

**MÓDULO 4**

# Lidar com o peso emocional

## Caderno de trabalho

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*

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| 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 4.1 | Uma carta de compaixão     | L4.1  | 20 min | Individual |
| EX 4.2 | O peso que carregamos      | L4.1  | 15 min | Em grupo   |
| EX 4.3 | Crie o seu kit da calma    | L4.2  | 20 min | Individual |
| EX 4.4 | Permissão para descansar   | L4.2  | 15 min | Em grupo   |
| EX 4.5 | O seu inventário de forças | L4.3  | 20 min | Individual |
| EX 4.6 | A voz que regressa         | L4.3  | 15 min | Em grupo   |
| EX 4.7 | O seu plano de resiliência | L4.4  | 20 min | Individual |
| EX 4.8 | Olhar em frente            | L4.4  | 15 min | Em grupo   |



## EXERCÍCIO 4.1 · LIÇÃO 4.1: O IMPACTO EMOCIONAL

# Uma carta de compaixão

|                           |                                                         |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Tempo</b>              | 20 min                                                  |
| <b>Formato</b>            | Individual                                              |
| <b>O que vai produzir</b> | Uma carta curta e privada de gentileza para si própria. |

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

## Objetivos

- Dirigir a gentileza para si própria
- Criar uma nota para reler num dia difícil

## Passo a passo

### Passo 1 — Imaginar (3 min)

- ☐ Imagine uma amiga querida na sua situação, a sentir o mesmo que sente

### Passo 2 — Escrever (10 min)

- ☐ Escreva-lhe uma pequena nota
- ☐ O que gostaria que ela soubesse?

### Passo 3 — Reparar (3 min)

- ☐ Repare no carinho e na compreensão das suas palavras

### Passo 4 — Ler e guardar (4 min)

- ☐ Leia a nota outra vez como se fosse escrita para si
- ☐ Guarde-a num lugar seguro para a reler num dia difícil

*As suas notas*

## Bom saber

- Não há uma forma certa de a escrever. Algumas linhas chegam.



- Se escrever for difícil, pode dizer as palavras em voz alta ou desenhar.

## Verifique o seu trabalho

- ☐ Escrevi a uma amiga imaginária na minha situação
- ☐ As minhas palavras são gentis e compreensivas
- ☐ Li a carta como se fosse escrita para mim



## O peso que carregamos

|         |          |
|---------|----------|
| Tempo   | 15 min   |
| Formato | 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.

### Privada: só a própria pessoa vê as respostas

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

#### 1. Que sentimentos de hoje lhe pareceram familiares?

#### 2. O que a ajudou, mesmo que pouco, num dia difícil?

#### 3. Como seria pousar um pouco dessa vergonha?



## EXERCÍCIO 4.3 · LIÇÃO 4.2: LIDAR COM O STRESS E CUIDAR DE SI

### Crie o seu kit da calma

|                    |                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------|
| Tempo              | 20 min                                             |
| Formato            | Individual                                         |
| O que vai produzir | Um cartão com o kit da calma, guardado em privado. |

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

### Objetivos

- Escolher estratégias que funcionam para si
- Ter um cartão com o kit pronto para os momentos difíceis

### Passo a passo

#### Passo 1 — O que ajuda (6 min)

- ☐ Escreva três coisas que a ajudam sempre a sentir-se mais calma

#### Passo 2 — Quem e o quê (5 min)

- ☐ Junte uma pessoa a quem pode recorrer
- ☐ Junte um gesto de autocuidado gratuito de que goste

#### Passo 3 — No momento (4 min)

- ☐ Escolha um passo de ancoragem para lembrar

#### Passo 4 — Faça o seu cartão (5 min)

- ☐ Escreva o seu kit num pequeno cartão
- ☐ Guarde-o num lugar seguro e privado

As suas notas

### Bom saber

- Escolha coisas gratuitas e fáceis de fazer.



- Também pode usar a ferramenta Kit da calma no site FIRE.

## Verifique o seu trabalho

- ☐ Escrevi três coisas que me ajudam a sentir-me mais calma
- ☐ Nomeei uma pessoa a quem posso recorrer
- ☐ O meu kit inclui um gesto de autocuidado gratuito e um passo de ancoragem



## Permissão para descansar

|         |          |
|---------|----------|
| Tempo   | 15 min   |
| Formato | Em grupo |

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

### **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 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?



## EXERCÍCIO 4.5 · LIÇÃO 4.3: CONFIANÇA E EMPODERAMENTO

# O seu inventário de forças

|                    |                                                        |
|--------------------|--------------------------------------------------------|
| Tempo              | 20 min                                                 |
| Formato            | Individual                                             |
| O que vai produzir | Uma lista privada das suas forças e vitórias recentes. |

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

## Objetivos

- Nomear as forças que a ajudaram em tempos difíceis
- Reconhecer pequenas vitórias recentes

## Passo a passo

### Passo 1 — O que já superou (6 min)

- ☐ Escreva três coisas difíceis que já superou
- ☐ Use só algumas palavras para cada uma

### Passo 2 — Nomear a força (6 min)

- ☐ Para cada uma, nomeie uma força de que precisou para a superar

### Passo 3 — Juntar mais (5 min)

- ☐ Junte uma capacidade ou qualidade que os outros valorizam em si
- ☐ Anote uma pequena vitória da última semana

### Passo 4 — Ler em voz alta (3 min)

- ☐ Leia a lista toda devagar, em voz alta ou baixinho, para si

As suas notas

## Bom saber

- As coisas difíceis não têm de ser sobre violência.



- Também pode usar a ferramenta Inventário de forças no site FIRE.

## Verifique o seu trabalho

- ☐ Nomeei pelo menos três forças
- ☐ Incluí uma pequena vitória recente
- ☐ Reli a minha lista para mim própria



## A voz que regressa

|         |          |
|---------|----------|
| Tempo   | 15 min   |
| Formato | Em grupo |

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

### **Privada: só a própria pessoa vê as respostas**

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

#### 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?



## EXERCÍCIO 4.7 · LIÇÃO 4.4: RESILIÊNCIA DURADOURA

# O seu plano de resiliência

|                    |                                                             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|
| Tempo              | 20 min                                                      |
| Formato            | Individual                                                  |
| O que vai produzir | Um plano pessoal de resiliência curto, guardado em privado. |

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

## Objetivos

- Mapear a sua rede de apoio
- Planear o que fazer quando chegar um dia difícil

## Passo a passo

### Passo 1 — As minhas pessoas (6 min)

- ☐ Nomeie uma pessoa ou serviço para cada parte da rede: família, amigos, grupos, profissionais

### Passo 2 — O meu hábito (4 min)

- ☐ Escolha um hábito diário que quer proteger

### Passo 3 — O meu sentido (4 min)

- ☐ Escreva uma coisa que dá sentido à sua vida e a faz continuar

### Passo 4 — Os meus sinais de alerta (6 min)

- ☐ Anote um primeiro sinal que lhe diz para pedir ajuda
- ☐ Decida quem contactaria primeiro num dia difícil

As suas notas

## Bom saber

- Guarde o plano num lugar onde mais ninguém o encontre.
- Também pode usar a ferramenta O meu plano de resiliência no site FIRE.



## Verifique o seu trabalho

- ☐ O meu plano nomeia pelo menos uma pessoa ou serviço que posso contactar
- ☐ Escolhi um hábito diário
- ☐ Conheço o meu sinal de alerta e o meu primeiro contacto



## Olhar em frente

|         |          |
|---------|----------|
| Tempo   | 15 min   |
| Formato | Em grupo |

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

**Privada: só a própria pessoa vê as respostas**

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

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?



# 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 antiviolenza                     | 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](https://fire.elnlab.eu)

