

MÓDULO 2

Construir a independência financeira

Caderno de trabalho

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

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 2.1	Ler os números	L2.1	20 min	Individual
EX 2.2	A sua história com o dinheiro	L2.1	15 min	Em grupo
EX 2.3	Criar um orçamento 50/30/20	L2.2	22 min	Em pares
EX 2.4	O que se põe no caminho	L2.2	15 min	Em grupo
EX 2.5	Das competências aos rendimentos	L2.3	22 min	Em pares
EX 2.6	Barreiras e pontes	L2.3	15 min	Em grupo
EX 2.7	Torne-o SMART	L2.4	22 min	Individual
EX 2.8	Imagine a sua independência	L2.4	15 min	Em grupo



EXERCÍCIO 2.1 • LIÇÃO 2.1: AS BASES DA LITERACIA FINANCEIRA

Ler os números

Tempo	20 min
Formato	Individual
O que vai produzir	Um pequeno resumo dos rendimentos e custos da Sara, com um número preocupante e uma mudança sugerida.

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.

Objetivos

- Somar rendimentos e custos
- Separar necessidades de desejos
- Avaliar o que os números mostram

Passo a passo

Passo 1 — Rendimentos (4 min)

- ☐ Liste as fontes de rendimento da Sara
- ☐ Some o rendimento mensal total dela

Passo 2 — Custos (6 min)

- ☐ Liste todos os custos dela
- ☐ Marque cada um como necessidade ou desejo

Passo 3 — O que sobra (4 min)

- ☐ Tire os custos aos rendimentos
- ☐ Calcule mais ou menos o que sobra no fim do mês

Passo 4 — Avaliar (6 min)

- ☐ Assinale o número que mais a preocupa



- ☐ Indique uma mudança que mais melhoraria a situação dela

As suas notas

Bom saber

- Os rendimentos e os custos dela somam 1430 €, por isso não sobra nada para poupar.

Verifique o seu trabalho

- ☐ Somei bem os rendimentos dela
- ☐ Separei as necessidades dos desejos
- ☐ Calculei o que sobra
- ☐ Sugeri uma mudança realista



A sua história com o dinheiro

Tempo	15 min
Formato	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.

Privada: só a própria pessoa vê as respostas

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

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?



EXERCÍCIO 2.3 · LIÇÃO 2.2: ORÇAMENTO E GESTÃO DO DINHEIRO

Criar um orçamento 50/30/20

Tempo	22 min
Formato	Em pares
O que vai produzir	O plano 50/30/20 da Nadia, com uma mudança recomendada.

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».

Objetivos

- Calcular uma divisão 50/30/20
- Dividir os custos em necessidades, desejos e poupança
- Sugerir um primeiro passo realista para poupar

Passo a passo

Passo 1 — Calcular (5 min)

- ☐ Calcule 50%, 30% e 20% de 1600 €

Passo 2 — Dividir (6 min)

- ☐ Ponha cada custo da Nadia em necessidades, desejos ou poupança
- ☐ Some cada grupo

Passo 3 — Comparar (5 min)

- ☐ Veja se as necessidades dela cabem nos 50%
- ☐ Repare se há dinheiro que não está contabilizado

Passo 4 — Recomendar (6 min)

- ☐ Decida o que ela pode ajustar se as necessidades não couberem
- ☐ Recomende uma mudança para a ajudar a começar a poupar



As suas notas

Bom saber

- As necessidades dela são 1240 €, mais de 50%. Uma divisão ajustada não faz mal.
- Os custos dela somam 1480 €, por isso 120 € por mês vão para algum lado sem registo.

Verifique o seu trabalho

- ☐ Calculei 800 €, 480 € e 320 €
- ☐ Dividi todos os custos
- ☐ Reparei que 120 € por mês não estão contabilizados
- ☐ A minha recomendação é realista



O que se põe no caminho

Tempo	15 min
Formato	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.

Privada: só a própria pessoa vê as respostas

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

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?



Das competências aos rendimentos

Tempo	22 min
Formato	Em pares
O que vai produzir	Uma lista de competências da Carla, com um caminho pago, uma ideia de formação e um primeiro passo.

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.

Objetivos

- Identificar competências ganhas com o trabalho não pago
- Ligar competências a trabalho pago
- Sugerir um primeiro passo prático

Passo a passo

Passo 1 — Listar (6 min)

- ☐ Liste todas as competências que a Carla ganhou, pagas ou não

Passo 2 — Ligar (6 min)

- ☐ Para cada competência, indique onde é útil a um empregador

Passo 3 — Escolher (5 min)

- ☐ Escolha uma competência pela qual ela podia ser paga já
- ☐ Escolha uma que valha a pena desenvolver com uma formação curta

Passo 4 — Primeiro passo (5 min)

- ☐ Sugira o primeiro passo prático que ela pode dar



As suas notas

Bom saber

- Veja a tabela «Da vida em casa para a vida profissional» para ter ideias.

Verifique o seu trabalho

- ☐ Liste pelo menos cinco competências
- ☐ Liguei cada competência a um trabalho
- ☐ O meu primeiro passo é pequeno e prático



Barreiras e pontes

Tempo	15 min
Formato	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.

Privada: só a própria pessoa vê as respostas

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

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?**

Torne-o SMART

Tempo	22 min
Formato	Individual
O que vai produzir	O objetivo SMART da Lúcia, com um valor mensal e um primeiro passo.

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.

Objetivos

- Reescrever um objetivo vago como objetivo SMART
- Dividi-lo num valor mensal
- Planear um primeiro passo

Passo a passo

Passo 1 — Torná-lo claro (6 min)

- ☐ Reescreva o objetivo da Lúcia para que seja Específico e Mensurável

Passo 2 — Dar um prazo (5 min)

- ☐ Junte um prazo realista (Temporal)
- ☐ Divida a meta num valor mensal

Passo 3 — Encontrar o dinheiro (5 min)

- ☐ Indique de onde vem o dinheiro todos os meses

Passo 4 — Começar (6 min)

- ☐ Escreva o primeiro passo que ela dá esta semana



As suas notas

Bom saber

– Poupar menos do que os 120 € todos deixa margem para imprevistos e torna o objetivo mais alcançável.

Verifique o seu trabalho

- ☐ O objetivo tem um número e um prazo
- ☐ O valor mensal cabe nos 120 € dela
- ☐ O primeiro passo é pequeno e claro



Imagine a sua independência

Tempo	15 min
Formato	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.

Privada: só a própria pessoa vê as respostas

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

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?



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

