



MÓDULO 3

Os seus direitos e recursos

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

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.

4 h

Duração

4

Lições

4

Exercícios

4

Reflexões

4

Línguas

3.1

55 min

**Os seus direitos
perante a lei**

Prática: EX 3.1 • EX 3.2

3.2

60 min

**Direitos sobre a casa, o
trabalho e o crédito**

Prática: EX 3.3 • EX 3.4

3.3

55 min

**Serviços de apoio e
aconselhamento**

Prática: EX 3.5 • EX 3.6

3.4

55 min

**Defender os seus
direitos e pedir ajuda**

Prática: EX 3.7 • EX 3.8



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



Objetivos de aprendizagem

No final deste módulo, vai ser capaz de:



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.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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 3.1 • 55 MIN

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.

NESTA LIÇÃO

- O que é, de facto, um direito
- As leis europeias que a protegem
- Como a Itália, a Alemanha e Portugal a protegem
- O que estes direitos significam no dia a dia

Módulo 3 • Os seus direitos e recursos



L3.1 Objetivos de aprendizagem

No final desta lição, vai ser capaz de:



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

ESTA LIÇÃO

L3.1

Duração: 55 min

Prática: EX 3.1, EX 3.2

Questionário: 5 perguntas, 70% para passar



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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 L3.1, explicadas de forma simples.

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.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



Os direitos são seus

O QUE É UM DIREITO

Um direito é uma proteção que a lei lhe dá. Não é um favor. Ninguém, nem o companheiro, o pode tirar legalmente.

Os direitos existem para serem usados.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



Os direitos funcionam em dois níveis

No caso da violência económica, a lei protege-a de duas formas.



Lei europeia

A lei da UE e os tratados internacionais fixam normas que todos os países têm de cumprir.



Lei nacional

Cada país transforma essas normas em proteções, serviços e meios de reparação que pode usar.



Saber muda as coisas

Quando conhece os seus direitos, percebe quando um limite é ultrapassado, dá-lhe um nome e pede proteção.

O que diz a lei europeia

Várias leis europeias e internacionais protegem as mulheres da violência, incluindo a violência económica.

Lei	O que faz
Diretiva (UE) 2024/1385	A primeira lei da UE sobre o combate à violência contra as mulheres e à violência doméstica. Os países têm de a aplicar até junho de 2027.
Convenção de Istambul	Tratado do Conselho da Europa. Os países têm de prevenir a violência contra as mulheres, proteger as mulheres e punir os agressores.
Diretiva 2012/29/UE (direitos das vítimas)	Direitos mínimos para todas as vítimas de crime na UE: informação, apoio, proteção e participação no processo.
CEDAW	A convenção da ONU para eliminar todas as formas de discriminação contra as mulheres. É a base de muitas destas leis.

O seu país pode ter regras próprias. Um serviço de apoio pode dizer-lhe o que se aplica a si.

A violência económica está na lei



A Convenção de Istambul e a Diretiva (UE) 2024/1385 dizem que a violência doméstica inclui a violência económica. É violência real, não um assunto privado de dinheiro.

- A violência doméstica pode ser física, sexual, psicológica ou económica
- Pode acontecer entre companheiros ou ex-companheiros, a viver juntos ou não



Como os países parceiros a protegem

As normas europeias tornam-se reais através da lei nacional. Eis três exemplos.



Itália: Codice Rosso

A Lei 69/2019, o «Código Vermelho», acelera a resposta da polícia, do Ministério Público e dos tribunais à violência doméstica e de género.



Alemanha: Gewaltschutzgesetz

A Lei de Proteção contra a Violência permite ao tribunal ordenar ao agressor que se afaste de si e atribuir-lhe a casa comum.

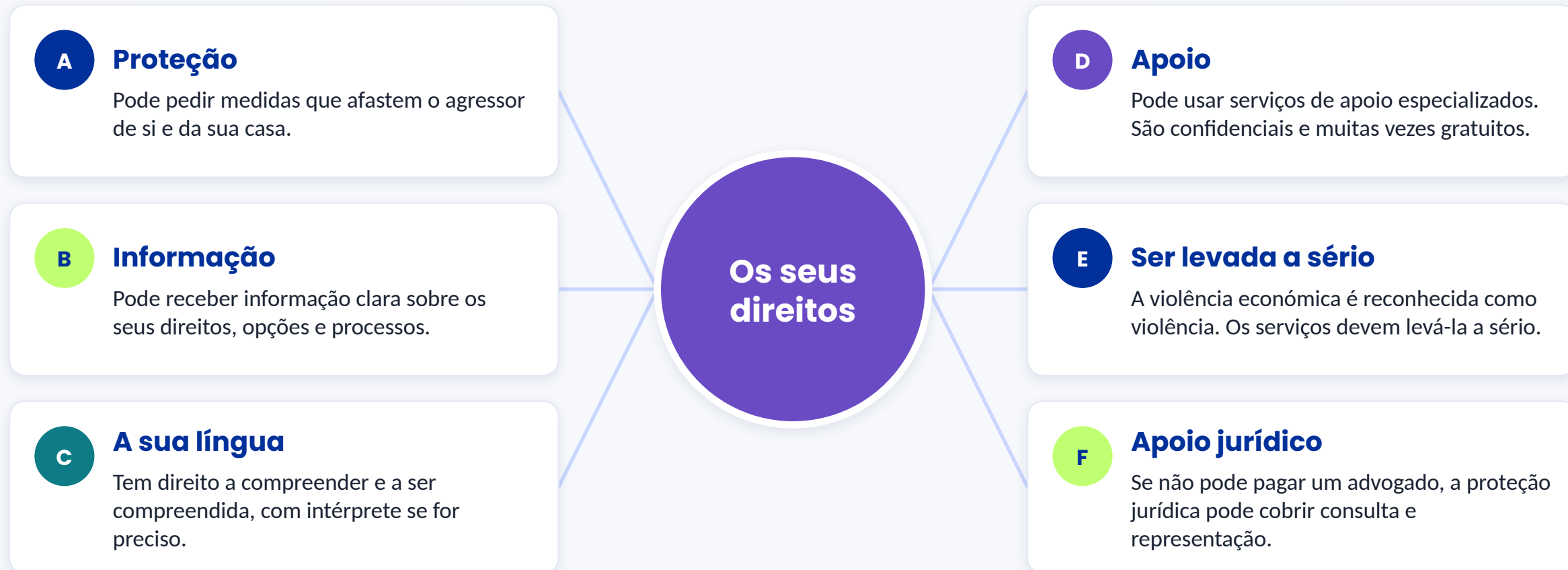


Portugal: Lei n.º 112/2009

Quando apresenta denúncia de violência doméstica, esta lei atribui-lhe o estatuto de vítima, com direitos de proteção e apoio.

As leis mudam. Consulte a ferramenta Conheça os seus direitos ou um serviço local.

O que estes direitos significam para si



Direitos para todas as mulheres

Os direitos das vítimas não dependem do seu passaporte.



Seja qual for a nacionalidade

Na UE, os direitos das vítimas aplicam-se sem discriminação, incluindo pela situação de residência.



Se a autorização depende dele

Se a sua autorização de residência depende do companheiro, peça informação a um serviço sobre uma autorização própria.



Na sua língua

Pode pedir um intérprete quando apresenta queixa ou participa num processo.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



Direitos no papel, direitos na prática

Um direito só a protege quando consegue chegar a ele. Eis o que atrapalha e o que ajuda.



O que atrapalha

- Não saber que o direito existe
- Medo do agressor ou da polícia
- Barreiras de língua
- Pensar que custa dinheiro



O que ajuda

- Informação clara e simples
- Um serviço especializado ao seu lado
- Um intérprete ou um serviço na sua língua
- Proteção jurídica se o rendimento for baixo, e aconselhamento gratuito



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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 é um direito?



Que duas leis dizem que a violência doméstica inclui a violência económica?



Indique uma lei nacional de Itália, da Alemanha ou de Portugal e o que faz.



Indique três direitos que pode pedir na prática.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



Diretiva (UE) 2024/1385 (EUR-Lex)

<https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2024/1385/oj>



Conselho da Europa: a Convenção de Istambul

<https://www.coe.int/en/web/istanbul-convention>



Diretiva 2012/29/UE, direitos das vítimas (EUR-Lex)

<https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2012/29/oj>



**Cofinanciado pela
União Europeia**

FIRE • Financial Resilience • Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



L3.1 Pontos-chave

Antes da próxima lição, guarde estes cinco pontos.



Um direito é uma proteção que lhe é devida, não um favor que lhe podem tirar.



A lei da UE e a Convenção de Istambul reconhecem a violência económica como violência.



A Itália, a Alemanha e Portugal têm leis com proteções reais.



Tem direito a proteção, informação, apoio e à sua própria língua.



Os direitos das vítimas valem seja qual for a nacionalidade ou a situação de residência.



Agora ponha em prática

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



ATIVIDADE INTERATIVA

Que lei faz o quê?

Na plataforma • cerca de 10 minutos



EXERCÍCIO 3.1

Que direitos se aplicam?

20 min • Individual



REFLEXÃO 3.2

Porque ficam os direitos por usar

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 3: Os seus direitos e recursos

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 3.2 • 60 MIN

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.

NESTA LIÇÃO

- Os seus direitos à casa e aos bens comuns
- Os seus direitos no trabalho e a um salário justo
- Os seus direitos sobre o crédito e as dívidas
- Mitos que o agressor usa, e os factos

Módulo 3 • Os seus direitos e recursos



L3.2 Objetivos de aprendizagem

No final desta lição, vai ser capaz de:



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

ESTA LIÇÃO

L3.2

Duração: 60 min

Prática: EX 3.3, EX 3.4

Questionário: 5 perguntas, 70% para passar



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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 L3.2, explicadas de forma simples.

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.

Os seus direitos à casa

O agressor diz muitas vezes que a companheira «não tem direitos» à casa. A lei protege mais do que a propriedade.



Direitos na casa comum

Em muitos países da UE, viver numa casa pode dar-lhe direito a lá ficar, mesmo que esteja em nome dele.



Direitos aos bens comuns

O que construíram juntos é muitas vezes dividido de forma justa na separação. Não é automaticamente dele.



Não a podem pôr na rua

Em regra, o companheiro não a pode simplesmente expulsar ou trancar fora de casa. Há regras legais e serviços que ajudam.



Alojamento seguro

Se precisar de sair, as casas de abrigo e os serviços de apoio ajudam a encontrar um alojamento seguro.

Exemplo: a casa comum na Alemanha



Na Alemanha, a Lei de Proteção contra a Violência permite ao tribunal atribuir-lhe a casa comum só para si, mesmo que ele seja o dono ou o arrendatário.

- Se a casa é só dele, isto é por um tempo limitado
- Tem de o pedir por escrito no prazo de três meses
- Um centro de apoio a mulheres pode ajudar no pedido

O seu trabalho, a sua escolha

O DIREITO AO TRABALHO

Nenhum companheiro tem o direito legal de a impedir de trabalhar ou estudar. A escolha é sua.

Se não é cidadã da UE, a sua autorização de residência pode ter regras próprias sobre trabalho.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



Os seus direitos como trabalhadora

Estes direitos aplicam-se seja o que for que o companheiro diga ou queira.



Sem discriminação

A lei europeia e nacional protege-a de tratamento injusto no trabalho por causa do sexo, da gravidez ou da maternidade.



Salário igual

Mulheres e homens devem receber o mesmo salário por trabalho igual ou de valor igual.



Licenças e contratos

Tem direito a licença de maternidade, contrato escrito, aviso prévio e tratamento justo. Conheça os seus direitos.

Salário justo e transparente

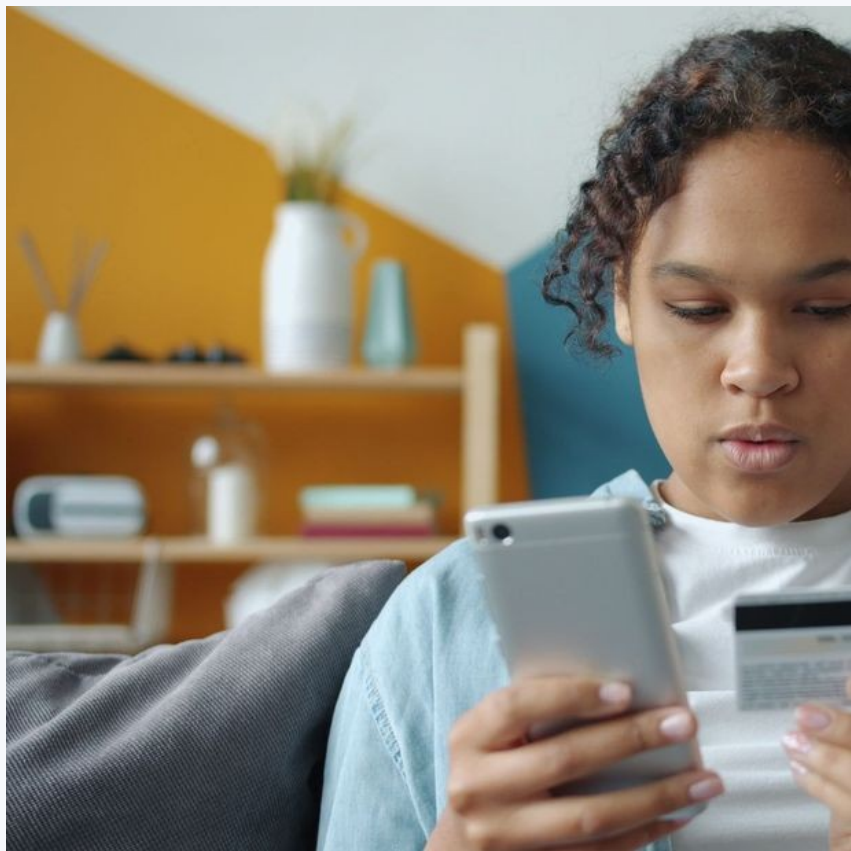
A Diretiva (UE) 2023/970, sobre transparência salarial, torna os salários mais visíveis.

O que diz a Diretiva	O que significa para si
Pode pedir informação sobre salários	Pode perguntar pelo seu salário e pelo salário médio, por sexo, para o mesmo trabalho.
Salário indicado antes da contratação	O empregador tem de dizer o salário às candidatas. Não pode perguntar o que ganhava antes.
Relatórios sobre a diferença salarial	As empresas maiores têm de comunicar a diferença salarial entre homens e mulheres e corrigir as injustas.

Os países da UE tinham de aplicar estas regras até junho de 2026. Veja o que se aplica no seu país.

Os seus direitos sobre o dinheiro

O crédito e as dívidas são ferramentas comuns de violência económica. Estes direitos protegem-na.



Uma conta bancária sua

Na UE, quem vive legalmente no país tem direito a uma conta de serviços mínimos bancários.



Acesso igual ao crédito

Pode pedir crédito em seu nome. Não lho podem recusar só por ser mulher.



Dívidas que não aceitou

Uma dívida feita em seu nome sem o seu consentimento pode ser contestada. Há serviços especializados que ajudam.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



Verificar e contestar dívidas em seu nome

Saber o que está em seu nome ajuda a detetar e a travar a violência.

1



Peça os seus registos

Peça os extratos ao banco.
Peça o seu relatório de crédito: a lei de proteção de dados dá-lhe esse direito.

2



Assinale o que está errado

Anote qualquer empréstimo, cartão ou contrato que não aceitou ou que não conhecia.

3



Conteste

Informe o credor ou o banco por escrito. Um serviço de apoio ao endividamento pode ajudar a escrever a carta.

4



Recomece

O apoio ao endividamento e, se for preciso, um processo formal de alívio de dívidas ajudam a recomeçar.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



Mitos e factos sobre os seus direitos

O agressor conta com o facto de a mulher não conhecer os seus direitos. Cada mito é uma forma de controlo.



Mito

- «A casa está em meu nome, por isso não tens direitos.»
- «Eu posso impedir-te de trabalhar.»
- «Sozinha não consegues crédito.»
- «A dívida está em teu nome, por isso é tua.»
- «Como estrangeira, não tens direitos aqui.»



O seu direito real

- Viver na casa pode dar-lhe direitos; o tribunal pode ordenar-lhe que saia
- Ninguém a pode proibir legalmente de trabalhar ou estudar
- Pode pedir uma conta e crédito em seu nome
- Uma dívida feita sem o seu consentimento pode ser contestada
- Os direitos das vítimas e as casas de abrigo existem seja qual for a nacionalidade



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



A casa está em nome do companheiro. Que direitos pode a mulher ainda ter?



O companheiro pode legalmente impedir a mulher de trabalhar? Porquê?



O que pode pedir ao abrigo da Diretiva da UE sobre transparência salarial?



O que pode fazer quanto a uma dívida feita em seu nome sem o seu consentimento?

Recursos para saber mais

Quer saber mais? Estes recursos são gratuitos e fiáveis.



Diretiva (UE) 2023/970, transparência salarial (EUR-Lex)

<https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2023/970/oj>



A sua Europa: abrir uma conta bancária

https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/financial-products-and-services/bank-accounts-eu/index_en.htm



**Cofinanciado pela
União Europeia**

FIRE • Financial Resilience • Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



L3.2 Pontos-chave

Antes da próxima lição, guarde estes cinco pontos.



Viver numa casa e os bens comuns podem dar-lhe direitos, diga ele o que disser.



Ninguém a pode impedir legalmente de trabalhar ou estudar.



A igualdade salarial e o tratamento justo no trabalho são direitos seus.



Pode ter uma conta e crédito em seu nome.



Uma dívida feita sem o seu consentimento pode ser contestada, com ajuda.



Agora ponha em prática

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



ATIVIDADE INTERATIVA

Mito ou direito real?

Na plataforma • cerca de 10 minutos



EXERCÍCIO 3.3

Identificar os direitos negados

22 min • Em pares



REFLEXÃO 3.4

Saber é poder

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

LIÇÃO 3.3 • 55 MIN

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.

NESTA LIÇÃO

- Os tipos de apoio que existem
- O que acontece quando contacta uma linha de apoio
- Como fazer o contacto em segurança
- Como obter apoio jurídico, muitas vezes gratuito

Módulo 3 • Os seus direitos e recursos



L3.3 Objetivos de aprendizagem

No final desta lição, vai ser capaz de:



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

ESTA LIÇÃO

L3.3

Duração: 55 min

Prática: EX 3.5, EX 3.6

Questionário: 5 perguntas, 70% para passar



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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 L3.3, explicadas de forma simples.

Linha de apoio

Serviço gratuito e confidencial, por telefone, chat ou mensagem, que ouve, aconselha e liga a apoio local.

Centro antiviolaência

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.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



Os tipos de apoio que existem

Pode usar a ajuda que precisar, muita ou pouca. A maioria dos serviços especializados para mulheres é gratuita e confidencial.



Linhas de apoio

Linhas de telefone, chat e mensagens, muitas vezes abertas dia e noite e em várias línguas. Pode manter o anonimato.



Centros e casas de abrigo

Os centros para mulheres dão apoio psicológico, jurídico e prático. As casas de abrigo dão alojamento seguro a mulheres e filhos.



Apoio jurídico e financeiro

Proteção jurídica, apoio ao endividamento e aconselhamento financeiro ajudam a perceber e a agir sobre as suas opções. Muitos são gratuitos.



Apoio psicológico e pares

Psicólogas e grupos de mulheres com experiências semelhantes ajudam a recuperar a confiança.

O que faz uma linha de apoio



Contactar um serviço em segurança

Se alguém controla o seu telemóvel ou computador, alguns passos simples tornam o primeiro contacto seguro.

1



Escolha um momento seguro

Faça o contacto quando e onde ninguém possa ouvir ou ler as suas mensagens.

2



Use um meio seguro

Use um telemóvel ou computador de confiança, por exemplo numa biblioteca. Use chat ou mensagem se ligar não for seguro.

3



Proteja o seu rasto

Use a navegação privada e apague o histórico. Muitos sites de apoio têm um botão de saída rápida.

4



Pergunte o passo seguinte

Deixe o serviço orientar o passo seguinte, a um ritmo que lhe pareça seguro.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



É a senhora quem decide o que acontece



Não precisa de saber o que quer antes de ligar. Pode só fazer perguntas. Um serviço de apoio não decide por si.

- Pode manter o anonimato
- Pode terminar a conversa a qualquer momento
- Pode voltar a ligar mais tarde



**Cofinanciado pela
União Europeia**

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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 obter apoio jurídico

A ajuda jurídica pode parecer cara e assustadora. Para mulheres em situação de violência, muita dela é gratuita.



Proteção jurídica

Se não pode pagar um advogado, a proteção jurídica do Estado pode cobrir consulta e representação. As regras variam por país.



Apoio especializado à vítima

Os centros antiviolência e os serviços de apoio à vítima dão informação jurídica gratuita e ajudam a agir.



Apoio em cada etapa

Uma técnica de apoio pode acompanhá-la quando apresenta queixa, faz um pedido ou tem de ir a tribunal.

Um advogado ou serviço de apoio pode dizer-lhe o que se aplica a si.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



Giulia encontra a porta certa

ESTUDO DE CASO • ITÁLIA

Giulia



O que aconteceu

Giulia (do Módulo 1) procurou ajuda na internet e encontrou a linha nacional antiviolaência de Itália. Tinha medo de falar, por isso usou primeiro o chat anónimo. A operadora ouviu-a. Explicou que a dívida em seu nome podia ser contestada e que ela tinha direitos sobre o negócio comum.

O que mudou

Um centro antiviolaência local deu-lhe aconselhamento jurídico e financeiro gratuito. Ajudou-a a pedir apoios, como o Reddito di Libertà para mulheres que saem de situações de violêcia.

PENSE NISTO

- Porque foi o chat um bom primeiro passo?
- Que direitos ficou Giulia a conhecer?
- O que abriu um único contacto seguro?

Um contacto seguro pode abrir toda uma rede de ajuda.

Medos comuns e o que é verdade

Muitas mulheres sabem que a ajuda existe, mas nunca chegam a ela. Muitas vezes, o medo trava-as.

A Medos comuns

- «A ajuda custa dinheiro.»
- «Podem obrigar-me a sair de casa ou chamar a polícia.»
- «Ninguém acredita em mulheres como eu.»
- «Não falo bem a língua.»

B O que é verdade

- A maioria dos serviços especializados para mulheres é gratuita
- É a senhora quem decide o passo seguinte
- A violência económica é reconhecida como violência real
- Muitas linhas de apoio falam várias línguas

Onde encontrar ajuda

Estes serviços são gratuitos e confidenciais. Explicam as suas opções e ligam-na a apoio local.

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 3: Os seus direitos e recursos

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.



Indique quatro tipos de serviços de apoio.



O que faz uma linha de apoio quando a contacta?



Indique duas formas de contactar um serviço em segurança se alguém controla o seu telemóvel.



Onde pode ter apoio jurídico se não puder pagar um advogado?



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



Rede WAVE: serviços de apoio a mulheres na Europa

<https://wave-network.org/>



**Cofinanciado pela
União Europeia**

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



L3.3 Pontos-chave

Antes da próxima lição, guarde estes cinco pontos.



Há muitas formas de apoio: linhas, centros, casas de abrigo, apoio jurídico e de pares.



Uma linha de apoio ouve, explica as suas opções e liga-a a apoio local.



Momentos seguros, meios seguros e navegação privada protegem o contacto.



Existe proteção jurídica e apoio gratuito à vítima, e alguém pode acompanhá-la.



É a senhora quem decide o que partilha e o que acontece a seguir.



Agora ponha em prática

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



ATIVIDADE INTERATIVA

O primeiro passo mais seguro

Na plataforma • cerca de 10 minutos



EXERCÍCIO 3.5

Traçar o caminho até à ajuda

22 min • Em pares



REFLEXÃO 3.6

Reduzir as barreiras

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 3: Os seus direitos e recursos

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 3.4 • 55 MIN

Defender os seus direitos e pedir ajuda

Nota sobre o conteúdo: Esta lição fala de planejar a sua segurança. Faça uma pausa sempre que precisar e partilhe só o que quiser.

NESTA LIÇÃO

- O seu círculo de apoio
- Lugares do dia a dia que podem ajudar
- Pedir ajuda, passo a passo
- Um plano de segurança prático

Módulo 3 • Os seus direitos e recursos



L3.4 Objetivos de aprendizagem

No final desta lição, vai ser capaz de:



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

ESTA LIÇÃO

L3.4

Duração: 55 min

Prática: EX 3.7, EX 3.8

Questionário: 5 perguntas, 70% para passar



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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 L3.4, explicadas de forma simples.

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.



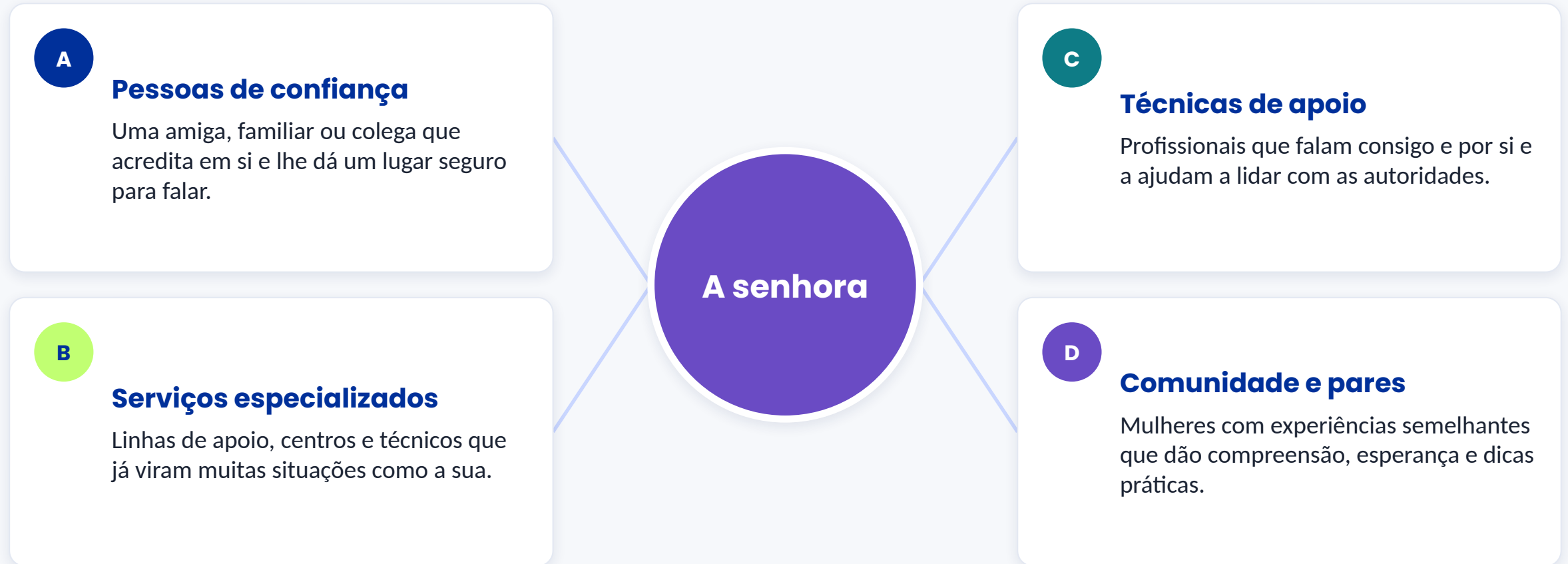
Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



O seu círculo de apoio

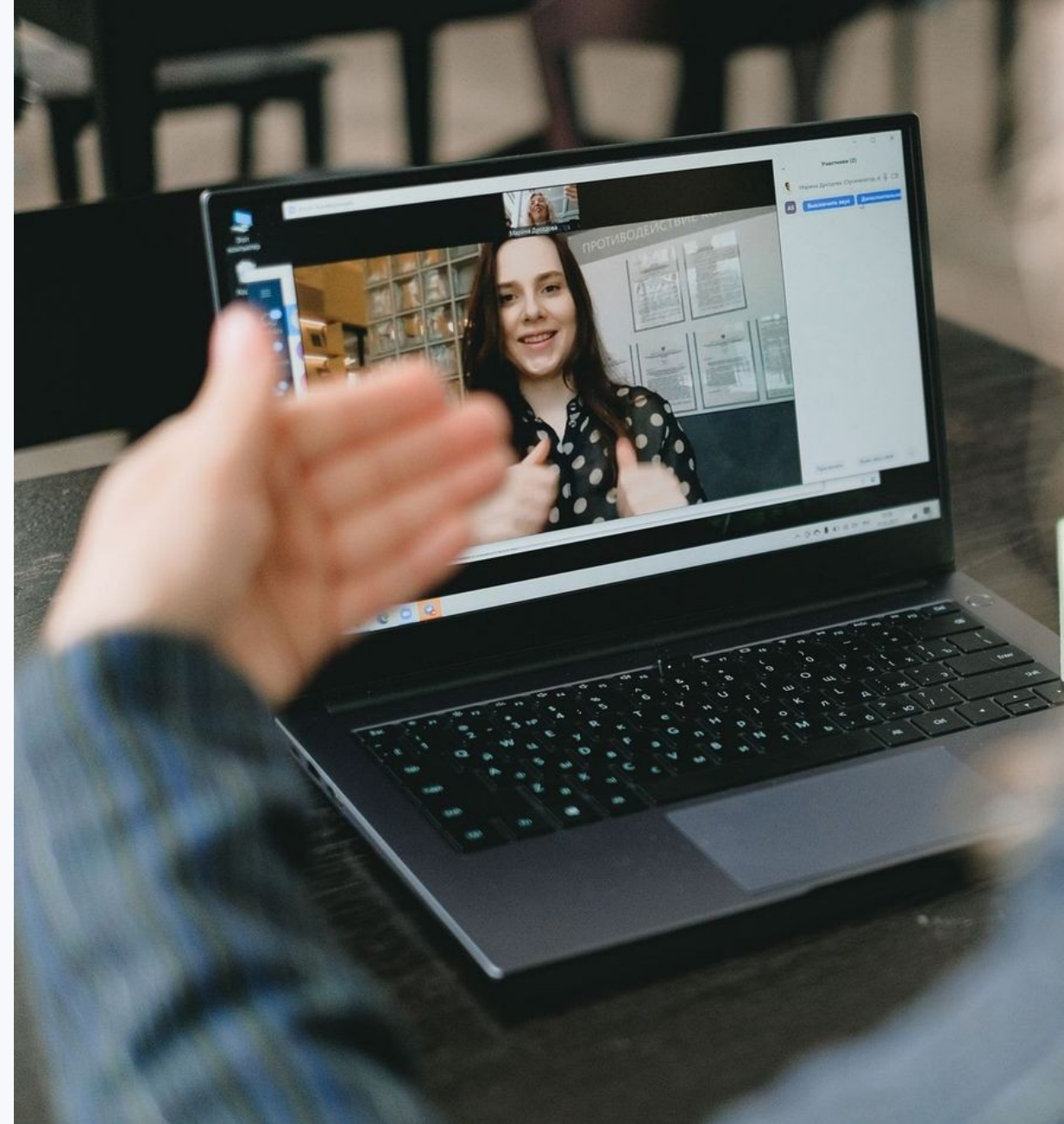


Pedir ajuda é uma força

NÃO ESTÁ SOZINHA

Pedir ajuda é uma força, não uma fraqueza. Ninguém deve enfrentar sozinha a violência económica, e a senhora não tem de o fazer.

O apoio pode estar perto ou longe, até por telefone ou videochamada.



O que diz a vergonha, e o que é verdade

A vergonha mantém muitas mulheres em silêncio. Eis como lhe responder.



O que diz a vergonha

- «Devia conseguir sozinha.»
- «As pessoas podem julgar-me.»
- «A culpa é minha.»
- «Nada pode mudar.»



O que é verdade

- Todas as pessoas precisam de apoio às vezes
- Os serviços já ajudaram muitas mulheres na sua situação
- A violência nunca é culpa sua
- Um contacto seguro pode abrir toda uma rede de ajuda



Portas do dia a dia para a ajuda

A ajuda não está só nos serviços especializados. Muitos lugares do dia a dia podem ser um primeiro contacto seguro.



Saúde

Médicos, enfermeiros, parteiras e farmacêuticos podem ser um primeiro contacto discreto e encaminhá-la.



Escolas e serviços sociais

Professores e assistentes sociais podem ajudar a senhora e os seus filhos, e conhecem os serviços locais.



Comunidade local

Centros comunitários, bibliotecas e grupos religiosos ou culturais de confiança dão espaços seguros e informação.

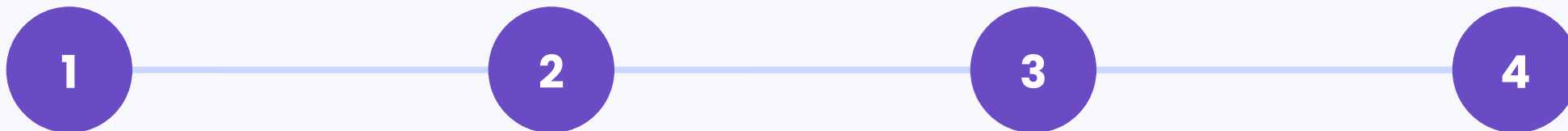


Local de trabalho

Algumas entidades empregadoras têm apoio confidencial. Uma colega de confiança pode fazer parte da sua rede.

Pedir ajuda, passo a passo

Pedir ajuda é um processo, não um grande salto. Mantém o controlo em cada passo.



Reconhecer

Aceitar que o que está a acontecer é errado e que merece ajuda.



Contactar

Fazer um contacto seguro: uma pessoa de confiança ou um serviço confidencial.



Planear

Fazer com eles um plano para a sua segurança, o seu dinheiro e os próximos passos.



Agir e continuar

Dar passos ao seu ritmo, com apoio à sua volta.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



O que é um plano de segurança?



Um plano de segurança é uma preparação prática. Ajuda quer fique quer saia. Faça-o com discrição, aos poucos, e guarde-o num lugar a que só a senhora tenha acesso.



**Cofinanciado pela
União Europeia**

FIRE • Financial Resilience • Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



Lista para o plano de segurança

Escolha o que se adapta à sua vida. Acrescente um ponto de cada vez, quando for seguro.

Área	O que pode fazer
Contactos	Guarde os números das linhas de apoio num lugar seguro, ou decore-os. Tenha uma pessoa de confiança a quem ligar a qualquer hora.
Documentos	Guarde cópias dos documentos importantes, como identificação e papéis do banco, num lugar seguro.
Dinheiro	Abra ou informe-se sobre uma conta em seu nome. Junte dinheiro para emergências, se o puder fazer em segurança.
Lugar seguro	Saiba para onde pode ir depressa, se for preciso.
Comunicação	Combine uma forma discreta de pedir ajuda. Use a navegação privada e conheça os botões de saída rápida.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



Quem pode fazer parte de uma rede de apoio?



Indique dois lugares do dia a dia onde poderia pedir ajuda.



Quais são os quatro passos para pedir ajuda?



Indique três coisas que podem fazer parte de um plano de segurança.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 3: Os seus direitos e recursos

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.



L3.4 Pontos-chave

Antes da próxima lição, guarde estes cinco pontos.



Uma rede de apoio junta pessoas de confiança, serviços, técnicas de apoio e pares.



A saúde, a escola, os espaços da comunidade e o trabalho podem ser primeiras portas.



Pedir ajuda faz-se passo a passo: reconhecer, contactar, planear, agir.



Um plano de segurança ajuda-a a preparar-se, quer fique quer saia.



Pedir ajuda é uma força, e a violência nunca é culpa sua.



Agora ponha em prática

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



ATIVIDADE INTERATIVA

O meu mapa de apoio

Na plataforma • cerca de 10 minutos



EXERCÍCIO 3.7

Construir o plano em conjunto

22 min • Em pares



REFLEXÃO 3.8

Pedir ajuda é uma força

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 3: Os seus direitos e recursos

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 3: Os seus direitos e recursos

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 3

- ✓ Conhece as leis europeias e nacionais que a protegem da violência económica.
- ✓ Conhece os seus direitos sobre a casa, o trabalho, o salário e o crédito.
- ✓ Sabe que apoio existe, o que faz e como chegar a ele em segurança.
- ✓ Consegue criar uma rede de apoio e um plano de segurança, passo a passo.
- ✓ Pedir ajuda é uma força, e a violência nunca é culpa sua.

NO PRÓXIMO MÓDULO

O Módulo 4 trata do peso emocional da violência económica e das formas de lidar, ganhar confiança e resiliência para seguir em frente.

Faça o questionário final do módulo (70% para passar) para receber o certificado e o badge do Módulo 3.



FIM DO MÓDULO 3

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