

MÓDULO 3

Os seus direitos e recursos

Notas para a pessoa formadora

Programa de formação FIRE · 4 horas

Conhecer as leis que a protegem, os seus direitos sobre a casa, o trabalho e o crédito, e os serviços de apoio que a podem ajudar, e como chegar a eles em segurança.



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

Conhecer a proteção legal

Compreender as leis europeias e nacionais que reconhecem a violência económica e protegem as mulheres da violência.

Exercer os seus direitos

Conhecer os seus direitos sobre a casa, o trabalho, o salário e o crédito, e como o agressor os tenta negar.

Encontrar o apoio certo

Saber que serviços existem, o que faz cada um e como os contactar em segurança.

Pedir ajuda com confiança

Criar uma rede de apoio, fazer um plano de segurança e dar o passo de pedir ajuda.



Os seus direitos perante a lei

Nota sobre o conteúdo

Esta lição fala de violência e abuso nas relações. Faça uma pausa sempre que precisar.

A lei está cada vez mais do seu lado. Esta lição explica, em palavras simples, as leis europeias e nacionais que protegem as mulheres e reconhecem a violência económica como uma violação grave.

A lição num relance

- Explicar por palavras suas o que é um direito
- Indicar as principais leis europeias sobre a violência contra as mulheres
- Dar um exemplo de uma lei nacional de um país parceiro
- Descrever quatro direitos que pode pedir na prática

Palavras-chave

- Direito: Uma proteção que a lei lhe dá. Ninguém, nem o companheiro, a pode tirar legalmente.
- Diretiva: Uma lei da UE. Cada país da UE tem de a passar para a sua lei nacional até uma data fixada.
- Convenção de Istambul: Tratado do Conselho da Europa para prevenir e combater a violência contra as mulheres e a violência doméstica.
- Medida de proteção: Decisão de um tribunal ou autoridade que mantém o agressor afastado de si, da sua casa ou dos seus contactos.
- Reparação: O que a lei oferece para corrigir um mal, por exemplo uma medida de proteção ou uma indemnização.

Diapositivo a diapositivo

#	Título	Nota para quem conduz
1	Os direitos são seus	Leia a frase devagar. Pergunte: qual é a diferença entre um favor e um direito? Um favor pode ser retirado; um direito não.
2	Os direitos funcionam em dois níveis	Mantenha a mensagem simples: a Europa fixa o mínimo e cada país decide os pormenores. Os detalhes por país estão na ferramenta Conheça os seus direitos, no site FIRE.
3	O que diz a lei europeia	Não entre em números de artigos. A mensagem é que existe um quadro legal claro e que este inclui a violência económica.
4	A violência económica está na lei	Este é muitas vezes o momento mais forte da lição. Dê tempo às participantes para assimilarem a mensagem. A violência nunca é culpa dela.
5	Como os países parceiros a protegem	Pergunte às participantes de cada país parceiro se já ouviram falar da lei do seu país. Não dê aconselhamento jurídico: encaminhe para um advogado ou serviço de apoio.



#	Título	Nota para quem conduz
6	O que estes direitos significam para si	Estes direitos vêm da Diretiva 2012/29/UE (direitos das vítimas), da Convenção de Istambul e da Diretiva (UE) 2024/1385. Pergunte: qual destes direitos as surpreendeu?
7	Direitos para todas as mulheres	Muitas mulheres migrantes ouvem dizer que não têm direitos. A Convenção de Istambul (artigo 59.º) pede aos países que permitam uma autorização de residência autónoma em situações difíceis; as regras variam de país para país.
8	Direitos no papel, direitos na prática	Isto prepara a reflexão do Exercício 3.2. Mantenha a conversa em termos gerais; ninguém tem de partilhar histórias pessoais.

Verifique o que aprendeu

1. Por palavras suas, o que é um direito?
2. Que duas leis dizem que a violência doméstica inclui a violência económica?
3. Indique uma lei nacional de Itália, da Alemanha ou de Portugal e o que faz.
4. Indique três direitos que pode pedir na prática.

Exercício 3.1: Que direitos se aplicam?

20 min · Individual

Ligar uma situação real às proteções que existem para ela: passar de «algo está errado» para «é isto que a lei me permite fazer».

A situação

O marido de Elif controla todo o dinheiro e começou há pouco tempo a ameaçá-la. Ela tem medo de ficar. Mas acha que não tem direitos, porque a casa está em nome dele e a autorização de residência dela veio pelo casamento. Não fala bem a língua do país e nunca contactou nenhum serviço.

1. Passo 1 — Compreender: Leia a situação duas vezes; Anote o que está a acontecer a Elif e porque é errado
2. Passo 2 — Identificar os direitos: Enumere os direitos desta lição que se aplicam a Elif; Decida que proteção a ajudaria com mais urgência
3. Passo 3 — Encontrar ajuda: Anote um serviço que a possa ajudar a usar esse direito; Escreva o primeiro direito de que lhe falaria

Para quem conduz a sessão

Comparem as respostas em pares e depois em grupo. Não dê aconselhamento jurídico; indique serviços de apoio. Se alguém ligar o caso à sua própria vida, agradeça, não peça pormenores, ofereça uma conversa a sós depois da sessão e partilhe os contactos de ajuda.



Reflexão 3.2: Porque ficam os direitos por usar

15 min · Em grupo

As leis fortes só protegem quem chega a elas. Explorar a distância entre os direitos no papel e na prática mostra onde o apoio faz mais falta.

- 1. Porque é que uma mulher pode não conhecer, ou não usar, os direitos que tem?
- 2. Que barreiras existem entre um direito e o seu exercício real?
- 3. Como podemos ajudar a reduzir essa distância?

Para quem conduz a sessão

Combine regras: ninguém tem de partilhar histórias pessoais, e o que se diz fica na sala. Mantenha a conversa em termos gerais. Se alguém revelar violência, ouça com calma, acredite nela, agradeça e ofereça uma conversa a sós depois, com os contactos de ajuda.

Atividade interativa: Que lei faz o quê?

Ligue cada lei ao que ela faz.

Respostas do questionário

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	O que é um direito?	Uma proteção que a lei lhe dá	Um direito é uma proteção garantida pela lei. É-lhe devido, não é um favor.
2	Qual é a primeira lei da UE sobre o combate à violência contra as mulheres e à violência doméstica?	Diretiva (UE) 2024/1385	A Diretiva (UE) 2024/1385 foi adotada em 2024. Os países da UE têm de a aplicar até junho de 2027.
3	Segundo a Convenção de Istambul, a violência doméstica inclui...	A violência física, sexual, psicológica e económica	A Convenção reconhece a violência económica como uma forma de violência doméstica.
4	Segundo a Diretiva dos direitos das vítimas, tem direito a...	Informação numa língua que compreende	Tem direito a compreender e a ser compreendida, com interpretação se for preciso.
5	Os direitos das vítimas na UE dependem da sua nacionalidade?	Não, aplicam-se seja qual for a nacionalidade ou situação	A Diretiva dos direitos das vítimas aplica-se sem discriminação, incluindo pela situação de residência.

Direitos sobre a casa, o trabalho e o crédito

Nota sobre o conteúdo

Esta lição fala de como o agressor usa a casa, o trabalho e as dívidas para controlar. Faça uma pausa sempre que precisar.

Além da proteção contra a violência, tem direitos económicos no dia a dia. Conhecê-los impede que as táticas mais comuns de violência económica resultem.

A lição num relance

- Descrever os seus direitos à casa e aos bens comuns
- Explicar os seus direitos no trabalho, incluindo a igualdade salarial
- Explicar como verificar e contestar dívidas em seu nome
- Substituir mitos comuns pelos seus verdadeiros direitos

Palavras-chave

- Bens comuns: Coisas de valor reunidas durante a relação, como poupanças, uma casa ou um negócio.
- Discriminação: Ser tratada pior por causa de quem é, por exemplo por ser mulher ou estar grávida.
- Transparência salarial: Informação clara e aberta sobre salários, para que se vejam as diferenças injustas entre mulheres e homens.
- Dívida forçada: Dívida em seu nome que alguém a obrigou a fazer, ou fez sem o seu conhecimento ou consentimento.
- Relatório de crédito: Um registo dos empréstimos, cartões de crédito e pagamentos associados ao seu nome.
- Serviços mínimos bancários: Uma conta simples para pagamentos do dia a dia. Na UE, quem reside legalmente tem direito a uma.

Diapositivo a diapositivo

#	Título	Nota para quem conduz
1	Os seus direitos à casa	O direito da habitação e da família varia muito de país para país. Sublinhe que um advogado ou serviço de apoio pode dizer a cada mulher o que se aplica ao seu caso.
2	Exemplo: a casa comum na Alemanha	Fonte: Gewaltschutzgesetz, § 2. Se só ele é dono ou arrendatário da casa, o tribunal limita a decisão a seis meses, prorrogável por mais seis.
3	O seu trabalho, a sua escolha	Ter um rendimento próprio é um caminho para a liberdade. Se a autorização de uma participante limita o trabalho, encaminhe-a para um serviço de apoio a migrantes.



#	Título	Nota para quem conduz
4	Os seus direitos como trabalhadora	Pergunte às participantes que direitos já conheciam. Os sindicatos e os serviços de apoio laboral dão, em regra, aconselhamento gratuito sobre direitos laborais.
5	Salário justo e transparente	Alguns países podem ainda estar a passar a Diretiva para a lei nacional. Um sindicato ou serviço de apoio laboral pode dizer o que se aplica neste momento.
6	Os seus direitos sobre o dinheiro	O direito à conta básica vem da Diretiva 2014/92/UE (contas de pagamento) e abrange também requerentes de asilo. Acesso igual a serviços financeiros: Diretiva 2004/113/CE.
7	Verificar e contestar dívidas em seu nome	Siga estes passos só quando for seguro: cartas e extratos podem ser vistos pelo agressor. Faça a ligação ao plano de segurança da Lição 3.4.
8	Mitos e factos sobre os seus direitos	Leia cada mito e peça ao grupo o facto antes de o mostrar. Sublinhe que acreditar num mito não é culpa dela: o agressor esforça-se por manter a mulher sem informação.

Verifique o que aprendeu

1. A casa está em nome do companheiro. Que direitos pode a mulher ainda ter?
2. O companheiro pode legalmente impedir a mulher de trabalhar? Porquê?
3. O que pode pedir ao abrigo da Diretiva da UE sobre transparência salarial?
4. O que pode fazer quanto a uma dívida feita em seu nome sem o seu consentimento?

Exercício 3.3: Identificar os direitos negados

22 min · Em pares

Encontrar todos os direitos que o agressor tenta desrespeitar e ligar cada um à proteção que realmente se aplica.

A situação

O companheiro de Marta diz-lhe que a casa é dele, por isso ela tem de sair se se queixar. Diz que ela não pode aceitar o emprego a tempo parcial que lhe ofereceram porque ele «não deixa». Diz que o empréstimo em nome dela, que foi ele a gastar, é problema dela. E, como é ele quem ganha mais, decide tudo. Marta acredita que as coisas são mesmo assim.

1. Passo 1 — Listar: Enumere tudo o que o companheiro afirma ou faz
2. Passo 2 — Ligar: Para cada afirmação, indique o direito que essa afirmação tenta desrespeitar; Escreva a situação real em palavras simples
3. Passo 3 — Dar prioridade: Decida que direito negado é mais importante resolver primeiro; Anote um serviço que possa ajudar Marta a fazê-lo valer



Para quem conduz a sessão

Os pares trabalham em papel e depois cada um partilha uma afirmação. Sublinhe que as regras variam de país para país; para pormenores, encaminhe para serviços de apoio. Se alguém reconhecer a sua própria situação, responda com calma, não a questione em grupo e ofereça uma conversa a sós e os contactos de ajuda.

Reflexão 3.4: Saber é poder

15 min · Em grupo

A informação, por si só, pode mudar o equilíbrio numa situação de violência. Refletir sobre isto mostra porque conhecer os direitos é um primeiro passo tão forte.

1. Como pode o simples conhecimento destes direitos mudar a situação de alguém?
2. Porque é que o agressor se esforça tanto por manter a mulher sem conhecer os seus direitos?
3. Como poderia partilhar este conhecimento, em segurança, com alguém que precisa dele?

Para quem conduz a sessão

Mantenha o foco no conhecimento e na segurança. Ao falar de partilhar informação, lembre o grupo de que folhetos ou mensagens podem ser encontrados pelo agressor. Se alguém revelar violência, ouça, acredite nela e ofereça uma conversa a sós e os contactos de ajuda.

Atividade interativa: Mito ou direito real?

Classifique cada frase: é um mito usado pelo agressor ou um direito real?

Respostas do questionário

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	A casa está em nome dele. Isso quer dizer que não tem direitos lá?	Não, viver lá pode dar-lhe direitos	Em muitos países da UE, viver numa casa pode dar-lhe direitos. Um tribunal também pode ordenar ao agressor que saia.
2	O companheiro pode legalmente proibi-la de trabalhar?	Não, a escolha é sua	Nenhum companheiro a pode impedir legalmente de trabalhar. Só a autorização de residência pode ter regras sobre trabalho.
3	O que dá a Diretiva da UE sobre transparência salarial às trabalhadoras e aos trabalhadores?	O direito de saber o salário médio por sexo	Pode pedir informação sobre o salário médio, por sexo, para o mesmo trabalho ou trabalho de valor igual.



#	Pergunta	Resposta	Porquê
4	Foi feito um empréstimo em seu nome sem o seu consentimento. O que é verdade?	Pode contestá-lo e ter ajuda especializada	Uma dívida feita sem o seu consentimento pode ser contestada. Um serviço de apoio ao endividamento pode ajudar.
5	Como pode saber que créditos existem em seu nome?	Pedir o seu relatório de crédito e os registos do banco	A lei de proteção de dados dá-lhe o direito de ver os dados sobre si, incluindo os das centrais de crédito.



Serviços de apoio e aconselhamento

Nota sobre o conteúdo

Esta lição fala de pedir ajuda em situações de violência. Avance ao seu ritmo e faça uma pausa sempre que precisar.

Não tem de enfrentar a violência económica sozinha. Há muitos serviços especializados que podem ajudar. Esta lição mostra o que fazem e como chegar a eles em segurança.

A lição num relance

- Indicar quatro tipos de serviços de apoio
- Descrever o que faz uma linha de apoio
- Planear uma forma segura de contactar um serviço
- Explicar como encontrar apoio jurídico, muitas vezes gratuito

Palavras-chave

- Linha de apoio: Serviço gratuito e confidencial, por telefone, chat ou mensagem, que ouve, aconselha e liga a apoio local.
- Centro antiviolência: Um centro especializado para mulheres que dá apoio psicológico, jurídico e prático, muitas vezes gratuito.
- Casa de abrigo: Um lugar seguro para ficar, para mulheres e filhos que precisam de sair de uma casa violenta.
- Proteção jurídica: Ajuda do Estado para pagar consulta jurídica ou um advogado, se não tiver meios para isso.
- Confidencial: Fica em privado. O que partilha não é passado a ninguém sem o seu acordo, salvo em raros casos de perigo grave.
- Botão de saída rápida: Um botão em muitos sites de apoio que fecha logo a página e abre outra, neutra.

Diapositivo a diapositivo

#	Título	Nota para quem conduz
1	Os tipos de apoio que existem	A Diretiva (UE) 2024/1385 pede a cada país da UE uma linha de apoio gratuita, aberta dia e noite. Os contactos estão no diapositivo de ajuda, mais à frente nesta lição.
2	O que faz uma linha de apoio	O medo do desconhecido impede muitas mulheres de ligar. Saber o que esperar torna o primeiro contacto mais fácil.
3	Contactar um serviço em segurança	Os conselhos de segurança digital mudam com os dispositivos. Incentive as participantes a pedir conselhos atualizados ao próprio serviço.



#	Título	Nota para quem conduz
4	É a senhora quem decide o que acontece	Esta mensagem responde ao medo mais comum: que uma chamada ponha em marcha algo que ela não consegue controlar.
5	Como obter apoio jurídico	Em Itália, as vítimas de maus-tratos na família, perseguição (stalking) ou violência sexual podem ter apoio jurídico do Estado mesmo que o rendimento ultrapasse o limite habitual (D.P.R. 115/2002, art. 76, n.º 4-ter). Noutros países, a proteção jurídica depende normalmente do rendimento. Confirme os pormenores com um serviço local.
6	Giulia encontra a porta certa	Estudo de caso da apresentação do Módulo 3 dos parceiros, que continua a história de Giulia do Módulo 1. Mantenha a conversa na história, não na vida das participantes.
7	Medos comuns e o que é verdade	Isto prepara a reflexão do Exercício 3.6. Convide as participantes a acrescentar outros medos, sem pormenores pessoais.
8	Onde encontrar ajuda	Mostre os contactos de cada país parceiro. Lembre as participantes de guardar os números num lugar seguro, ou de os decorar.

Verifique o que aprendeu

1. Indique quatro tipos de serviços de apoio.
2. O que faz uma linha de apoio quando a contacta?
3. Indique duas formas de contactar um serviço em segurança se alguém controla o seu telemóvel.
4. Onde pode ter apoio jurídico se não puder pagar um advogado?

Exercício 3.5: Traçar o caminho até à ajuda

22 min · Em pares

Desenhar, passo a passo, um caminho realista e seguro entre a situação atual de uma mulher e o apoio de que precisa.

A situação

Amara quer ajuda, mas tem medo. O companheiro controla o telemóvel dela. Tem pouco dinheiro seu, não tem a certeza dos seus direitos e não sabe que serviços existem nem se são pagos. Tem uma hora sozinha na maioria das manhãs dos dias úteis e pode usar um computador da biblioteca.

1. Passo 1 — Necessidades: Identifique os tipos de ajuda de que Amara precisa neste momento
2. Passo 2 — Primeiro contacto: Escolha para ela o primeiro ponto de contacto mais seguro; Anote um cuidado de segurança que ela deve ter
3. Passo 3 — O caminho: Ordene os passos, do primeiro contacto ao apoio continuado; Escreva as palavras de incentivo que usaria para começar

Para quem conduz a sessão

Mantenha visível o diapositivo de ajuda. Verifique se os pares escolhem meios que o companheiro não consegue ver. Se alguém revelar que o seu telemóvel é controlado, fale com ela a sós depois, ajude-a a encontrar uma forma segura de contactar um serviço e partilhe os contactos de ajuda.

Reflexão 3.6: Reduzir as barreiras

15 min · Em grupo

Muitas mulheres sabem que a ajuda existe, mas nunca chegam a ela. Perceber o que as trava ajuda a tornar o primeiro passo mais fácil.

1. O que impede as pessoas de contactar os serviços, mesmo quando querem?
2. Como é que o medo, a vergonha ou não saber o que esperar atrapalham?
3. O que tornaria o pedido de ajuda mais seguro e mais acessível?

Para quem conduz a sessão

Recolha ideias num quadro de papel, sem nomes. Corrija mitos com delicadeza, por exemplo a ideia de que os serviços são pagos. Se alguém revelar violência, ouça, acredite nela, agradeça e ofereça uma conversa a sós e os contactos de ajuda.

Atividade interativa: O primeiro passo mais seguro

Leia cada situação e escolha o melhor passo seguinte.

Respostas do questionário

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	O que é verdade sobre a maioria dos serviços especializados para mulheres?	São gratuitos e confidenciais	A maioria dos serviços especializados para mulheres é gratuita e confidencial, e muitos são anónimos.
2	O que faz primeiro uma linha de apoio?	Ouve sem julgar	Uma pessoa formada ouve-a, acredita em si e ajuda-a a perceber as suas opções.
3	O companheiro controla o seu telemóvel. Qual é a forma mais segura de contactar um serviço?	Um computador de confiança, navegação privada e chat	Um dispositivo de confiança, chat ou mensagem e a navegação privada ajudam a manter o contacto seguro.
4	Não pode pagar um advogado. O que pode ajudar?	A proteção jurídica do Estado	A proteção jurídica pode cobrir consulta e representação. Os serviços de apoio à vítima também dão informação jurídica gratuita.



#	Pergunta	Resposta	Porquê
5	Na história de Giulia, qual foi o primeiro passo dela?	Usou o chat anónimo de uma linha de apoio	Tinha medo de falar, por isso usou o chat anónimo. Um contacto seguro abriu caminho a mais ajuda.



Defender os seus direitos e pedir ajuda

Nota sobre o conteúdo

Esta lição fala de planear a sua segurança. Faça uma pausa sempre que precisar e partilhe só o que quiser.

Pedir ajuda é uma força, não uma fraqueza. Esta lição ajuda-a a criar um círculo de apoio, a planear a sua segurança e a dar o passo seguinte com confiança.

A lição num relance

- Indicar as pessoas e os serviços de uma rede de apoio
- Identificar lugares do dia a dia que podem ser uma primeira porta para a ajuda
- Descrever os quatro passos para pedir ajuda
- Enumerar as partes principais de um plano de segurança

Palavras-chave

- Rede de apoio: As pessoas e os serviços à sua volta que podem ajudar: amigos, família, profissionais e pares.
- Técnica de apoio: Uma profissional que fala consigo e por si e a ajuda a lidar com serviços e autoridades.
- Apoio entre pares: Apoio de outras mulheres que viveram experiências semelhantes.
- Plano de segurança: Preparação prática para a sua segurança, feita com calma e aos poucos, quer fique quer saia.
- Defesa de direitos: Fazer valer os seus direitos, ou ajudar outra pessoa a ser ouvida.

Diapositivo a diapositivo

#	Título	Nota para quem conduz
1	O seu círculo de apoio	Cada parte do círculo tem um papel diferente. Pergunte: que parte é mais fácil de alcançar? Qual parece mais difícil?
2	Pedir ajuda é uma força	Faça aqui uma pausa. Muitas mulheres sentem vergonha de pedir. Dê nome à vergonha com delicadeza e questione-a.
3	O que diz a vergonha, e o que é verdade	Isto faz a ligação à reflexão do Exercício 3.8. Mantenha a conversa em termos gerais.
4	Portas do dia a dia para a ajuda	Pergunte ao grupo quais destes lugares existem perto delas e quais parecem seguros.
5	Pedir ajuda, passo a passo	Sublinhe que não há uma velocidade certa. Algumas mulheres ficam muito tempo no passo «reconhecer», e isso está bem.



#	Título	Nota para quem conduz
6	O que é um plano de segurança?	A ferramenta O meu plano de segurança, no site FIRE, funciona só no navegador e tem um título neutro na impressão.
7	Lista para o plano de segurança	Nunca peça às participantes que mostrem os seus planos. Em caso de perigo imediato, o número de emergência é o 112.

Verifique o que aprendeu

1. Quem pode fazer parte de uma rede de apoio?
2. Indique dois lugares do dia a dia onde poderia pedir ajuda.
3. Quais são os quatro passos para pedir ajuda?
4. Indique três coisas que podem fazer parte de um plano de segurança.

Exercício 3.7: Construir o plano em conjunto

22 min · Em pares

Ajudar uma mulher imaginária a transformar o medo num plano realista que junta apoio e segurança.

A situação

Lena (do Módulo 1) percebe agora que a sua situação é violência económica e quer agir. Mas sente-se sobrecarregada e sozinha: o companheiro controla o dinheiro e ela afastou-se das amigas. Tem uma irmã no estrangeiro em quem confia, uma médica atenciosa e uma manhã por semana só para si. Não sabe por onde começar.

1. Passo 1 — Rede: Enumere quem poderia fazer parte da rede de apoio de Lena; Identifique a porta do dia a dia que ela poderia usar primeiro
2. Passo 2 — Segurança: Escolha os três pontos do plano de segurança mais urgentes para ela
3. Passo 3 — Próximos passos: Ordene de forma realista os três próximos passos dela; Escreva uma frase de incentivo para a ajudar a começar

Para quem conduz a sessão

Use o diapositivo da lista e a ferramenta O meu plano de segurança. Nunca peça às participantes que partilhem os seus próprios planos. Se alguém revelar violência ou perigo, fale com ela a sós, partilhe os contactos de ajuda e, em caso de perigo imediato, ligue 112.

Reflexão 3.8: Pedir ajuda é uma força

15 min · Em grupo

Muitas pessoas veem o pedido de ajuda como um fracasso. Questionar essa ideia é muitas vezes o que torna o apoio finalmente possível.



1. Porque vemos tantas vezes o pedido de ajuda como uma fraqueza?
2. O que diria a uma amiga que tivesse vergonha de pedir ajuda?
3. Como podem as comunidades tornar o pedido de ajuda normal e seguro?

Para quem conduz a sessão

Termine o módulo com uma nota de esperança. Mantenha a conversa geral e gentil. Se alguém revelar violência, ouça, acredite nela, diga-lhe que a culpa não é dela e ofereça uma conversa a sós e os contactos de ajuda.

Atividade interativa: O meu mapa de apoio

Faça um pequeno mapa de apoio. Guarde-o em privado e escreva só o que for seguro para si.

Respostas do questionário

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	Quem pode fazer parte de uma rede de apoio?	Pessoas de confiança, serviços, técnicas de apoio e pares	Uma rede forte junta pessoas de confiança, profissionais e pares.
2	Que lugar do dia a dia pode ser um primeiro contacto seguro?	Um médico, enfermeiro ou farmacêutico	Os profissionais de saúde podem ser um primeiro contacto discreto e encaminhá-la para apoio especializado.
3	Qual é o primeiro passo para pedir ajuda?	Reconhecer que o que está a acontecer é errado	Os passos são: reconhecer, contactar, planear e depois agir e continuar.
4	Um plano de segurança é útil...	Quer fique quer saia	Um plano de segurança é uma preparação prática, útil em qualquer situação.
5	Onde deve guardar o seu plano de segurança?	Num lugar a que só a senhora tenha acesso	Guarde-o num lugar a que só a senhora tenha acesso, para que fique privado e seguro.



Questionário final do Módulo 3

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	A Convenção de Istambul é um tratado...	Do Conselho da Europa	É a Convenção do Conselho da Europa para a Prevenção e o Combate à Violência contra as Mulheres e a Violência Doméstica.
2	A Diretiva (UE) 2024/1385 diz que a violência doméstica inclui...	A violência física, sexual, psicológica e económica	A violência económica é reconhecida como uma forma de violência doméstica, tal como na Convenção de Istambul.
3	Segundo a Lei de Proteção contra a Violência da Alemanha, o tribunal pode...	Atribuir-lhe a casa comum, mesmo que seja dele	O tribunal pode atribuir-lhe a casa comum. Se só ele é dono ou arrendatário, é por um tempo limitado.
4	O Codice Rosso de Itália (Lei 69/2019) trata de...	Resposta mais rápida aos casos de violência doméstica	O «Código Vermelho» acelera a resposta da polícia, do Ministério Público e dos tribunais à violência doméstica e de género.
5	A Lei n.º 112/2009 de Portugal dá às mulheres em situação de violência doméstica...	O estatuto de vítima após denúncia, com direitos de proteção	Depois de a violência ser denunciada, o estatuto de vítima dá direitos de proteção, informação e apoio.
6	Na UE, quem tem direito a uma conta de serviços mínimos bancários?	Quem vive legalmente na UE	A Diretiva das Contas de Pagamento dá a quem reside legalmente, incluindo requerentes de asilo, direito a uma conta básica.
7	«Como estrangeira, não tens direitos aqui.» Isto é verdade?	Não, os direitos das vítimas valem para qualquer nacionalidade	É um mito. Os direitos das vítimas e as casas de abrigo existem para mulheres de qualquer nacionalidade.
8	Quando contacta uma linha de apoio...	Decide o que quer partilhar	O contacto é confidencial e muitas vezes anónimo. É a senhora quem decide o que partilha e o que acontece a seguir.
9	O que ajuda a visitar um site de apoio com mais segurança?	A navegação privada e o botão de saída rápida	A navegação privada e os botões de saída rápida ajudam a proteger o seu rasto.
10	Quais são os quatro passos para pedir ajuda?	Reconhecer, contactar, planear, agir	Primeiro reconhecer, depois contactar, depois planear e, por fim, agir e continuar, ao seu ritmo.

