

MÓDULO 4

Lidar com o peso emocional

Notas para a pessoa formadora

Programa de formação FIRE · 4 horas

Compreender os sentimentos que a violência económica deixa, encontrar formas gentis e baratas de lidar com eles e reconstruir a confiança, a voz e uma resiliência duradoura.



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

Compreender o impacto

Reconhecer os sentimentos que a violência económica pode causar e perceber que são reações normais, não falhas pessoais.

Cuidar de si com gentileza

Criar um conjunto de formas saudáveis, gratuitas ou baratas, de se acalmar e proteger o seu bem-estar.

Reconstruir a confiança

Voltar a ligar-se ao seu valor, recuperar a sua voz e ver as forças que sempre foram suas.

Criar resiliência duradoura

Desenvolver hábitos, apoios e uma atitude que ajudam a recuperar e a ficar mais forte.



O impacto emocional

Nota sobre o conteúdo

Esta lição fala de sentimentos difíceis. Vá ao seu ritmo, faça pausas e partilhe apenas o que quiser.

A violência económica magoa muito mais do que a conta bancária. Esta lição dá nome, com cuidado, aos sentimentos que ela pode deixar. Explica também porque são normais e porque não são culpa sua.

A lição num relance

- Nomear sentimentos comuns que a violência económica pode causar
- Explicar porque é que estes sentimentos são reações normais
- Descrever quatro razões pelas quais a violência económica magoa tanto
- Recordar as verdades que ajudam quando a vergonha pesa

Palavras-chave

- Impacto emocional: O efeito que uma experiência tem nos seus sentimentos, na sua energia e na forma como se vê.
- Ansiedade: Um sentimento forte de preocupação ou medo que pode deixar o corpo tenso e difícil de acalmar.
- Vergonha: Um sentimento doloroso de que há algo de errado consigo. Depois da violência, quase sempre é injusta.
- Autoculpabilização: Pensar que o que aconteceu foi culpa sua. A violência é sempre responsabilidade de quem a exerce.
- Luto: A tristeza que sentimos depois de uma perda: de tempo, de confiança ou da vida que esperávamos.

Diapositivo a diapositivo

#	Título	Nota para quem conduz
1	Mais do que um problema de dinheiro	Comece com delicadeza. Lembre ao grupo que ninguém precisa de partilhar histórias pessoais e que qualquer pessoa pode sair da sala a qualquer momento.
2	Sentimentos que muitas mulheres partilham	Leia os cartões devagar. Convide as participantes a reparar, em silêncio, nos sentimentos que reconhecem, sem os dizer em voz alta.
3	Uma reação normal	Faça uma pausa. Deixe a mensagem assentar antes de avançar. Evite qualquer linguagem que soe a diagnóstico.
4	Porque é que a violência económica magoa tanto	Perceber porque magoa ajuda as mulheres a terem paciência consigo próprias. Sublinhe o último ponto: sarar devagar não é falhar.
5	O que a vergonha diz e o que é verdade	Acrescentado para tornar concretas as «verdades» da apresentação original. Pergunte: que resposta gostaria mais que uma amiga ouvisse?



#	Título	Nota para quem conduz
6	Verdades para levar consigo	Sugira que cada participante escreva a verdade mais importante para si e a guarde num lugar seguro.
7	Cuide de si enquanto aprende	Antes do diapositivo de ajuda, pergunte como está o grupo. Tenha à mão os contactos de apoio locais e fique disponível depois da sessão.
8	Não tem de carregar isto sozinha	É o único diapositivo de ajuda dentro de uma lição neste módulo. Os contactos vêm da lista de ajuda verificada.

Verifique o que aprendeu

1. Nomeie dois sentimentos que a violência económica pode deixar.
2. Porque se diz que estes sentimentos são uma reação normal a uma situação anormal?
3. Dê duas razões pelas quais a violência económica pode magoar tanto.
4. Que verdade desta lição partilharia com uma amiga, e porquê?

Exercício 4.1: Uma carta de compaixão

20 min · Individual

Pratique oferecer a si própria a gentileza que daria a uma amiga. É uma forma suave de aliviar a vergonha.

1. Passo 1 — Imaginar: Imagine uma amiga querida na sua situação, a sentir o mesmo que sente
2. Passo 2 — Escrever: Escreva-lhe uma pequena nota; O que gostaria que ela soubesse?
3. Passo 3 — Reparar: Repare no carinho e na compreensão das suas palavras
4. Passo 4 — Ler e guardar: Leia a nota outra vez como se fosse escrita para si; Guarde-a num lugar seguro para a reler num dia difícil

Para quem conduz a sessão

Dê tempo em silêncio e papel; as cartas nunca são recolhidas nem lidas em voz alta. Algumas mulheres podem ficar perturbadas: ofereça uma pausa e uma palavra em privado. Se alguém revelar violência, ouça com calma, acredite nela, não insista em pormenores e ofereça contactos de ajuda e uma conversa privada depois.

Reflexão 4.2: O peso que carregamos

15 min · Em grupo

Dizer os sentimentos em voz alta num espaço seguro pode torná-los mais leves. Partilhe só o que quiser; ouvir também é valioso.

1. Que sentimentos de hoje lhe pareceram familiares?
2. O que a ajudou, mesmo que pouco, num dia difícil?

FIRE · Financial Resilience · Módulo 4: Lidar com o peso emocional · Notas para a pessoa formadora · 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

3. Como seria pousar um pouco dessa vergonha?

Para quem conduz a sessão

Combine primeiro as regras: confidencialidade, não dar conselhos, direito a não falar. Mantenha um tom suave e geral. Se alguém ficar perturbada, pare e ofereça uma pausa com quem co-facilita. Se alguém revelar violência, agradeça, acredite nela e dê seguimento em privado, com contactos de ajuda.

Atividade interativa: A vergonha diz, a verdade responde

Leia na frente o que a vergonha diz. Vire o cartão para ler uma resposta mais gentil e verdadeira.

Respostas do questionário

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	Como descreve este módulo os sentimentos que a violência económica pode causar?	Uma reação normal a uma situação anormal	Estes sentimentos são reações humanas normais a um tratamento que ninguém deveria sofrer.
2	Quem é responsável pela violência económica?	Só quem escolheu exercer violência	A responsabilidade é só de quem escolheu exercer violência, nunca de quem a viveu.
3	Porque é que a violência económica pode isolar tanto?	Muitas vezes é invisível para os outros	Como os outros podem não a ver nem compreender, as mulheres podem sentir-se sozinhas e desacreditadas.
4	Qual é um sentimento comum depois da violência económica?	Todos estes	Ansiedade, vergonha, perda de confiança e luto são sentimentos comuns e partilhados.
5	Porque é que sarar pode parecer lento?	Porque as dívidas e o recomeço podem durar após a violência	Efeitos como as dívidas podem durar mais do que a relação. Sarar devagar vem da situação, não de uma falha dela.



Lidar com o stress e cuidar de si

Nota sobre o conteúdo

Esta lição sugere formas de cuidar de si. Use o que ajuda, deixe o que não ajuda e faça pausas quando precisar.

Sarar não é um grande salto, mas muitos pequenos gestos de cuidado. Esta lição partilha formas práticas de se acalmar, quase todas gratuitas. Também cria o seu próprio kit da calma para os momentos difíceis.

A lição num relance

- Nomear quatro formas saudáveis de lidar com o stress
- Escolher ideias de autocuidado gratuitas que lhe sirvam
- Usar quatro passos de ancoragem quando a ansiedade aumenta
- Reparar no que lhe tira energia e no que a recupera

Palavras-chave

- Lidar com o stress: As formas como gere o stress e os sentimentos difíceis. Algumas ajudam mais do que outras.
- Autocuidado: Pequenos gestos regulares que cuidam do corpo e da mente. Não tem de custar dinheiro.
- Ancoragem: Uma forma simples de trazer a atenção de volta ao momento presente e acalmar o corpo.
- Limite: Uma fronteira que define para proteger o seu tempo, energia e bem-estar, como dizer que não.
- Apoio psicológico: Ajuda de uma pessoa com formação, que ouve com confidencialidade e ajuda a lidar com sentimentos difíceis.

Diapositivo a diapositivo

#	Título	Nota para quem conduz
1	Formas saudáveis de lidar com o stress	Pergunte qual destas formas é mais fácil de começar esta semana. Não há uma única resposta certa.
2	Quando pedir mais apoio	Acrescentado por segurança. Não avalie ninguém. Se alguém falar em autolesão, mantenha a calma, fique com ela e ajude-a a contactar apoio urgente.
3	Autocuidado gratuito	Sublinhe que o autocuidado não é um produto de luxo. Muitas mulheres do grupo podem ter muito pouco dinheiro ou tempo.
4	Quatro formas gratuitas de cuidar de si	Convide o grupo a juntar as suas próprias ideias gratuitas. Registe-as num flipchart, sem nomes.



#	Título	Nota para quem conduz
5	Acalmar-se quando é difícil	Pratiquem os passos em conjunto, devagar. A respiração é sempre opcional; algumas pessoas preferem manter os olhos abertos.
6	O que lhe tira energia e o que a recupera	Isto não é uma lista de regras. Pequenas mudanças chegam.
7	O seu kit da calma	Introduz o Exercício 4.3 e a ferramenta Kit da calma no site FIRE.

Verifique o que aprendeu

1. Nomeie duas formas saudáveis de lidar com o stress.
2. Dê dois exemplos de autocuidado que não custa nada.
3. Quais são os quatro passos de ancoragem?
4. Quando é boa ideia pedir apoio profissional?

Exercício 4.3: Crie o seu kit da calma

20 min · Individual

Crie um pequeno conjunto pessoal de estratégias para os momentos difíceis, para não ter de pensar quando precisar delas.

1. Passo 1 — O que ajuda: Escreva três coisas que a ajudam sempre a sentir-se mais calma
2. Passo 2 — Quem e o quê: Junte uma pessoa a quem pode recorrer; Junte um gesto de autocuidado gratuito de que goste
3. Passo 3 — No momento: Escolha um passo de ancoragem para lembrar
4. Passo 4 — Faça o seu cartão: Escreva o seu kit num pequeno cartão; Guarde-o num lugar seguro e privado

Para quem conduz a sessão

Algumas mulheres podem não ter ninguém seguro para nomear: sugira uma linha de apoio ou um serviço de apoio. Os cartões são privados. Se alguém ficar perturbada ou revelar violência, pare, ouça sem julgar e ofereça contactos de ajuda e um acompanhamento em privado.

Reflexão 4.4: Permissão para descansar

15 min · Em grupo

Muitas mulheres que viveram violência têm dificuldade em sentir que merecem cuidado. Explorar isto em conjunto pode ser libertador.

1. O que significa para si, neste momento, «cuidar de si»?
2. O que torna difícil dar-se permissão para descansar?
3. Que gesto gentil podia ter consigo esta semana?

FIRE · Finacial Resilience · Módulo 4: Lidar com o peso emocional · Notas para a pessoa formadora · fire.elnlab.eu



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

Para quem conduz a sessão

Valide a culpa como algo comum, nunca como uma falha. Mantenha as ideias de autocuidado gratuitas ou baratas. Se alguém partilhar algo perturbador ou revelar violência, responda com calma, acredite nela e ofereça uma conversa privada e contactos de ajuda.

Atividade interativa: Crie o seu kit da calma

Preencha cada parte para criar um pequeno cartão para os momentos difíceis. Guarde-o num lugar privado e seguro.

Respostas do questionário

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	Qual destas é uma forma gratuita de cuidar de si?	Uma caminhada ao ar livre	O tempo na natureza não custa nada e pode acalmar a mente e melhorar o humor.
2	Qual é o segundo passo de ancoragem, depois de «parar»?	Respirar	Os passos são parar, respirar, reparar e suavizar.
3	Porque é que dizer que não é uma forma de autocuidado?	Protege o seu tempo e a sua energia	Limites postos com calma protegem o seu tempo e a sua energia. Tem o direito de os pôr.
4	Qual destas costuma recuperar a sua energia?	Falar com alguém de confiança	Falar com alguém de confiança alivia a solidão e ajuda a processar o que aconteceu.
5	Quando é boa ideia procurar apoio profissional?	Quando os sentimentos pesados não aliviam com o tempo	Pedir ajuda cedo é sensato. O apoio psicológico e os serviços de apoio oferecem um espaço seguro e confidencial.



Confiança e empoderamento

Nota sobre o conteúdo

Esta lição inclui uma história de recuperação após violência económica. Cuide de si e partilhe apenas o que quiser.

A violência tenta fazê-la sentir-se pequena. Esta lição ajuda-a a reencontrar o seu valor, recuperar a sua voz e ver a força que sempre foi sua. Conheça a Marta, que reconstruiu a confiança passo a passo.

A lição num relance

- Explicar porque é que o valor próprio não se ganha nem se perde
- Nomear quatro fontes de confiança
- Descrever quatro passos para recuperar a sua voz
- Identificar o que ajudou a Marta a reconstruir a confiança

Palavras-chave

- Valor próprio: A noção do seu valor como pessoa. Faz parte de si, não é algo que tenha de ganhar.
- Confiança: Acreditar nas suas capacidades e escolhas. Cresce com a ação e com o apoio.
- Diálogo interno: A forma como fala consigo na sua cabeça. Influencia o que sente.
- Autocompaixão: Tratar-se com a mesma gentileza que daria a uma boa amiga.
- Grupo de ajuda mútua: Um grupo de pessoas com experiências parecidas que se reúnem para se ouvirem e ajudarem.

Diapositivo a diapositivo

#	Título	Nota para quem conduz
1	O seu valor é seu	Deixe a frase assentar. Algumas mulheres podem ter dificuldade em aceitá-la; não faz mal.
2	Reencontrar o seu valor	Peça exemplos de pequenas escolhas, de forma geral. Não pressione ninguém a dizer o que lhe disseram.
3	De onde vem realmente a confiança	A confiança constrói-se; não é um traço que se tem ou não tem. Ligue as pequenas vitórias às competências do Módulo 2.
4	Do diálogo interno duro ao gentil	Exemplos acrescentados para ilustrar o ponto da apresentação sobre o diálogo interno. Convide cada participante a escrever a sua própria frase gentil.
5	Recuperar a sua voz	Tranquile o grupo: é um processo gradual. Pôr limites tem de ser sempre seguro; a segurança vem primeiro.
6	A Marta encontra a sua voz	Caso de estudo da apresentação dos parceiros. Mantenha a conversa na história da Marta, não na vida das participantes.



#	Título	Nota para quem conduz
7	A confiança cresce com a ação	Ligue ao Exercício 4.5 e à ferramenta Inventário de forças no site FIRE.

Verifique o que aprendeu

1. Porque diz esta lição que o valor próprio não se ganha nem se perde?
2. Nomeie duas das quatro fontes de confiança.
3. Quais são os quatro passos para recuperar a sua voz?
4. O que ajudou a Marta a reconstruir a confiança?

Exercício 4.5: O seu inventário de forças

20 min · Individual

Reúna provas das suas próprias capacidades. É uma forma suave de desafiar a voz da dúvida.

1. Passo 1 — O que já superou: Escreva três coisas difíceis que já superou; Use só algumas palavras para cada uma
2. Passo 2 — Nomear a força: Para cada uma, nomeie uma força de que precisou para a superar
3. Passo 3 — Juntar mais: Junte uma capacidade ou qualidade que os outros valorizam em si; Anote uma pequena vitória da última semana
4. Passo 4 — Ler em voz alta: Leia a lista toda devagar, em voz alta ou baixinho, para si

Para quem conduz a sessão

Lembre que não é preciso escrever sobre violência; qualquer desafio conta. Se alguém ficar perturbada, ofereça uma pausa e uma palavra em privado. Se alguém revelar violência, ouça, acredite nela, evite dar conselhos em grupo e ofereça contactos de ajuda em privado.

Reflexão 4.6: A voz que regressa

15 min · Em grupo

Recuperar a sua voz pode parecer estranho no início. Dizer em voz alta o que quer faz parte da prática.

1. Quando foi a última vez que se sentiu realmente ouvida, e como se sentiu?
2. Que opinião ou desejo gostaria de expressar com mais liberdade?
3. O que faria de forma diferente se confiasse totalmente em si?

Para quem conduz a sessão

Dê o exemplo de uma boa escuta: sem interromper, sem julgar. Todas podem passar a vez. Se alguém ficar perturbada ou revelar violência, reconheça-o com gentileza, confirme que se sente segura e ofereça uma conversa privada e contactos de ajuda depois da sessão.



Atividade interativa: Pequenos passos, voz mais forte

Leia cada situação e escolha a resposta que mais apoia a confiança. Nenhuma escolha é motivo de vergonha.

Respostas do questionário

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	Segundo esta lição, o que fez a violência ao seu valor próprio?	Escondeu-o, mas não o tirou	O valor próprio não se ganha nem se perde. A violência escondeu-o; não o tirou.
2	Qual destas NÃO é uma das quatro fontes de confiança?	Nunca cometer erros	A confiança cresce com pequenas vitórias, novas competências, pessoas que apoiam e autocompaixão. Os erros são normais.
3	Qual é o primeiro passo para recuperar a sua voz?	Reparar nas suas opiniões e sentimentos	Os passos são reparar, expressar, pôr limites e decidir.
4	O que ajudou a Marta a reconstruir a confiança?	Apoio psicológico, um grupo e pequenos passos	O apoio, as pequenas vitórias e o tempo ajudaram a Marta. Hoje é mentora de outras mulheres.
5	Qual é um exemplo de diálogo interno mais gentil?	Enganei-me e posso tentar outra vez	Falar consigo como falaria com uma amiga reconstrói a confiança em si.



Resiliência duradoura

Nota sobre o conteúdo

Esta lição olha para o futuro. Algumas reflexões podem despertar sentimentos. Vá ao seu ritmo e partilhe apenas o que quiser.

Ser resiliente não é nunca ter dificuldades. É dobrar, recuperar e crescer. Esta lição ajuda-a a criar uma força duradoura e um plano simples para continuar apoiada.

A lição num relance

- Explicar o que é a resiliência e o que não é
- Nomear os quatro pilares da resiliência
- Escolher pequenos hábitos diários que a mantêm forte
- Criar um plano pessoal de resiliência simples

Palavras-chave

- Resiliência: A capacidade de enfrentar tempos difíceis, dobrar sem partir, recuperar e crescer depois.
- Rede de apoio: As pessoas e os serviços a que pode recorrer: família, amigos, grupos e profissionais.
- Bem-estar: Sentir-se bem no corpo e na mente e conseguir lidar com o dia a dia.
- Propósito: A noção do que é importante para si e lhe dá razões para continuar.
- Balanço pessoal: Um momento curto e gentil para ver como está. Não é um teste.

Diapositivo a diapositivo

#	Título	Nota para quem conduz
1	O que é realmente a resiliência	Desafie a ideia de que as mulheres fortes nunca precisam de ajuda. A resiliência inclui pedir apoio.
2	Não enfrentar a vida sozinha	Faça uma pausa. Peça ao grupo que pense, em silêncio, numa pessoa ou num lugar que lhes dá apoio.
3	Os pilares da resiliência	Os pilares apoiam-se uns aos outros. Cuidar de um costuma fortalecer os outros.
4	Pequenos hábitos que a sustentam	Peça a cada participante que escolha um hábito a proteger na próxima semana. Pequeno e realista.
5	Um balanço gentil do seu bem-estar	As participantes respondem em privado. Celebre cada «sim»; trate cada «ainda não» como um próximo passo gentil.
6	O seu plano de resiliência	Introduz o Exercício 4.7 e a ferramenta O meu plano de resiliência no site FIRE.



#	Título	Nota para quem conduz
7	Leve isto consigo	Mensagem final da apresentação dos parceiros. Agradeça ao grupo e lembre onde encontrar apoio.

Verifique o que aprendeu

1. Por palavras suas, o que é a resiliência?
2. Nomeie os quatro pilares da resiliência.
3. Que pequeno hábito gostaria mais de proteger, e porquê?
4. Porque é que pedir ajuda cedo é um sinal de resiliência?

Exercício 4.7: O seu plano de resiliência

20 min · Individual

Reúna o módulo num plano pessoal e simples para se manter forte e apoiada.

1. Passo 1 — As minhas pessoas: Nomeie uma pessoa ou serviço para cada parte da rede: família, amigos, grupos, profissionais
2. Passo 2 — O meu hábito: Escolha um hábito diário que quer proteger
3. Passo 3 — O meu sentido: Escreva uma coisa que dá sentido à sua vida e a faz continuar
4. Passo 4 — Os meus sinais de alerta: Anote um primeiro sinal que lhe diz para pedir ajuda; Decida quem contactaria primeiro num dia difícil

Para quem conduz a sessão

Tenha à mão serviços de apoio locais para mulheres com uma rede pequena. Os planos são privados e devem ficar em segurança. Se alguém ficar perturbada ou revelar violência, ouça, acredite nela, verifique a sua segurança e ofereça contactos de ajuda e um acompanhamento em privado.

Reflexão 4.8: Olhar em frente

15 min · Em grupo

Fez um longo caminho ao longo destes módulos. Esta última reflexão olha com calma para o futuro que está a construir.

1. Que força descobriu em si neste percurso?
2. Como seria, para si, um próximo capítulo cheio de esperança?
3. Qual é o primeiro passo que se sente pronta para dar?

Para quem conduz a sessão

Termine com calor humano e celebre o progresso sem pressão. Os finais podem mexer com sentimentos: dê tempo e ofereça um momento de conversa depois. Se alguém revelar violência ou parecer em risco, fale com ela em privado e partilhe contactos de ajuda.



Atividade interativa: Resiliência: mito ou verdade?

Classifique cada frase. É um mito sobre a resiliência ou é verdade?

Respostas do questionário

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	O que é a resiliência?	Dobrar sem partir, depois recuperar e crescer	A resiliência é a capacidade de enfrentar dificuldades, recuperar e continuar a crescer.
2	Qual é a maior proteção da resiliência?	Relações de apoio	A ligação a pessoas que apoiam é a maior proteção da resiliência.
3	Qual destes é um dos quatro pilares da resiliência?	Sentido e propósito	Os pilares são a ligação aos outros, o autocuidado, o sentido e propósito e a autocompaixão.
4	Quando é melhor pedir ajuda?	Aos primeiros sinais de dificuldade	Pedir ajuda cedo é uma marca de resiliência, não uma falha.
5	Como deve encarar um «ainda não» no balanço do bem-estar?	Como um convite gentil	O balanço não é um teste. Cada «ainda não» é apenas um convite.



Questionário final do Módulo 4

#	Pergunta	Resposta	Porquê
1	Como descreve este módulo os sentimentos que a violência económica pode causar?	Uma reação normal a uma situação anormal	Estes sentimentos são reações humanas normais, não defeitos.
2	Qual é uma razão pela qual a violência económica magoa tanto?	Ataca a sua independência	O dinheiro está ligado à liberdade e à escolha, por isso perder o controlo dele afeta quem é.
3	De quem é a culpa da violência económica?	Só de quem escolheu exercer violência	A responsabilidade é só de quem escolheu exercer violência.
4	Que ideia de autocuidado não custa nada?	Respiração lenta e profunda	Respirar, estar na natureza, pequenos gestos de carinho e dizer que não são gratuitos.
5	Quais são os quatro passos de ancoragem?	Parar, respirar, reparar, suavizar	Parar, respirar, reparar e suavizar trazem-na de volta ao presente.
6	O que é um kit da calma?	Um pequeno conjunto de estratégias para momentos difíceis	Reúne o que a ajuda, uma pessoa a contactar, autocuidado gratuito e um passo de ancoragem.
7	De onde vem realmente a confiança?	De pequenas vitórias, competências, apoio e autocompaixão	A confiança constrói-se, passo a passo, a partir destas quatro fontes.
8	O que ajudou a Marta a reconstruir a confiança?	Apoio psicológico, um grupo e pequenos passos	O apoio, as pequenas vitórias e o tempo ajudaram-na. Hoje é mentora de outras mulheres.
9	Qual destas frases sobre a resiliência é verdadeira?	Pode construir-se com apoio e hábitos	A resiliência não é um traço fixo. Cresce com a ligação aos outros, hábitos e gentileza.
10	Qual é o melhor momento para pedir ajuda?	Aos primeiros sinais de dificuldade	Pedir ajuda cedo é um sinal de resiliência, não uma falha.

