

MÓDULO 3

Os seus direitos e recursos

Caderno de trabalho

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

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 3.1	Que direitos se aplicam?	L3.1	20 min	Individual
EX 3.2	Porque ficam os direitos por usar	L3.1	15 min	Em grupo
EX 3.3	Identificar os direitos negados	L3.2	22 min	Em pares
EX 3.4	Saber é poder	L3.2	15 min	Em grupo
EX 3.5	Traçar o caminho até à ajuda	L3.3	22 min	Em pares
EX 3.6	Reduzir as barreiras	L3.3	15 min	Em grupo
EX 3.7	Construir o plano em conjunto	L3.4	22 min	Em pares
EX 3.8	Pedir ajuda é uma força	L3.4	15 min	Em grupo



EXERCÍCIO 3.1 · LIÇÃO 3.1: OS SEUS DIREITOS PERANTE A LEI

Que direitos se aplicam?

Tempo	20 min
Formato	Individual
O que vai produzir	Uma nota curta: os direitos de Elif, o mais urgente, um serviço e a primeira frase que lhe diria.

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.

Objetivos

- Ligar uma situação aos direitos desta lição
- Escolher a proteção mais urgente
- Indicar um serviço que pode ajudar

Passo a passo

Passo 1 — Compreender (5 min)

- ☐ Leia a situação duas vezes
- ☐ Anote o que está a acontecer a Elif e porque é errado

Passo 2 — Identificar os direitos (7 min)

- ☐ Enumere os direitos desta lição que se aplicam a Elif
- ☐ Decida que proteção a ajudaria com mais urgência

Passo 3 — Encontrar ajuda (8 min)

- ☐ Anote um serviço que a possa ajudar a usar esse direito
- ☐ Escreva o primeiro direito de que lhe falaria



As suas notas

Bom saber

- Lembre-se: os direitos das vítimas aplicam-se seja qual for a nacionalidade ou a situação de residência.
- Use a ferramenta Conheça os seus direitos para ver os detalhes por país.

Verifique o seu trabalho

- ☐ Indiquei pelo menos três direitos
- ☐ Escolhi uma proteção urgente e expliquei porquê
- ☐ Indiquei um serviço que pode ajudar
- ☐ A minha primeira frase é gentil e clara



Porque ficam os direitos por usar

Tempo	15 min
Formato	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.

Privada: só a própria pessoa vê as respostas

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

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?



Identificar os direitos negados

Tempo	22 min
Formato	Em pares
O que vai produzir	Uma lista em duas colunas: o que ele afirma e o direito que realmente se aplica, com uma prioridade assinalada.

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.

Objetivos

- Identificar os direitos que o agressor tenta negar
- Explicar a situação legal real em palavras simples
- Decidir o que resolver primeiro

Passo a passo

Passo 1 — Listar (5 min)

- ☐ Enumere tudo o que o companheiro afirma ou faz

Passo 2 — Ligar (8 min)

- ☐ Para cada afirmação, indique o direito que essa afirmação tenta desrespeitar
- ☐ Escreva a situação real em palavras simples

Passo 3 — Dar prioridade (9 min)

- ☐ Decida que direito negado é mais importante resolver primeiro
- ☐ Anote um serviço que possa ajudar Marta a fazê-lo valer



As suas notas

Verifique o seu trabalho

- ☐ Encontrei as quatro afirmações
- ☐ Indiquei um direito real para cada afirmação
- ☐ Escolhi uma prioridade e expliquei porquê



Saber é poder

Tempo	15 min
Formato	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.

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 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?



Traçar o caminho até à ajuda

Tempo	22 min
Formato	Em pares
O que vai produzir	Um caminho simples do primeiro contacto ao apoio continuado, com um cuidado de segurança e as suas palavras iniciais.

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.

Objetivos

- Identificar os tipos de ajuda de que Amara precisa
- Escolher um primeiro contacto seguro
- Ordenar os passos até um apoio continuado

Passo a passo

Passo 1 — Necessidades (5 min)

- ☐ Identifique os tipos de ajuda de que Amara precisa neste momento

Passo 2 — Primeiro contacto (7 min)

- ☐ Escolha para ela o primeiro ponto de contacto mais seguro
- ☐ Anote um cuidado de segurança que ela deve ter

Passo 3 — O caminho (10 min)

- ☐ Ordene os passos, do primeiro contacto ao apoio continuado
- ☐ Escreva as palavras de incentivo que usaria para começar



As suas notas

Verifique o seu trabalho

- ☐ O primeiro contacto é seguro para Amara
- ☐ Incluí pelo menos um cuidado de segurança
- ☐ Os passos são realistas e estão por ordem



Reduzir as barreiras

Tempo	15 min
Formato	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.

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 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?



Construir o plano em conjunto

Tempo	22 min
Formato	Em pares
O que vai produzir	O mapa de apoio de Lena, três pontos do plano de segurança e três próximos passos.

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.

Objetivos

- Mapear uma rede de apoio
- Escolher os pontos urgentes do plano de segurança
- Planear próximos passos realistas

Passo a passo

Passo 1 — Rede (6 min)

- ☐ Enumere quem poderia fazer parte da rede de apoio de Lena
- ☐ Identifique a porta do dia a dia que ela poderia usar primeiro

Passo 2 — Segurança (8 min)

- ☐ Escolha os três pontos do plano de segurança mais urgentes para ela

Passo 3 — Próximos passos (8 min)

- ☐ Ordene de forma realista os três próximos passos dela
- ☐ Escreva uma frase de incentivo para a ajudar a começar



As suas notas

Verifique o seu trabalho

- ☐ Usei as pessoas e o tempo que Lena tem de facto
- ☐ Os meus pontos de segurança são práticos e discretos
- ☐ Os passos dela são pequenos e realistas



Pedir ajuda é uma força

Tempo	15 min
Formato	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.

Privada: só a própria pessoa vê as respostas

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

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?



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 antiviolência	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

