrir o essencial?	Pagar-se a si, para a poupança	Ponha um pouco de lado antes de gastar, como uma conta que paga a si própria.
5	Porque é importante não partilhar o PIN ou os dados de acesso sob pressão?	Quem controla o acesso controla o dinheiro	Se outra pessoa controla o seu acesso, controla o seu dinheiro.



Orçamento e gestão do dinheiro

Nota sobre o conteúdo

Falar de dinheiro pode causar stress. Nunca precisa de usar os seus próprios números.

Um orçamento não é um castigo. É um plano que a põe a si, e não às contas, no comando do dinheiro. Esta lição dá-lhe os métodos e os hábitos para o fazer.

A lição num relance

- Comparar a regra 50/30/20, o orçamento base zero e o método dos envelopes
- Criar um orçamento simples em quatro passos
- Dividir os custos em necessidades, desejos e poupança
- Planear uma poupança pequena e regular para um fundo de emergência

Palavras-chave

- Orçamento: Um plano para o seu dinheiro: quanto entra e onde usa cada euro.
- Rendimento líquido: O dinheiro que recebe depois dos impostos e de outros descontos.
- Necessidades: Custos que não pode evitar, como a renda, a energia, a comida, os medicamentos e o transporte para o trabalho.
- Desejos: Coisas em que escolhe gastar, como comer fora ou subscrições.
- Fundo de emergência: Dinheiro guardado só para imprevistos, como um esquentador avariado ou a perda do emprego.
- Transferência periódica: Uma ordem ao banco para transferir um valor fixo numa data certa, todos os meses.

Diapositivo a diapositivo

#	Título	Nota para quem conduz
1	Três formas de fazer um orçamento	Pergunte que método se parece mais com a forma como cada pessoa já pensa no dinheiro. Qualquer um dos três serve.
2	50/30/20 com 1500 € por mês	Em muitas cidades, a renda leva mais de metade de um rendimento baixo. Mostre que ajustar as partes é normal e não é um fracasso.
3	Crie o seu orçamento em quatro passos	Convide o grupo a experimentar a ferramenta de orçamento com números inventados, e não com os seus.
4	Distinguir necessidades de desejos	Não julgue os desejos de ninguém. Os pequenos prazeres contam, sobretudo em tempos difíceis.
5	O seu fundo de emergência é o seu escudo	Algumas mulheres podem precisar de guardar poupanças longe de um companheiro controlador. Não dê conselhos sobre esconder dinheiro; encaminhe para um serviço de apoio.



#	Título	Nota para quem conduz
6	Hábitos de poupança que ficam	Os hábitos funcionam melhor do que a força de vontade. Pergunte: qual destes poderia criar este mês?
7	Hábitos que constroem, hábitos que esgotam	Cada hábito da esquerda tem um par à direita. Peça ao grupo que escolha um hábito para passar da direita para a esquerda.

Verifique o que aprendeu

1. Como divide a regra 50/30/20 o seu rendimento líquido?
2. Quais são os quatro passos para criar um orçamento?
3. Porque deve a poupança ser tratada como uma necessidade?
4. Para que serve um fundo de emergência, e como pode começar um?

Exercício 2.3: Criar um orçamento 50/30/20

22 min · Em pares

Aplique o método 50/30/20 a números reais. Depois, decida se o plano é realista e o que mudaria.

A situação

A Nadia recebe 1600 € líquidos por mês. A renda e as contas somam 880 €, e a comida e os transportes mais 360 €. Gasta cerca de 240 € em refeições fora, roupa e subscrições, e não poupa nada. Gostava de começar um fundo de emergência, mas diz que «nunca sobra nada no fim do mês».

1. Passo 1 — Calcular: Calcule 50%, 30% e 20% de 1600 €
2. Passo 2 — Dividir: Ponha cada custo da Nadia em necessidades, desejos ou poupança; Some cada grupo
3. Passo 3 — Comparar: Veja se as necessidades dela cabem nos 50%; Repare se há dinheiro que não está contabilizado
4. Passo 4 — Recomendar: Decida o que ela pode ajustar se as necessidades não couberem; Recomende uma mudança para a ajudar a começar a poupar

Para quem conduz a sessão

Trabalhem a pares, só com os números da Nadia. Algumas mulheres não conseguem poupar porque o parceiro controla o dinheiro; diga claramente que isso não é uma falha no orçamento. Se alguém revelar violência, agradeça, ouça sem pressionar, ofereça uma conversa a sós depois da sessão e partilhe os contactos de ajuda.

Reflexão 2.4: O que se põe no caminho

15 min · Em grupo



Os orçamentos falham por razões humanas, e não por contas. Dar nome aos obstáculos reais, em conjunto, ajuda a ultrapassá-los. Partilhe apenas o que quiser.

1. O que a impediu, no passado, de cumprir um orçamento?
2. Que custos são mais difíceis de prever ou controlar?
3. Que pequena mudança realista poderia fazer esta semana?

Para quem conduz a sessão

Mantenha um tom leve e prático. Um obstáculo pode ser um companheiro que controla ou tira o dinheiro; trate isso como uma questão de segurança, e não de orçamento. Se alguém revelar violência, reconheça-o com gentileza, não dê conselhos sobre esconder dinheiro, ofereça uma conversa a sós e partilhe os contactos de ajuda.

Atividade interativa: Necessidade, desejo ou poupança?

Coloque cada custo no grupo certo. Alguns não são tão óbvios como parecem.

Respostas do questionário

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	Na regra 50/30/20, para que servem os 20%?	Poupança ou pagamento de dívidas	Os 20% vão para a poupança ou para pagar dívidas; 50% para necessidades e 30% para desejos.
2	Com um rendimento líquido de 1500 €, quanto são os 50% para necessidades?	750 €	Metade de 1500 € são 750 €.
3	O que é um orçamento base zero?	Dar uma função a cada euro até nada ficar sem plano	Num orçamento base zero, todo o rendimento é atribuído a uma categoria.
4	Qual é a melhor primeira meta para um fundo de emergência?	Algumas centenas de euros	Comece com uma pequena reserva de algumas centenas de euros e avance para três a seis meses de custos.
5	Que hábito constrói o seu dinheiro?	Ver as contas uma vez por semana	Uma verificação semanal mantém-na informada e no controlo.



Gerar rendimentos e desenvolver competências

Nota sobre o conteúdo

A história da Sofia fala de uma relação de controlo. Faça uma pausa sempre que precisar.

A independência fica mais forte quando os rendimentos vêm de mais de uma fonte. Esta lição mostra muitos caminhos para ganhar dinheiro e ajuda a ver o valor de competências que talvez não conte.

A lição num relance

- Descrever várias formas de ganhar dinheiro, além de um emprego a tempo inteiro
- Identificar competências ganhas com o trabalho doméstico e não pago
- Ligar essas competências a trabalhos onde são valorizadas
- Seguir quatro passos para encontrar formação financiada

Palavras-chave

- Competências transferíveis: Competências que pode usar em muitos sítios, como planear, cuidar ou falar línguas.
- Trabalho por conta própria: Trabalhar para si, e não para um patrão. Trata dos seus próprios impostos e papéis.
- Micronegócio: Um negócio muito pequeno, muitas vezes feito em casa por uma só pessoa.
- Microcrédito: Um pequeno empréstimo para ajudar a começar ou a fazer crescer um negócio muito pequeno.
- Formação financiada: Um curso gratuito para si, porque é pago com dinheiro público ou com uma bolsa.
- Currículo: Um documento curto com as suas competências, experiência e estudos, para os empregadores.

Diapositivo a diapositivo

#	Título	Nota para quem conduz
1	Muitas formas de ganhar dinheiro	Juntar várias fontes pode trazer mais dinheiro e mais segurança. Pergunte que caminhos se ajustam melhor aos cuidados ou aos estudos.
2	Começos pequenos que podem crescer	Seja realista: a maioria dos pequenos negócios começa muito pequena. As regras do trabalho por conta própria variam de país para país.
3	Pedir o que é seu	Muitas mulheres não pedem os apoios a que têm direito. Normalize o pedido. Os apoios concretos variam de país para país e mudam com frequência.
4	Competências que já tem	Muitas mulheres dizem que «não fizeram nada». Conteste isto com delicadeza: gerir uma casa com pouco dinheiro é trabalho real.



#	Título	Nota para quem conduz
5	Da vida em casa para a vida profissional	Peça a cada pessoa que acrescente uma linha sua, em privado ou em voz alta. As línguas são uma vantagem, e não uma barreira.
6	O seu caminho para a formação	Traga exemplos locais: o serviço público de emprego, os centros de educação de adultos e os cursos online gratuitos do seu país.
7	Sofia recupera os seus rendimentos com formação	Caso do material dos parceiros. A experiência não paga é experiência real. Mantenha a conversa na história da Sofia.

Verifique o que aprendeu

1. Indique três formas diferentes de ter rendimentos.
2. Que competências pode criar o trabalho não pago em casa?
3. Quais são os quatro passos para encontrar formação financiada?
4. O que ajudou a Sofia a voltar ao trabalho?

Exercício 2.5: Das competências aos rendimentos

22 min · Em pares

Ajude uma pessoa imaginária a ver o valor da sua experiência. Depois, ligue-a a caminhos realistas para ganhar dinheiro e para a formação.

A situação

A Carla, de 44 anos, não tem um emprego pago há doze anos. Nesse tempo, criou três filhos, geriu o orçamento apertado da família, cuidou de um pai idoso, organizou eventos na escola dos filhos e fala português, espanhol e um pouco de inglês. Diz que «não fez nada» e que não saberia por onde começar a procurar trabalho.

1. Passo 1 — Listar: Liste todas as competências que a Carla ganhou, pagas ou não
2. Passo 2 — Ligar: Para cada competência, indique onde é útil a um empregador
3. Passo 3 — Escolher: Escolha uma competência pela qual ela podia ser paga já; Escolha uma que valha a pena desenvolver com uma formação curta
4. Passo 4 — Primeiro passo: Sugira o primeiro passo prático que ela pode dar

Para quem conduz a sessão

Ao trabalhar no caso da Carla, as pessoas podem reparar nas suas próprias competências; acolha isso. Algumas mulheres foram impedidas de trabalhar pelo companheiro; nunca sugira que «escolheram» ficar em casa. Se alguém revelar violência, agradeça, ouça, ofereça uma conversa a sós depois da sessão e partilhe os contactos de ajuda.

Reflexão 2.6: Barreiras e pontes

15 min · Em grupo

Os obstáculos para ganhar dinheiro são muitas vezes práticos e comuns a muitas pessoas. Falar sobre eles ajuda a ver soluções. Partilhe apenas o que quiser.

1. O que a separa dos rendimentos que quer?
2. Que barreiras são práticas, e quais têm a ver com confiança?
3. Quem ou o que a pode ajudar a dar o próximo passo?

Para quem conduz a sessão

Registe as barreiras num quadro, sem nomes, e procurem pontes em conjunto: cuidar dos filhos, transportes, língua, confiança. Tenha à mão informação sobre serviços locais. Se alguém revelar violência ou sabotagem do trabalho, reconheça-o com gentileza, ofereça uma conversa a sós depois da sessão e partilhe os contactos de ajuda.

Atividade interativa: Dê nome às suas competências

Leia o que alguém fez em casa. Pense na competência e depois vire o cartão.

Respostas do questionário

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	Que caminho costuma dar baixa por doença, férias e aviso prévio?	Um emprego com contrato	Um emprego com contrato dá um salário certo e proteção legal.
2	Porque passam muitas vezes despercebidas as competências do trabalho não pago?	Ninguém pagou por elas	São competências reais. Só passam despercebidas porque não foram pagas.
3	Pedir os apoios a que tem direito é...	Uma parte justa dos seus rendimentos	Os subsídios e apoios a que tem direito são uma parte real e justa dos seus rendimentos.
4	Qual é o primeiro passo para encontrar formação?	Avaliar que competência abre a porta que quer	Primeiro, escolha a competência ou a qualificação que quer; depois, procure, financie e certifique.
5	O que permitiu à Sofia frequentar o curso?	Apoio para cuidar dos filhos	A formação financiada, com apoio para cuidar dos filhos, tirou as barreiras práticas.



Definir objetivos e segurança a longo prazo

Um objetivo sem plano é só um desejo. Nesta lição, transforma as suas esperanças em objetivos claros e pequenos passos, incluindo a segurança a longo prazo que protege o seu futuro.

A lição num relance

- Transformar um desejo vago num objetivo SMART
- Dividir um objetivo em pequenos passos, cada um com data
- Equilibrar ganhos rápidos com segurança a longo prazo
- Usar uma lista de verificação para acompanhar a sua independência

Palavras-chave

- Objetivo SMART: Um objetivo específico, mensurável, alcançável, relevante e temporal (com prazo).
- Objetivo a curto prazo: Um objetivo que pode alcançar em cerca de um ano.
- Objetivo a longo prazo: Um objetivo que leva cinco anos ou mais, como uma casa estável ou uma pensão.
- Pensão de reforma: Dinheiro que recebe quando deixa de trabalhar, mais tarde na vida, criado durante os anos de trabalho.
- Serviço de apoio a dívidas: Um serviço gratuito que ajuda a entender as suas dívidas e a planear como pagá-las.

Diapositivo a diapositivo

#	Título	Nota para quem conduz
1	Torne os seus objetivos SMART	Construa o exemplo em conjunto. Mostre que 25 € por mês durante 12 meses dão 300 €.
2	Do objetivo ao plano	Falhar um mês não é um fracasso. A revisão é o momento de ajustar e continuar.
3	Objetivos para cada horizonte	Incentive pelo menos um objetivo a curto prazo e um a longo prazo. Os ganhos rápidos mostram que a mudança é possível.
4	Nunca é tarde para começar	Muitas mulheres sentem que é «tarde demais». Tranquiline o grupo: cada passo conta, em qualquer idade.
5	Aylin planeia a sua independência	Caso do material dos parceiros. Sublinhe que pedir aconselhamento é uma força. As regras das pensões variam de país para país.
6	Aconselhamento gratuito perto de si	Mostre os serviços do seu país. Lembre o grupo de que os contactos também estão na plataforma.
7	A sua lista para a independência financeira	Convide cada pessoa a assinalar em privado o que já tem. Ninguém precisa de partilhar.



Verifique o que aprendeu

1. O que significa cada letra de SMART?
2. Quais são os quatro passos do objetivo ao plano?
3. Dê um exemplo de um objetivo a curto prazo e de um objetivo a longo prazo.
4. O que ajudou a Aylin a começar a planejar a sua independência?

Exercício 2.7: Torne-o SMART

22 min · Individual

Pegue num objetivo vago e transforme-o num objetivo SMART. Depois, planeie o primeiro mês para o alcançar.

A situação

A Lúcia diz que o seu objetivo é «ter finalmente algumas poupanças, para não ser tão dependente». Recebe cerca de 1400 € líquidos por mês e sobram-lhe cerca de 120 € depois do essencial e dos desejos. Nunca conseguiu poupar porque, diz ela, o objetivo parecia sempre grande e vago demais para começar.

1. Passo 1 — Torná-lo claro: Reescreva o objetivo da Lúcia para que seja Específico e Mensurável
2. Passo 2 — Dar um prazo: Junte um prazo realista (Temporal); Divida a meta num valor mensal
3. Passo 3 — Encontrar o dinheiro: Indique de onde vem o dinheiro todos os meses
4. Passo 4 — Começar: Escreva o primeiro passo que ela dá esta semana

Para quem conduz a sessão

Trabalhe com o objetivo da Lúcia; as mulheres só escrevem o seu se quiserem, e guardam-no em privado. Para mulheres cujo dinheiro é controlado, um objetivo SMART pode ser sobre conhecimento ou acesso, e não sobre poupar. Se alguém revelar violência, agradeça, ouça, ofereça uma conversa a sós e partilhe os contactos de ajuda.

Reflexão 2.8: Imagine a sua independência

15 min · Em grupo

Os objetivos puxam-nos para a frente quando estão ligados a uma vida que queremos mesmo. Imagine essa vida com clareza. Partilhe apenas o que quiser.

1. Como seria, para si, um dia com independência financeira?
2. O que mudaria se o dinheiro deixasse de ser usado para a controlar?
3. Qual é o primeiro objetivo com que está disposta a comprometer-se?

Para quem conduz a sessão

Dê tempo para escrever em silêncio antes de partilhar; ninguém é obrigada a falar. Imaginar uma vida diferente pode trazer emoções fortes. Se alguém ficar perturbada ou revelar violência, responda com



calma, ofereça uma pausa e uma conversa a sós depois da sessão, e partilhe os contactos de ajuda. Termine com uma nota positiva e concreta.

Atividade interativa: Crie um objetivo SMART

Preencha cada campo para criar o seu objetivo SMART. Pode usar o exemplo ou inventar o seu.

Respostas do questionário

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	O que significa o T de SMART?	Temporal	Temporal: um prazo dá foco e permite planear a partir da data final.
2	Que objetivo é SMART?	Poupar 25 € por mês durante 12 meses para uma caução de 300 €	É específico, mensurável, realista, relevante e tem prazo.
3	Se falhar um mês, o que deve mudar?	O plano, não o objetivo	Reveja todos os meses e ajuste o plano. Mantenha o objetivo.
4	Qual destes é um objetivo a longo prazo?	Uma pensão em seu nome	Os objetivos a longo prazo levam cinco anos ou mais, como uma pensão ou uma casa estável.
5	O que fez a Aylin primeiro com a ajuda do técnico?	Abriu uma conta em seu nome	Uma conta em seu nome deu-lhe uma base para poupar e planear.



Questionário final do Módulo 2

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	A independência financeira tem sobretudo a ver com...	Acesso, conhecimento e controlo sobre o seu dinheiro	Tem a ver com acesso, conhecimento e controlo, mesmo com um rendimento modesto.
2	O que é o património líquido?	O que tem menos o que deve	Património líquido é bens menos dívidas: uma fotografia da sua situação hoje.
3	Porque é importante ter uma conta em seu nome?	Mantém o dinheiro sob o seu controlo	Uma conta que só a senhora vê e gere é a base da independência financeira.
4	Na regra 50/30/20, os 30% vão para...	Desejos	50% necessidades, 30% desejos, 20% poupança ou pagamento de dívidas.
5	O que faz o método dos envelopes?	Define um limite de gastos para cada categoria	Cada categoria tem um limite; quando o envelope ou o cofre fica vazio, os gastos param.
6	Qual é um bom tamanho, a longo prazo, para um fundo de emergência?	Três a seis meses de custos essenciais	Comece com algumas centenas de euros e avance para três a seis meses de custos essenciais.
7	Anos a cuidar de uma família podem criar...	Paciência, empatia e organização	O trabalho não pago cria competências reais, valorizadas na saúde, na educação, no comércio e não só.
8	O que pode tirar barreiras à formação?	Cursos financiados e apoio para cuidar dos filhos	Muita formação é gratuita ou financiada, e o apoio para cuidar dos filhos pode torná-la possível.
9	Que objetivo é SMART?	Poupar 25 € por mês durante 12 meses para uma caução de 300 €	É específico, mensurável, alcançável, relevante e tem prazo.
10	A Aylin achava que era tarde demais para planear. O que diz este módulo?	Nunca é tarde: passos pequenos e regulares contam	O mais importante é começar. Passos pequenos e regulares reduzem a diferença com o tempo.

