



MÓDULO 4

Lidar com o peso emocional

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

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.

4 h

Duração

4

Lições

4

Exercícios

4

Reflexões

4

Línguas

4.1

50 min

O impacto emocional

Prática: EX 4.1 • EX 4.2

4.2

55 min

**Lidar com o stress e
cuidar de si**

Prática: EX 4.3 • EX 4.4

4.3

55 min

**Confiança e
empoderamento**

Prática: EX 4.5 • EX 4.6

4.4

50 min

Resiliência duradoura

Prática: EX 4.7 • EX 4.8



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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:



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.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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 4.1 • 50 MIN

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.

NESTA LIÇÃO

- Os sentimentos que muitas mulheres partilham
- Porque é que a violência económica magoa tanto
- Verdades a que se pode agarrar

Módulo 4 • Lidar com o peso emocional



L4.1 Objetivos de aprendizagem

No final desta lição, vai ser capaz de:



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

ESTA LIÇÃO

L4.1

Duração: 50 min

Prática: EX 4.1, EX 4.2

Questionário: 5 perguntas, 70% para passar



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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 L4.1, explicadas de forma simples.

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.



Mais do que um problema de dinheiro



A violência económica não é só uma questão de dinheiro. Ser controlada e vigiada deixa marcas que nenhum extrato bancário mostra.

- Muitas mulheres sentem preocupação, vergonha ou cansaço muito depois do fim da violência
- Estes sentimentos não são um sinal de fraqueza
- Dar-lhes um nome é o primeiro passo para os pousar



Sentimentos que muitas mulheres partilham

Se se reconhece aqui, não está sozinha. Dar nome a um sentimento tira-lhe força.



Ansiedade e medo

A preocupação constante com o dinheiro ou com a reação dele mantém o corpo em alerta. Pode ser difícil desligar, mesmo já em segurança.



Vergonha e autoculpa

Quem exerce violência tenta fazer a mulher sentir que a culpa é dela. Esta vergonha é injusta e não lhe cabe carregá-la.



Confiança perdida

Ouvir vezes sem conta que não é capaz desgasta a confiança em si. Essa confiança pode ser reconstruída, passo a passo.



Luto e perda

É natural fazer o luto do tempo perdido, da confiança perdida e da vida que esperava. Permitir o luto faz parte de sarar.

Uma reação normal

A CULPA NÃO É SUA

Estes sentimentos são uma reação normal a uma situação anormal. Não são um defeito seu.

Senti-los não é ficar presa a eles. É o primeiro passo para sarar.



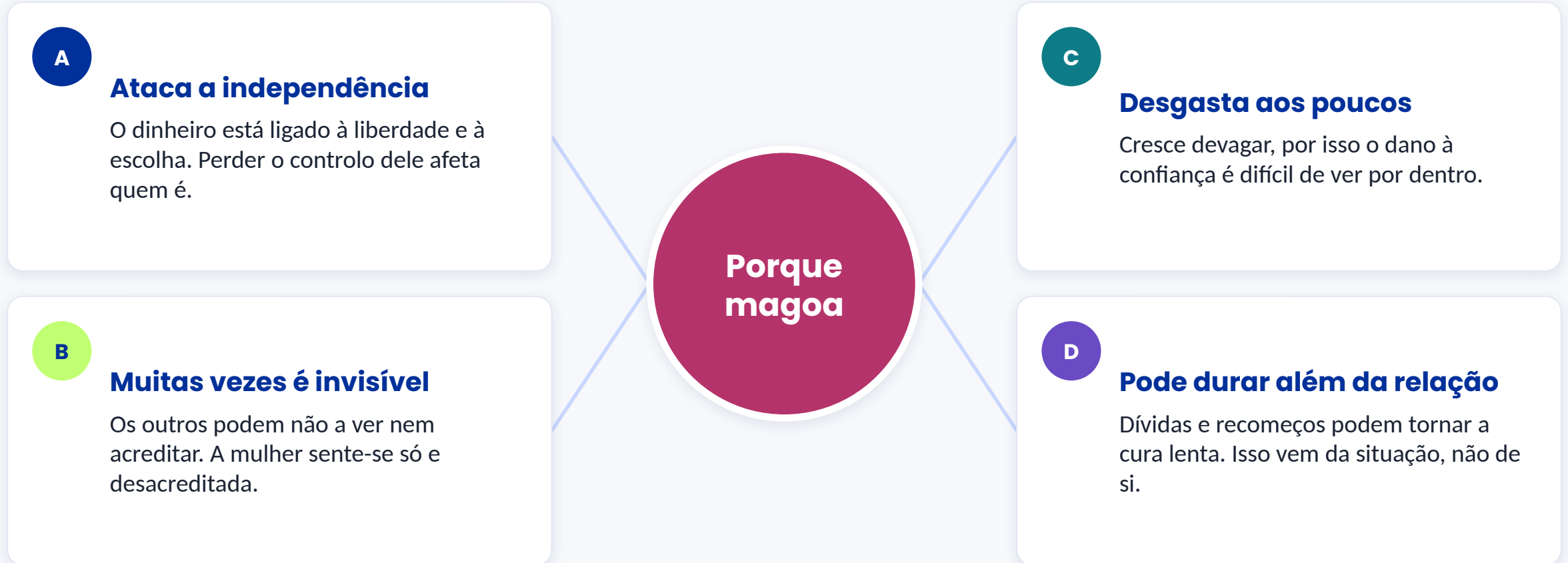
Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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.



Porque é que a violência económica magoa tanto



O que a vergonha diz e o que é verdade

A vergonha fala muitas vezes mais alto. Estas respostas vêm das verdades desta lição.



A vergonha diz

- Eu deixei que acontecesse
- Já devia ter ultrapassado isto
- Pedir ajuda é ser fraca



A verdade é

- Só quem escolheu exercer violência é responsável
- Não há uma velocidade certa para sarar
- Pedir ajuda é um sinal de força



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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.



Verdades para levar consigo

Leia-as devagar. São verdade, mesmo que ainda não acredite totalmente nelas.



Não foi culpa sua

A responsabilidade pela violência é só de quem escolheu exercê-la, nunca de quem a viveu.



O que sente é válido

Raiva, tristeza, vazio, alívio: o que sente é uma reação real. Não há forma certa ou errada de sentir.



Precisar de ajuda é humano

Pedir ajuda mostra força e respeito por si. Todas as pessoas precisam de apoio às vezes.



É possível sarar

Com tempo, apoio e gentileza consigo, as mulheres recuperam, reconstroem a vida e voltam a florescer. Também é possível para si.

Cuide de si enquanto aprende



Falar de sentimentos pode trazer emoções fortes. Não faz mal. Pode decidir quanto partilha e quando faz uma pausa.

- Faça uma pausa ou respire devagar sempre que precisar
- Fale com alguém de confiança depois da sessão
- Se os sentimentos continuarem pesados, o apoio psicológico ou uma linha de apoio ajudam



Não tem de carregar isto sozinha

Estes serviços são gratuitos e confidenciais. Ouvem, apoiam e ajudam a encontrar mais ajuda.

ITÁLIA

02 2327 2327

**Telefono Amico Italia
(linha de escuta)**

Voluntários ouvem quando se sente só ou em dificuldade, todos os dias, 24 horas. O serviço é gratuito; paga uma chamada normal. WhatsApp 18h-21h.

24 horas por dia

ALEMANHA

0800 111 0 111

**TelefonSeelsorge (linha
de apoio emocional)**

Gratuito, anónimo, 24 horas em momentos de crise. Também 0800 111 0 222 ou 116 123, chat ou e-mail. Em alemão.

gratuito • 24 horas por dia

PORTUGAL

213 544 545

SOS Voz Amiga

Escuta anónima quando se sente só ou triste. Todos os dias, 15h30 -00h30. Custo de chamada normal.

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 4: Lidar com o peso emocional

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.



Nomeie dois sentimentos que a violência económica pode deixar.



Porque se diz que estes sentimentos são uma reação normal a uma situação anormal?



Dê duas razões pelas quais a violência económica pode magoar tanto.



Que verdade desta lição partilharia com uma amiga, e porquê?

L4.1 Pontos-chave

Antes da próxima lição, guarde estes cinco pontos.



A violência económica é uma experiência emocional, não só financeira.



Ansiedade, vergonha, perda de confiança e luto são reações normais.



Magoa muito: ataca a independência, fica escondida e desgasta.



A violência nunca é culpa de quem a viveu.



O que sente é válido, precisar de ajuda é humano e é possível sarar.



Agora ponha em prática

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



ATIVIDADE INTERATIVA

A vergonha diz, a verdade responde

Na plataforma • cerca de 10 minutos



EXERCÍCIO 4.1

Uma carta de compaixão

20 min • Individual



REFLEXÃO 4.2

O peso que carregamos

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 4: Lidar com o peso emocional

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 4.2 • 55 MIN

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.

NESTA LIÇÃO

- Formas saudáveis de lidar com o stress
- Autocuidado que não custa nada
- Acalmar-se num momento difícil
- O que lhe tira energia e o que a recupera

Módulo 4 • Lidar com o peso emocional



L4.2 Objetivos de aprendizagem

No final desta lição, vai ser capaz de:



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

ESTA LIÇÃO

L4.2

Duração: 55 min

Prática: EX 4.3, EX 4.4

Questionário: 5 perguntas, 70% para passar



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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 L4.2, explicadas de forma simples.

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.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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.



Formas saudáveis de lidar com o stress

Ajuda ter algumas coisas fiáveis a que recorrer. Adapte-as ao que funciona para si.



Ligação aos outros

Falar com alguém de confiança, ou com quem compreende, alivia a solidão. É uma das proteções mais fortes.



Rotina

Refeições, sono e uma pequena caminhada regulares dão estabilidade quando a vida parece incerta.



Movimento e descanso

O movimento suave liberta a tensão; o descanso verdadeiro recupera as forças. Ambos são necessidades, não luxos.



Apoio profissional

O apoio psicológico e os serviços de apoio oferecem um espaço seguro e confidencial. Procurá-los é uma escolha sensata.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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.



Quando pedir mais apoio



O autocuidado ajuda, mas às vezes não chega sozinho. Pedir ajuda cedo é um sinal de força.

- Os sentimentos pesados não aliviam ao fim de várias semanas
- Dormir, comer ou as tarefas diárias tornam-se muito difíceis
- Tem pensamentos de se magoar: procure ajuda imediatamente

Autocuidado gratuito

NÃO CUSTA NADA

Autocuidado não é gastar dinheiro. É tratar-se com cuidado e respeito.

Pequenos gestos lembram-lhe algo importante: merece cuidado.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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.



Quatro formas gratuitas de cuidar de si

Não custam nada e podem fazer-se em quase qualquer lugar.



Tempo na natureza

Uma caminhada ao ar livre, estar entre árvores ou perto da água, ou sentar-se à luz do dia pode acalmar a mente.



Respirar e parar

Alguns minutos de respiração lenta e profunda podem acalmar uma mente agitada e aliviar o stress.



Gentileza diária

Uma bebida quente, uma música preferida, um momento de sossego: pequenos gestos de carinho consigo.



Dizer que não

Pôr limites com calma protege o seu tempo e a sua energia. Tem o direito de o fazer.

Acalmar-se quando é difícil

Quando a ansiedade sobe, estes passos trazem-na de volta ao presente. Demoram um ou dois minutos.

1



Parar

Pare e repare que se sente sobrecarregada. Dar-lhe um nome tira-lhe alguma força.

2



Respirar

Inspire devagar, segure um pouco e depois expire durante mais tempo do que inspirou.

3



Reparar

Nomeie algumas coisas que consegue ver, ouvir e tocar neste momento.

4



Suavizar

Diga a si própria uma frase gentil, como «Isto é difícil e estou a fazer o meu melhor.»

O que lhe tira energia e o que a recupera

Repare, sem julgar, onde gasta a sua energia. Depois, aproxime-se um pouco do que a recupera.



Costuma esgotar

- Reviver sozinha os momentos difíceis
- Afastar-se das pessoas
- Criticar-se com dureza
- Estar sempre ocupada, sem descansar
- Comparar o seu caminho com o dos outros



Costuma recuperar

- Falar com alguém de confiança
- Contacto suave com quem gosta de si
- Falar consigo com gentileza
- Descanso a sério e pequenos prazeres
- Respeitar o seu próprio ritmo



O seu kit da calma



Num momento difícil, custa pensar com clareza. Um pequeno kit, preparado com antecedência, evita que tenha de pensar.

- Três coisas que a ajudam a sentir-se mais calma
- Uma pessoa a quem pode recorrer
- Um gesto de autocuidado gratuito e um passo de ancoragem

Verifique o que aprendeu

Tente responder por palavras suas antes de continuar.



Nomeie duas formas saudáveis de lidar com o stress.



Dê dois exemplos de autocuidado que não custa nada.



Quais são os quatro passos de ancoragem?



Quando é boa ideia pedir apoio profissional?



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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.



L4.2 Pontos-chave

Antes da próxima lição, guarde estes cinco pontos.



Lidar bem com o stress assenta em ligação, rotina, movimento, descanso e apoio.



O autocuidado não tem de custar dinheiro: natureza, respiração, gentileza e dizer que não.



A ancoragem (parar, respirar, reparar, suavizar) acalma o corpo nos momentos difíceis.



Aproxime a sua energia, com calma, do que a recupera.



Se os sentimentos pesados não aliviam, pedir ajuda é uma força.



Agora ponha em prática

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



ATIVIDADE INTERATIVA

Crie o seu kit da calma

Na plataforma • cerca de 10 minutos



EXERCÍCIO 4.3

Crie o seu kit da calma

20 min • Individual



REFLEXÃO 4.4

Permissão para descansar

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 4: Lidar com o peso emocional

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 4.3 • 55 MIN

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.

NESTA LIÇÃO

- Reencontrar o seu valor
- De onde vem realmente a confiança
- Recuperar a sua voz
- A história da Marta, em Portugal

Módulo 4 • Lidar com o peso emocional



L4.3 Objetivos de aprendizagem

No final desta lição, vai ser capaz de:



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

ESTA LIÇÃO

L4.3

Duração: 55 min

Prática: EX 4.5, EX 4.6

Questionário: 5 perguntas, 70% para passar



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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 L4.3, explicadas de forma simples.

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.



O seu valor é seu

O SEU VALOR

O valor próprio não se ganha nem se perde. A violência escondeu o seu, mas não o tirou.

Esta lição ajuda-a a reencontrá-lo.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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.



Reencontrar o seu valor

Estas quatro práticas ajudam-na a reencontrar o seu próprio valor.



Questionar as mentiras

As coisas cruéis que lhe disseram dizem mais sobre quem as disse do que sobre si. Repare nelas e questione-as.



Ver as suas forças

Passou por algo difícil. Isso exigiu coragem, capacidade e resistência. Reconheça o seu mérito.



Falar consigo com gentileza

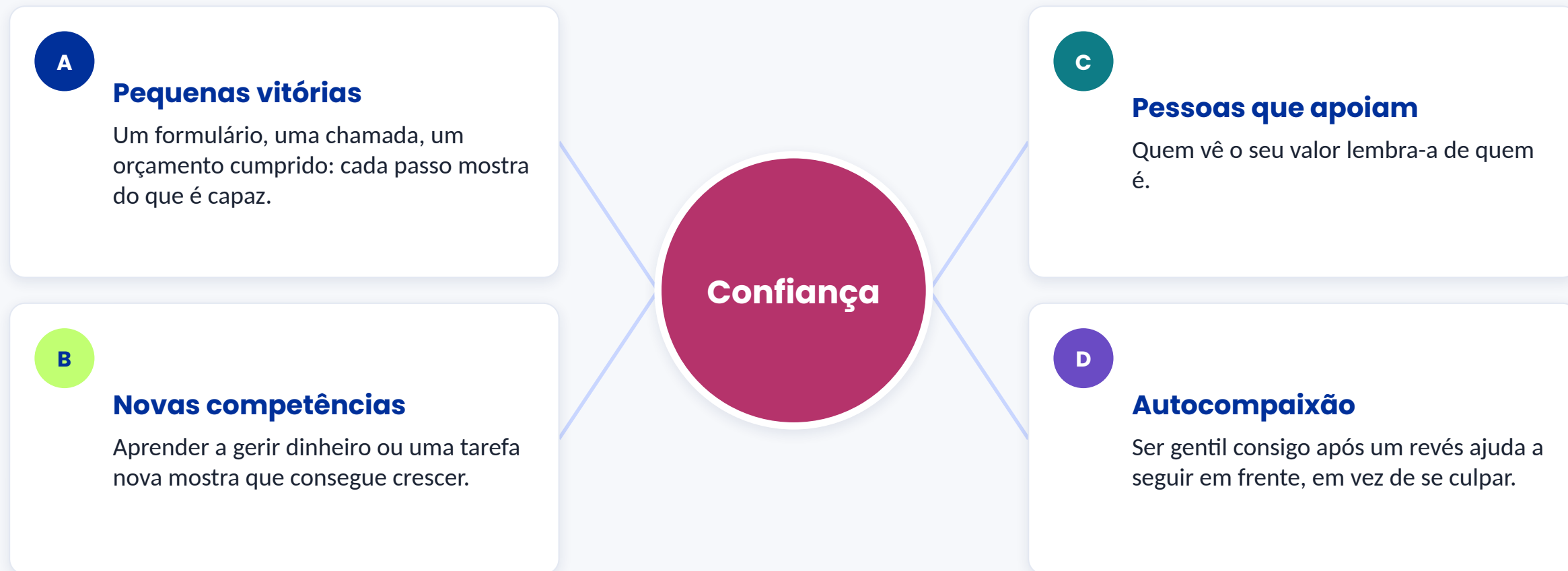
Use o tom que usaria com uma amiga. Um diálogo interno mais gentil reconstrói a confiança em si.



Retomar pequenas escolhas

O que comer, onde ir: cada pequena decisão que toma e em que confia devolve-lhe o sentido de controlo.

De onde vem realmente a confiança



Do diálogo interno duro ao gentil

A forma como fala consigo influencia o que sente. Experimente uma versão mais gentil.



Voz dura

- Sou uma inútil com dinheiro
- Faço sempre tudo mal
- Não consigo fazer isto sozinha



Voz mais gentil

- Estou a aprender e consigo mais do que penso
- Enganei-me e posso tentar outra vez
- Consigo fazer isto, com apoio



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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.



Recuperar a sua voz

A violência muitas vezes silencia. Voltar a sentir que o que pensa e deseja conta leva tempo.

1



Reparar

Repare nas suas opiniões, preferências e sentimentos. Continuam lá.

2



Expressar

Pratique dizê-los de formas pequenas e seguras, com pessoas de confiança.

3



Pôr limites

Diga o que é e o que não é aceitável para si. Esta capacidade fortalece-se com a prática.

4



Decidir

Faça escolhas que sejam mesmo suas. Cada uma mostra que a sua voz conta.

A Marta encontra a sua voz

ESTUDO DE CASO · PORTUGAL

Marta



O que aconteceu

Durante anos, disseram à Marta que era «uma inútil com dinheiro» e que não se safava sozinha. Ela acabou por acreditar. Depois de sair, mal confiava em si para tomar pequenas decisões.

O que mudou

Com apoio psicológico e um grupo de ajuda mútua, começou por pequenas escolhas. Depois fez um curso de orçamento e arranjou um emprego a tempo parcial. Dois anos depois, é mentora de outras mulheres.

PENSE NISTO

- O que ajudou a Marta a confiar em si?
- Porquê começar por escolhas pequenas?
- Como voltou a confiança dela?

Em Portugal, serviços como a APAV e a CIG oferecem apoio psicológico e acompanhamento.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE · Financial Resilience · Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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.



A confiança cresce com a ação



A confiança da Marta não voltou de uma só vez. Veio com apoio, pequenas vitórias e tempo. A recuperação é real.

- Comece hoje com uma pequena escolha
- Repare nela e reconheça o seu mérito
- Deixe que quem a apoia veja o seu progresso

Verifique o que aprendeu

Tente responder por palavras suas antes de continuar.



Porque diz esta lição que o valor próprio não se ganha nem se perde?



Nomeie duas das quatro fontes de confiança.



Quais são os quatro passos para recuperar a sua voz?



O que ajudou a Marta a reconstruir a confiança?



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE - Financial Resilience - Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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.



L4.3 Pontos-chave

Antes da próxima lição, guarde estes cinco pontos.



O seu valor faz parte de si: a violência escondeu-o, mas nunca o tirou.



A confiança cresce com pequenas vitórias, novas competências, apoio e autocompaixão.



Um diálogo interno mais gentil ajuda a reconstruir a confiança em si.



Recuperar a sua voz: reparar, expressar, pôr limites e decidir.



Com apoio e tempo, a confiança volta, como voltou para a Marta.



Agora ponha em prática

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



ATIVIDADE INTERATIVA

Pequenos passos, voz mais forte

Na plataforma • cerca de 10 minutos



EXERCÍCIO 4.5

O seu inventário de forças

20 min • Individual



REFLEXÃO 4.6

A voz que regressa

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 4: Lidar com o peso emocional

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.



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.

NESTA LIÇÃO

- O que é realmente a resiliência
- Os quatro pilares da resiliência
- Pequenos hábitos que a sustentam
- Um balanço gentil do seu bem-estar

Módulo 4 • Lidar com o peso emocional



L4.4 Objetivos de aprendizagem

No final desta lição, vai ser capaz de:



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

ESTA LIÇÃO

L4.4

Duração: 50 min

Prática: EX 4.7, EX 4.8

Questionário: 5 perguntas, 70% para passar

Palavras-chave

As palavras que vai encontrar na lição L4.4, explicadas de forma simples.

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.



O que é realmente a resiliência



Resiliência não é dureza, nem é nunca ter dificuldades. É a capacidade de dobrar sem partir, recuperar e continuar a crescer.

- Não é um traço fixo: pode ser construída
- As pessoas resilientes também sentem dor e têm dias difíceis
- Todas as suas partes podem ser fortalecidas, a começar já

Não enfrentar a vida sozinha

FORÇA EM CONJUNTO

Ser resiliente não é enfrentar a vida sozinha. É ter apoio suficiente para a conseguir enfrentar.

Resiliência é recuperar, aprender e crescer de cada vez que cai.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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 pilares da resiliência



Pequenos hábitos que a sustentam

A resiliência vive mais em pequenas escolhas repetidas do que em grandes momentos.

1



Manter o contacto

Fale regularmente com quem a apoia, mesmo que pouco, antes de surgir uma crise.

2



Manter rotinas suaves

Ritmos estáveis de sono, refeições, movimento e descanso dão aos seus dias uma forma calma.

3



Marcar o progresso

Repare no caminho que já fez, não só no que falta fazer.

4



Pedir ajuda cedo

Peça ajuda aos primeiros sinais de dificuldade. Isso é resiliência, não uma falha.

Um balanço gentil do seu bem-estar

Use-o de vez em quando como um balanço gentil, não como um teste. Cada «ainda não» é um convite.

Área	Pergunte a si própria
Ligação	Tenho alguém com quem falar com sinceridade? Sei a quem recorrer para pedir apoio?
Descanso	Descanso o suficiente na maioria das noites? Às vezes descanso sem culpa?
Corpo	Mexo o corpo de uma forma que me faz bem?
Gentileza	Falo comigo com alguma gentileza? Reparo no meu próprio progresso?
Esperança	Tenho pequenas coisas boas pelas quais esperar?

O seu plano de resiliência

Um plano pessoal e simples reúne tudo o que aprendeu neste módulo.



As minhas pessoas

Uma pessoa ou um serviço para cada parte da sua rede de apoio.



Hábito e sentido

Um hábito diário que protege e uma coisa que a faz continuar.



Os meus sinais de alerta

Um sinal que lhe diz para pedir ajuda e o seu primeiro contacto num dia difícil.



Cofinanciado pela
União Europeia

FIRE • Financial Resilience • Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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.



Leve isto consigo



Não é aquilo que lhe aconteceu. É aquilo que escolhe tornar-se.

- Deu nome à violência económica e ao seu impacto
- Ganhou competências, conheceu os seus direitos e cuidou do seu bem-estar
- Cada passo conta, para si e para as mulheres ao seu lado



**Cofinanciado pela
União Europeia**

FIRE - Financial Resilience - Módulo 4: Lidar com o peso emocional

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 a resiliência?



Nomeie os quatro pilares da resiliência.



Que pequeno hábito gostaria mais de proteger, e porquê?



Porque é que pedir ajuda cedo é um sinal de resiliência?

L4.4 Pontos-chave

Antes da próxima lição, guarde estes cinco pontos.



Resiliência é dobrar, recuperar e crescer, não nunca ter dificuldades.



Assenta na ligação aos outros, no autocuidado, no sentido e na autocompaixão.



Pequenos hábitos diários mantêm-na forte: manter o contacto e as rotinas.



Marque o seu progresso e peça ajuda cedo.



Cuidar do seu bem-estar é contínuo, e cada passo conta.



Agora ponha em prática

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



ATIVIDADE INTERATIVA

Resiliência: mito ou verdade?

Na plataforma • cerca de 10 minutos



EXERCÍCIO 4.7

O seu plano de resiliência

20 min • Individual



REFLEXÃO 4.8

Olhar em frente

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 4: Lidar com o peso emocional

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 4: Lidar com o peso emocional

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 4

- ✓ Compreende o peso emocional da violência económica e sabe que nunca foi culpa sua.
- ✓ Tem formas gentis e práticas de lidar com as dificuldades e cuidar de si no dia a dia.
- ✓ Pode reconstruir a confiança e recuperar a sua voz, passo a passo.
- ✓ Pode fortalecer a resiliência com apoio, hábitos, sentido e autocompaixão.
- ✓ Sabe que pedir ajuda é uma força e sabe onde a encontrar.

E AGORA?

Continue a usar as ferramentas FIRE, a sua rede de apoio e os serviços de ajuda locais. Conclua os quatro módulos para receber o certificado FIRE.

Faça o questionário final do módulo (70% para passar) para receber o certificado e o badge do Módulo 4.



FIM DO MÓDULO 4

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