



MÓDULO 2

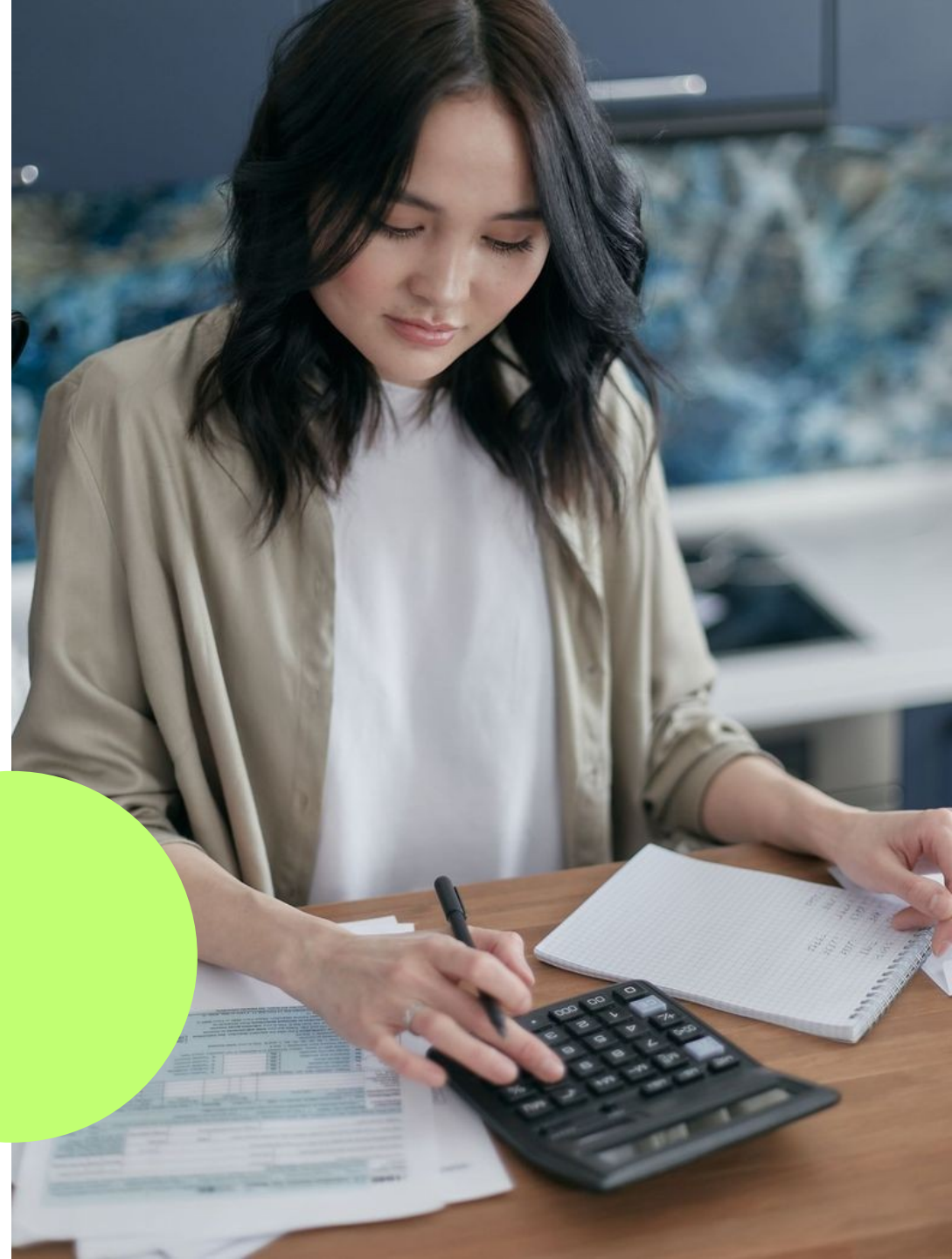
Construir a independência financeira

Formação para a autonomia económica das mulheres • 4 horas



**Cofinanciado pela
União Europeia**

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.



Como funciona este módulo

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.

4 h

Duração

4

Lições

4

Exercícios

4

Reflexões

4

Línguas

2.1

55 min

As bases da literacia financeira

Prática: EX 2.1 • EX 2.2

2.2

60 min

Orçamento e gestão do dinheiro

Prática: EX 2.3 • EX 2.4

2.3

60 min

Gerar rendimentos e desenvolver competências

Prática: EX 2.5 • EX 2.6

2.4

55 min

Definir objetivos e segurança a longo prazo

Prática: EX 2.7 • EX 2.8

Objetivos de aprendizagem

No final deste módulo, vai ser capaz de:



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.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



LIÇÃO 2.1 • 55 MIN

As bases da literacia financeira

Nota sobre o conteúdo: Esta lição inclui uma pequena história sobre violência económica. Faça uma pausa sempre que precisar.

NESTA LIÇÃO

- O que significa independência financeira
- As seis bases do dinheiro
- Porque é importante ter dinheiro em seu nome
- Porque as desigualdades pesam para as mulheres

Módulo 2 • Construir a independência financeira



L2.1 Objetivos de aprendizagem

No final desta lição, vai ser capaz de:



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

ESTA LIÇÃO

L2.1

Duração: 55 min

Prática: EX 2.1, EX 2.2

Questionário: 5 perguntas, 70% para passar



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Palavras-chave

As palavras que vai encontrar na lição L2.1, explicadas de forma simples.

Independência financeira

Ter acesso e controlo sobre dinheiro suficiente para as suas necessidades e para fazer as suas escolhas.

Dívida

Dinheiro que deve, por exemplo de um empréstimo, de um cartão de crédito ou de um descoberto.

Juros

O custo de pedir dinheiro emprestado, ou o ganho que recebe por poupar.

Bens

Coisas que tem e que têm valor, como poupanças, um carro ou uma casa.

Património líquido

O que tem menos o que deve. Mostra a sua situação hoje.

Conta só em seu nome

Uma conta bancária só sua. Mais ninguém a pode ver ou usar sem a sua autorização.



O que significa mesmo independência financeira

UMA DEFINIÇÃO PRÁTICA

Independência financeira é ter acesso e controlo sobre dinheiro suficiente para as suas necessidades e as suas escolhas.

Não depende de ser rica. Depende de acesso, conhecimento e controlo.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Um caminho, e não uma meta final



A independência constrói-se com hábitos do dia a dia, mesmo com um rendimento pequeno. Cada pequeno passo aumenta a sua liberdade e a sua segurança.

- Conhecer os seus números
- Ter dinheiro em seu nome
- Gastar com um plano
- Planear o futuro, mesmo que seja pouco

As bases do dinheiro



Dinheiro a que tem mesmo acesso

Ter rendimentos no papel não chega, se não tem acesso a eles. Estas quatro coisas mantêm o dinheiro sob o seu controlo.



A sua conta bancária

Uma conta só em seu nome, que só a senhora vê e gere. É a base mais importante.



O seu acesso online

Os seus dados de acesso e o seu PIN, nunca partilhados sob pressão. Quem controla o acesso controla o dinheiro.



Conhecer os seus números

O saldo, os dias em que recebe e os custos fixos. Assim, ninguém a pode enganar.



Documentos em segurança

Identificação, dados bancários e papéis dos apoios e dos impostos, guardados num lugar a que só a senhora tem acesso.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Para onde deve ir o seu dinheiro

Um conjunto de finanças saudáveis segue uma ordem simples. O dinheiro que entra divide-se entre hoje, amanhã e os seus objetivos.

1



Dinheiro que entra

Somme todos os rendimentos do mês, para saber com o que conta.

2



Primeiro o essencial

Cubra as necessidades do dia a dia: casa, comida, contas, transportes, cuidados.

3



Pague-se a si

Ponha um pouco de lado antes de gastar. Trate isso como uma conta a pagar.

4



Objetivos e desejos

O que sobra paga os seus objetivos e as coisas de que escolhe desfrutar.

Desigualdades que as mulheres não podem ignorar

Na UE, as diferenças nos salários e nas pensões deixam as mulheres com menos dinheiro ao longo da vida.

11,1%

diferença salarial por hora na UE:
cerca de 89 cêntimos por euro

~23%

diferença nos ganhos anuais,
contando o tempo parcial e as pausas
na carreira

24,9%

diferença nas pensões entre mulheres
e homens com 65 anos ou mais

Fonte: Eurostat, 2024 (diferenças salariais, de ganhos e de pensões); EIGE



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Concetta aprende a gerir o dinheiro do zero

ESTUDO DE CASO • ITÁLIA

Concetta, 42



O que aconteceu

A Concetta está a deixar um companheiro que usava o dinheiro para a controlar. Ele esvaziou as poupanças dela e criou dívidas em nome dela. Tem duas filhas pequenas, pouca experiência de trabalho e um currículo antigo. Não tem dinheiro seu e não sabe quanto deve. Depois de anos de violência verbal e física, perdeu a confiança em si.

O que mudou

Foi a uma associação de defesa dos direitos dos trabalhadores. Lá, soube a que apoios tinha direito e recebeu aconselhamento gratuito. Passo a passo, começou a aprender a gerir um orçamento e as dívidas.

PENSE NISTO

- Que sinais de alerta vê?
- O que precisa ela de aprender primeiro?
- Quem a pode apoiar agora?

Em Itália, há medidas públicas que ajudam mulheres desfavorecidas, incluindo sobreviventes, a ter emprego.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Verifique o que aprendeu

Tente responder por palavras suas antes de continuar.



Por palavras suas, o que significa independência financeira?



Qual é a diferença entre bens e dívidas?



Porque é tão importante ter uma conta em seu nome?



Porque é que as diferenças nos salários e nas pensões tornam a independência urgente para as mulheres?



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Recursos para saber mais

Quer saber mais? Estes recursos são gratuitos e fiáveis.



Eurostat: estatísticas sobre a diferença salarial entre homens e mulheres

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Gender_pay_gap_statistics



**Cofinanciado pela
União Europeia**

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



L2.1 Pontos-chave

Antes da próxima lição, guarde estes cinco pontos.



Independência financeira é acesso, conhecimento e controlo, e não riqueza.



Rendimentos, despesas, bens, dívidas, património líquido e juros estão em cada decisão.



Ter dinheiro em seu nome, com acesso só seu, é a base do controlo real.



Na UE, as diferenças nos salários e pensões somam-se, por isso a sua resiliência conta.



O aconselhamento gratuito ajuda a recomeçar passo a passo, como ajudou a Concetta.



Agora ponha em prática

Termine esta lição na plataforma FIRE ou com o seu grupo.



ATIVIDADE INTERATIVA

As palavras do dinheiro

Na plataforma • cerca de 10 minutos



EXERCÍCIO 2.1

Ler os números

20 min • Individual



REFLEXÃO 2.2

A sua história com o dinheiro

15 min • Em grupo • Privada: só a própria pessoa vê as respostas



QUESTIONÁRIO DA LIÇÃO

5 perguntas de escolha múltipla

70% para passar • tentativas ilimitadas



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



LIÇÃO 2.2 • 60 MIN

Orçamento e gestão do dinheiro

Nota sobre o conteúdo: Falar de dinheiro pode causar stress. Nunca precisa de usar os seus próprios números.

NESTA LIÇÃO

- Três formas de fazer um orçamento
- Criar um orçamento em quatro passos
- Necessidades, desejos e poupança
- Hábitos para criar um fundo de emergência

Módulo 2 • Construir a independência financeira



L2.2 Objetivos de aprendizagem

No final desta lição, vai ser capaz de:



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

ESTA LIÇÃO

L2.2

Duração: 60 min

Prática: EX 2.3, EX 2.4

Questionário: 5 perguntas, 70% para passar

Palavras-chave

As palavras que vai encontrar na lição L2.2, explicadas de forma simples.

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.



Três formas de fazer um orçamento

Não há um único método certo. O melhor orçamento é aquele que consegue mesmo cumprir.



A regra 50/30/20

Divida o rendimento líquido: 50% necessidades, 30% desejos, 20% poupança ou dívidas. Simples e fácil de ajustar.



Orçamento base zero

Dê uma função a cada euro (necessidades, desejos, poupança, dívidas) até nada ficar sem plano. Bom quando há pouco dinheiro.



Método dos envelopes

Defina um limite por categoria, em envelopes com dinheiro ou em mealheiros numa aplicação do banco. Quando um acaba, pare.

Dica: muitas pessoas começam com 50/30/20 e depois ajustam as partes à vida real.

50/30/20 com 1500 € por mês

Um exemplo com um rendimento líquido de 1500 € por mês.

Parte	O que cobre	Com 1500 €
Necessidades: 50%	Renda, contas, comida, transportes	750 €
Desejos: 30%	Comer fora, roupa, pequenos mimos	450 €
Poupança: 20%	Poupar ou pagar dívidas	300 €
Renda alta? Ajuste	Uma divisão 65 / 25 / 10	975 € / 375 € / 150 €

As suas partes podem ser diferentes. O que conta é cada euro ter um plano.

Crie o seu orçamento em quatro passos

Criar um orçamento leva menos de uma hora. Mantê-lo leva poucos minutos por semana.

1



Some os rendimentos

Junte todo o dinheiro com que pode contar este mês.

2



Liste os custos

Escreva tudo o que gasta: necessidades, desejos e poupança.

3



Defina limites

Dê a cada grupo um valor realista, com um dos três métodos.

4



Acompanhe e ajuste

Verifique uma vez por semana. Mude dinheiro entre grupos quando a vida muda.

Fazê-lo com regularidade conta mais do que o método escolhido.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Distinguir necessidades de desejos

Onde acabam as necessidades e começam os desejos é pessoal. Ser honesta consigo faz o orçamento funcionar.



Primeiro as necessidades

Renda, energia, comida, medicamentos, transporte para o trabalho, creche. Um orçamento cobre sempre isto primeiro.



Depois os desejos

Comer fora, subscrições, pequenos mimos. Não são «maus», mas são os primeiros a encolher quando há pouco dinheiro.



Poupar é uma necessidade

Trate a poupança como uma conta que paga a si própria. Mesmo poucos euros por mês criam o hábito.



Atenção à zona cinzenta

Alguns custos parecem essenciais mas podem ser cortados: um tarifário caro, subscrições que não usa.

O seu fundo de emergência é o seu escudo

CRIE UMA RESERVA

Com um fundo de emergência, não precisa de depender de ninguém quando algo corre mal.

Comece com algumas centenas de euros. Depois, avance para três a seis meses de custos essenciais.



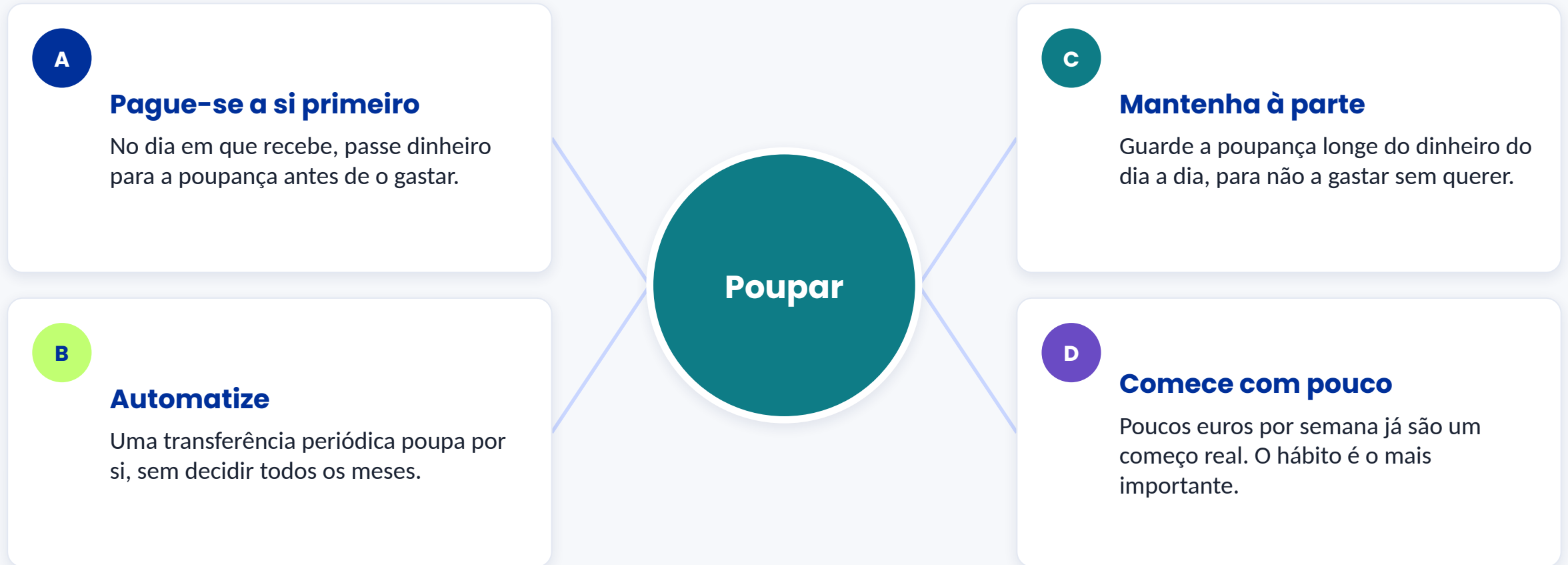
Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Hábitos de poupança que ficam



Hábitos que constroem, hábitos que esgotam

Pequenas escolhas, repetidas durante meses e anos, moldam o seu futuro mais do que uma grande decisão.



Constroem o seu dinheiro

- Poupar um valor fixo antes de gastar
- Ver as contas uma vez por semana
- Ter uma reserva para imprevistos
- Pagar um pouco mais para acabar a dívida mais cedo
- Pôr dinheiro de lado para as contas anuais



Esgotam o seu dinheiro

- Gastar tudo o que sobra depois das contas
- Ignorar extratos e saldos
- Pedir emprestado para pagar custos mensais
- Pagar só o mínimo da dívida
- Não ter plano para as contas anuais



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Verifique o que aprendeu

Tente responder por palavras suas antes de continuar.



Como divide a regra 50/30/20 o seu rendimento líquido?



Quais são os quatro passos para criar um orçamento?



Porque deve a poupança ser tratada como uma necessidade?



Para que serve um fundo de emergência, e como pode começar um?

L2.2 Pontos-chave

Antes da próxima lição, guarde estes cinco pontos.



Um orçamento é um plano que lhe dá controlo. Não é um castigo.



Escolha o método que lhe serve: 50/30/20, base zero ou envelopes.



Trate a poupança como uma necessidade, automatize-a e mantenha-a à parte.



Um fundo de emergência é o seu escudo: comece com pouco e vá aumentando.



Pequenos hábitos, repetidos todas as semanas, criam uma resiliência duradoura.



Agora ponha em prática

Termine esta lição na plataforma FIRE ou com o seu grupo.



ATIVIDADE INTERATIVA

Necessidade, desejo ou poupança?

Na plataforma • cerca de 10 minutos



EXERCÍCIO 2.3

Criar um orçamento 50/30/20

22 min • Em pares



REFLEXÃO 2.4

O que se põe no caminho

15 min • Em grupo • Privada: só a própria pessoa vê as respostas



QUESTIONÁRIO DA LIÇÃO

5 perguntas de escolha múltipla

70% para passar • tentativas ilimitadas



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



LIÇÃO 2.3 • 60 MIN

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.

NESTA LIÇÃO

- Muitos caminhos para ter rendimentos
- As competências que já tem
- Como aceder a formação financiada
- Como a Sofia recuperou os seus rendimentos em Portugal

Módulo 2 • Construir a independência financeira



L2.3 Objetivos de aprendizagem

No final desta lição, vai ser capaz de:



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

ESTA LIÇÃO

L2.3

Duração: 60 min

Prática: EX 2.5, EX 2.6

Questionário: 5 perguntas, 70% para passar



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Palavras-chave

As palavras que vai encontrar na lição L2.3, explicadas de forma simples.

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.



Muitas formas de ganhar dinheiro



Começos pequenos que podem crescer

Ter rendimentos não tem de ser um só emprego a tempo inteiro. Muitas mulheres juntam várias fontes.



Venda o que faz

Cozinhar, fazer bolos ou artesanato pode tornar-se um pequeno negócio, às vezes com microcrédito ou um apoio.



Ofereça um serviço

Inscreva-se como trabalhadora independente e ofereça uma competência. Ganha liberdade e trata dos seus impostos.



Aprenda algo novo

Cursos gratuitos, online ou num centro local, podem abrir novas portas.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Pedir o que é seu



Conhecer e pedir os subsídios, as bolsas e os apoios a que tem direito é uma parte real e justa dos seus rendimentos. Não é caridade.

- Peça a um serviço de aconselhamento para ver a que tem direito
- Guarde as cartas e as decisões sobre apoios num lugar seguro

Competências que já tem

O SEU VALOR

Anos de trabalho não pago em casa criam competências reais. Só passam despercebidas porque ninguém pagou por elas.

Dar nome às suas competências é o primeiro passo para ser paga por elas.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Da vida em casa para a vida profissional

As competências do trabalho não pago têm nomes que os empregadores conhecem.

O que fez	A competência	Onde é valorizada
Geriu uma casa com pouco dinheiro	Orçamento, planeamento, resolução de problemas	Escritórios, comércio, projetos
Cuidou da família	Paciência, empatia, saber lidar com pessoas	Saúde, cuidados, educação
Organizou eventos da família e da escola	Organização, gestão de horários	Eventos, escritórios, atendimento ao público
Fala várias línguas	Línguas, ponte entre culturas	Trabalho com o público, hotelaria

O seu caminho para a formação

Na UE, muita formação é gratuita ou financiada. Muitas vezes, há apoio para os custos e para cuidar dos filhos.

1



Avaliar

Escolha a competência ou a qualificação que abre a porta que quer.

2



Procurar

Veja os serviços locais, os centros de educação de adultos e os programas financiados pela UE.

3



Financiar

Procure bolsas, cursos gratuitos e apoio para cuidar dos filhos.

4



Certificar

Termine o curso e obtenha um certificado reconhecido.

Sofia recupera os seus rendimentos com formação

ESTUDO DE CASO · PORTUGAL

Sofia, 38



O que aconteceu

A Sofia saiu de uma relação de controlo. Durante anos, o companheiro impediu-a de trabalhar. Não tinha um currículo recente, nem referências, e tinha pouca confiança. Diziam-lhe que «não ia conseguir», e ela achava que a formação era cara demais. Sentia que nunca ia arranjar emprego.

O que mudou

Foi ao centro de emprego e a um centro de apoio a mulheres. Ajudaram-na a dar nome à sua experiência e a entrar num curso financiado de administração hoteleira, com apoio para cuidar dos filhos, o que lhe permitiu frequentá-lo.

PENSE NISTO

- O que separava a Sofia do trabalho?
- Que barreiras tinham a ver com confiança?
- O que a ajudou a dar o primeiro passo?

Em Portugal, o serviço público de emprego (IEFP) oferece formação financiada e ajuda com o currículo.

Verifique o que aprendeu

Tente responder por palavras suas antes de continuar.



Indique três formas diferentes de ter rendimentos.



Que competências pode criar o trabalho não pago em casa?



Quais são os quatro passos para encontrar formação financiada?



O que ajudou a Sofia a voltar ao trabalho?



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Recursos para saber mais

Quer saber mais? Estes recursos são gratuitos e fiáveis.



Europass: crie um currículo gratuito

<https://europass.europa.eu/>



**Cofinanciado pela
União Europeia**

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



L2.3 Pontos-chave

Antes da próxima lição, guarde estes cinco pontos.



Os rendimentos podem vir de várias fontes, e não só de um emprego a tempo inteiro.



O trabalho doméstico e não pago cria competências reais: aprenda a dar-lhes nome.



Pedir os apoios a que tem direito é uma parte justa dos seus rendimentos.



A formação financiada pode tirar barreiras como o custo e o cuidado dos filhos.



Os serviços públicos de emprego e de apoio existem para a ajudar a começar.



Agora ponha em prática

Termine esta lição na plataforma FIRE ou com o seu grupo.



ATIVIDADE INTERATIVA

Dê nome às suas competências

Na plataforma • cerca de 10 minutos



EXERCÍCIO 2.5

Das competências aos rendimentos

22 min • Em pares



REFLEXÃO 2.6

Barreiras e pontes

15 min • Em grupo • Privada: só a própria pessoa vê as respostas



QUESTIONÁRIO DA LIÇÃO

5 perguntas de escolha múltipla

70% para passar • tentativas ilimitadas



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Definir objetivos e segurança a longo prazo

NESTA LIÇÃO

- Tornar os objetivos SMART
- Do objetivo ao plano
- Objetivos a curto, médio e longo prazo
- Proteger o seu futuro

Módulo 2 • Construir a independência financeira



L2.4 Objetivos de aprendizagem

No final desta lição, vai ser capaz de:



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

ESTA LIÇÃO

L2.4

Duração: 55 min

Prática: EX 2.7, EX 2.8

Questionário: 5 perguntas, 70% para passar



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Palavras-chave

As palavras que vai encontrar na lição L2.4, explicadas de forma simples.

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.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



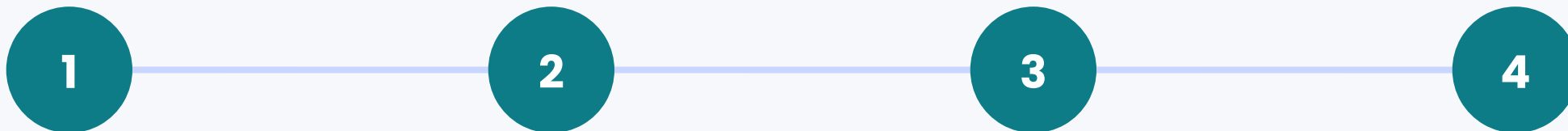
Torne os seus objetivos SMART

Um objetivo vago é difícil de alcançar. SMART transforma «poupar mais» em algo que pode pôr em prática.

Letra	Significado	Exemplo
S: Específico	Diga exatamente o que quer	Poupar 300 € para a caução de uma casa, e não só «poupar dinheiro»
M: Mensurável	Junte um número que possa acompanhar	25 € por mês, verificados no dia 1 de cada mês
A: Alcançável	Um esforço, mas realista para si	Os 25 € cabem no que sobra depois do essencial
R: Relevante	É importante para a sua independência	A caução ajuda-me a arrendar uma casa só minha
T: Temporal	Dê-lhe um prazo	Em 12 meses, até dezembro

Do objetivo ao plano

Os grandes objetivos tornam-se possíveis quando os divide em pequenos passos com data.



Definir

Escreva um objetivo SMART claro, que seja importante para si.



Dividir

Divida-o em pequenos valores ou ações, por semana ou por mês.



Marcar datas

Dê uma data a cada passo. Se puder, automatize os passos com dinheiro.



Rever

Veja o seu progresso todos os meses. Mude o plano, não o objetivo.

Objetivos para cada horizonte

Um bom plano junta ganhos rápidos, que dão confiança, com objetivos mais longos, que dão segurança.



Curto prazo

Até um ano: começar um pequeno fundo de emergência, pagar uma dívida ou abrir uma poupança em seu nome.



Médio prazo

De 1 a 5 anos: acabar uma qualificação, juntar uma caução ou criar um segundo rendimento estável.



Longo prazo

5 anos ou mais: uma casa estável, uma pensão em seu nome e uma independência duradoura.



Proteja o plano

Guarde os documentos em segurança, reveja os seguros que tem e conheça os seus direitos a apoios.

Nunca é tarde para começar



Passos pequenos e regulares reduzem a diferença com o tempo. Começar conta mais do que o valor com que começa.

- Poucos euros poupados por mês já são um começo real
- Pequenos descontos para a reforma, feitos agora, contam mais tarde
- O aconselhamento gratuito pode ajudar a fazer um plano

Aylin planeia a sua independência

ESTUDO DE CASO · ALEMANHA

Aylin, 45



O que aconteceu

A Aylin e o marido sempre juntaram o dinheiro. Ela não tinha poupanças nem pensão em seu nome. Depois da separação, não sabia que dívidas e contas eram dela. Sentia-se sobrecarregada, não sabia por onde começar e achava que era «tarde demais» para planejar.

O que mudou

Com um serviço gratuito de apoio a dívidas e orçamento, abriu uma conta em seu nome. Definiu um objetivo SMART, poupar uma reserva para três meses, e começou pequenos descontos voluntários para a reforma.

PENSE NISTO

- Porque achava a Aylin que era tarde demais?
- Que objetivos dela são a longo prazo?
- Porque contou ter uma conta só sua?

Na Alemanha, há aconselhamento gratuito sobre dívidas e orçamento (Schuldnerberatung) em todo o país.

Aconselhamento gratuito perto de si

Há serviços gratuitos que ajudam com dívidas, orçamento e os seus direitos. Não tem de fazer isto sozinha.

ITÁLIA

inps.it

Reddito di Libertà (rendimento de liberdade)

Apoio do Estado a mulheres que saem da violência: até 530 € por mês, durante 12 meses. Pedido no município (Comune).

ALEMANHA

VZ- schuldnerberatung.de

Aconselhamento de dívidas reconhecido (Schuldnerberatung)

Encontre um serviço reconhecido para dívidas. Os custos variam por região: pergunte antes da consulta. Cuidado com ofertas online.

PORTUGAL

gov.pt

Rede de Apoio ao Cliente Bancário (RACE)

Apoio gratuito se não consegue pagar um crédito ou tem prestações em atraso. Aconselham, mas não negociam por si.

gratuito

EM TODA A UE

116 006

Linha de apoio à vítima de crime (onde disponível)

Número europeu para vítimas de crime. Ativo na Alemanha e em Portugal. Em Itália não foi encontrado: ligue 1522, ou 112 em perigo.



Em caso de emergência, ligue 112.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



A sua lista para a independência financeira

Uma lista que muda com o tempo. Não precisa de ter tudo de uma vez: cada visto é um passo em frente.



Dinheiro e contas

- Uma conta bancária só em meu nome
- Um orçamento mensal simples que uso
- Um fundo de emergência em construção
- Poupanças separadas do dinheiro para gastar
- Pelo menos um rendimento que controlo



Planos e proteção

- Um objetivo SMART com prazo
- Conheço os meus apoios e direitos
- Documentos importantes guardados em segurança
- Uma pensão ou um plano de poupança a longo prazo
- Um técnico ou serviço que posso contactar



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Verifique o que aprendeu

Tente responder por palavras suas antes de continuar.



O que significa cada letra de SMART?



Quais são os quatro passos do objetivo ao plano?



Dê um exemplo de um objetivo a curto prazo e de um objetivo a longo prazo.



O que ajudou a Aylin a começar a planear a sua independência?



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



L2.4 Pontos-chave

Antes da próxima lição, guarde estes cinco pontos.



Os objetivos SMART transformam desejos vagos em metas concretas, mensuráveis e com prazo.



Divida os grandes objetivos em pequenos passos com data e reveja-os todos os meses.



Equilibre ganhos rápidos com segurança a longo prazo, como poupanças e uma pensão.



Nunca é tarde para começar: passos pequenos e regulares reduzem a diferença.



O aconselhamento gratuito sobre dívidas e orçamento ajuda a fazer e a cumprir um plano.



Agora ponha em prática

Termine esta lição na plataforma FIRE ou com o seu grupo.



ATIVIDADE INTERATIVA

Crie um objetivo SMART

Na plataforma • cerca de 10 minutos



EXERCÍCIO 2.7

Torne-o SMART

22 min • Individual



REFLEXÃO 2.8

Imagine a sua independência

15 min • Em grupo • Privada: só a própria pessoa vê as respostas



QUESTIONÁRIO DA LIÇÃO

5 perguntas de escolha múltipla

70% para passar • tentativas ilimitadas



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Onde pedir ajuda

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

ITÁLIA

1522

1522 Linha contra a violência e a perseguição

Gratuito, 24 horas, também por telemóvel. Em italiano, inglês, francês, espanhol, árabe e alemão. Também por chat e app.

gratuito • 24 horas por dia

ALEMANHA

116 016

Linha de apoio contra a violência sobre as mulheres (Hilfetelefon)

Gratuito, anónimo, 24 horas. Intérpretes em muitas línguas e língua gestual. Chat (diariamente, 12h-20h) e e-mail em alemão.

gratuito • 24 horas por dia

PORTUGAL

800 202 148

Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica

Gratuito, 24 horas: informação e encaminhamento confidenciais. Também por SMS 3060 ou e-mail violencia@cig.gov.pt.

gratuito • 24 horas por dia

EM TODA A UE

116 006

Linha de apoio à vítima de crime (onde disponível)

Número europeu para vítimas de crime. Ativo na Alemanha e em Portugal. Em Itália não foi encontrado: ligue 1522, ou 112 em perigo.



Em caso de emergência, ligue 112.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 2: Construir a independência financeira

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.



Resumo do módulo

O que já sabe fazer depois do Módulo 2

- ✓ Entende a linguagem do dinheiro e porque a independência é importante para as mulheres.
- ✓ Sabe fazer e usar um orçamento, poupar com regularidade e começar um fundo de emergência.
- ✓ Sabe ligar as suas competências a rendimentos e encontrar formação gratuita.
- ✓ Sabe definir objetivos SMART e fazer um plano para a segurança a longo prazo.
- ✓ Sabe que os serviços de aconselhamento gratuitos a podem ajudar no próximo passo.

NO PRÓXIMO MÓDULO

O Módulo 3 fala dos seus direitos e recursos: as leis que a protegem, os serviços que a apoiam e como pedir ajuda.

Faça o questionário final do módulo (70% para passar) para receber o certificado e o badge do Módulo 2.



FIM DO MÓDULO 2

Obrigado por aprender com o FIRE

[Continue na plataforma de aprendizagem FIRE: fire.elnlab.eu](https://fire.elnlab.eu)



**Cofinanciado pela
União Europeia**

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