

MANUAL HABILIDADES PARA A VIDA

MÓDULO HG011001

Aplicar o autoconhecimento para o desenvolvimento pessoal, social e profissional

ÍNDICE	Pág.
TEMA 1: PROMOVER O AUTO-CONHECIMENTO E FORTALECER A AUTO-ESTIMA	3
1.1 Os Traços da minha Personalidade: Pontos Fortes e de Melhoria	
1.2 As minhas Motivações e o meu Centro de Controle	
1.3 Valores comportamentos e Prioridades	
TEMA 2: IDENTIFICAR E DESENVOLVER AS SUAS CARACTERÍSTICAS EMPREENDEDORAS	19
2.1 Características de Empreendedores de Sucesso	
2.2 Criatividade e Empreendedorismo	
2.3 As minhas Características Empreendedoras e um Plano de Acção	
TEMA 3: RECONHECER PRECONCEITOS INCONSCIENTES DE GÉNERO	32
3.1 Papéis Sociais desempenhados por Homens e Mulheres e suas Influências	
3.2 Género, Preconceitos e Atitudes Desafiantes	
3.3 Os Benefícios de uma Sociedade sem Preconceitos	
TEMA 4: Demonstrar Compreensão sobre Responsabilização Pessoal	42
4.1 Responsabilidade Pessoal: Características, Benefícios e Consequências de Comportamentos Irresponsáveis	
TEMA 5: AVALIAR A SUA RELAÇÃO COM O DINHEIRO	46
5.1 Personalidade Financeira, Tipos de Gastos e Escolhas Racionais	
5.2 Sonhos, Poupanças e Prioridades Financeiras	
TEMA 6: Relacionar o Comportamento Individual com a Saúde	54
6.1 Saúde, Bem Estar Físico e Estilos de Vida	



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

TEMA

01

**PROMOVER O
AUTO-CONHECIMENTO
E FORTALECER
A AUTO-ESTIMA**



Auto-conhecimento

O auto-conhecimento é uma condição vital para o sucesso pessoal e profissional. Compreender quem somos, é decisivo para:

- Perceber as características da nossa identidade e personalidade;
- Entender melhor os nossos pontos fortes e fracos;
- Identificar formas para potenciar/aperfeiçoar os nossos pontos fortes e melhorar os nossos pontos fracos.

Auto-estima

Enquanto o auto-conhecimento diz respeito à capacidade de compreender melhor os nossos dons, características, desejos, ambições, forças e fraquezas, a autoestima tem a ver com acreditar em nós mesmos, no nosso potencial, ou seja, com a nossa auto-confiança.

Auto-conhecimento e Auto-estima

Precisamos de saber o que queremos realmente, quais são os nossos objectivos, e confiar na nossa própria capacidade.

Como utilizar o autoconhecimento e a autoestima:

- **Definir uma Visão do Futuro**

Quando se sabe **onde se quer chegar** e se tem a confiança necessária para isso, é muito mais fácil definir uma visão a longo prazo e projectar o futuro de acordo com os seus objectivos.

- **Planeamento financeiro**

Com autoconhecimento, é possível por exemplo, estabelecer a quantidade mensal a ser poupada. Já a autoestima ajuda a se manter **firme e confiante** para respeitar o plano.

- **Foco no seu potencial**

Muitas distrações e **pensamentos negativos** podem afectar a sua autoestima e autoconhecimento (duvidar daquilo que já aprendeu sobre si e da sua capacidade para o alcançar.). Ao contrário, se cultivar o foco nos objectivos e nas suas forças e oportunidades, maior probabilidade terá de não se deixar afectar pelos desafios do caminho.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

1.1 Os Traços da minha Personalidade: Pontos Fortes e de Melhoria

Personalidade

É o conjunto de características marcantes de uma pessoa, referentes ao pensar, sentir e agir. É a combinação de valores, crenças, emoções, atitudes e comportamentos que um Indivíduo expressa.

Compreender a nossa personalidade, é um tipo de autoconhecimento. Ao estarmos conscientes das nossas características, podemos trabalhar para potenciar os nossos aspectos positivos e para ultrapassar/melhorar os nossos aspectos menos positivos.

O **Teste de Personalidade** seguinte, é uma ferramenta útil de auto-conhecimento.

Por favor preencha com honestidade, pois esta informação é confidencial e serve apenas para apoiar o nosso processo de aprendizagem.

Exercício

A Minha Personalidade

Execução: 5 minutos

Resultados Exercício:

Se a pontuação foi mais elevada na coluna:

A – O tipo de personalidade é **Planificador(a)**

B – O tipo de personalidade é **Pacificador(a)**

C – O tipo de personalidade é **Extrovertido(a)**

D – O tipo de personalidade é **Batalhador(a)**.

Provavelmente todos temos características de todos os perfis, pois ninguém é apenas um dos perfis 100%. Este exercício dá-nos apenas o **Perfil Dominante**.

Há inúmeros Testes de Personalidade validados e utilizados em contexto profissional. Empregadores de média ou grande dimensão recorrem normalmente a Testes de Personalidade para os seus processos de Recrutamento e Selecção, como forma de despistar em fases iniciais, o enquadramento dos candidatos com a vaga de emprego disponível.

Vamos analisar os **traços de personalidade**, para cada **tipo de personalidade** identificado neste exercício.

Um traço de Personalidade pode ser considerado como uma característica estável, que faz com que os indivíduos se comportem de maneiras específicas em situações diferentes.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

Vejamos:

<p>PLANIFICADOR(A)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Emocionalmente sensível aos outros ▪ Metódico(a) ▪ Mantém-se ocupado a funcionar de acordo com os planos ▪ Detalhado(a) e consciente ▪ Procura mais informações e tem uma visão ampla ▪ Persistente ▪ Trabalha até atingir os seus objectivos ▪ Ordenado(a) e organizado(a) ▪ Económico ▪ Encontra soluções criativas <p>Lema: Vamos fazer da maneira certa!</p>	<p>PACIFICADOR(A)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diplomático(a) ▪ Faz tudo para evitar o confronto ▪ Confiável ▪ Pode ser invocado(a) ▪ Leva tempo para tomar decisões ▪ Realiza tarefas com o mínimo de esforço ▪ Calmo(a) mesmo sob pressão ▪ Fácil de se conviver com ele(a) ▪ Trabalha facilmente com os outros ▪ Pacífico(a) e agradável ▪ Personalidade discreta <p>Lema: Vamos fazer da maneira mais fácil!</p>
<p>EXTROVERTIDO(A)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Receptivo(a) e acolhedor(a) ▪ Nunca falta aos amigos(as) ▪ Falador(a) mesmo em novos ambientes ▪ Expressa visões pessoais ▪ Toma decisões dominadas por sentimentos ▪ Divertido(a), amoroso(a) ▪ Bom contador de histórias ▪ Tem um coração puro ▪ Emocional e demonstrativo(a) ▪ Espontâneo(a) ▪ Vive no presente <p>Lema: Vamos fazer da maneira divertida!</p>	<p>BATALHADOR(A)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Personalidade forte ▪ Confiante e visionário ▪ Faz planos para avançar ▪ Determinado nas suas opiniões ▪ Independente e auto-suficiente ▪ Cria o seu caminho ▪ Prático(a) e produtivo(a) ▪ Orientado(a) para resultados e metas ▪ Delega e insiste em obter resultados ▪ Prospera na oposição. Enfrenta os conflitos de frente ▪ Lidera e organiza <p>Lema: Vamos fazer à minha maneira!</p>

Pontos Fortes e Fraquezas de cada tipo de Personalidade

	Forças	Fraquezas
Extrovertido	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acreditam que a amizade/relações norteiam a felicidade da sua vida ▪ Procuram criar relações sólidas para alcançarem os seus objectivos ▪ Bons relações públicas e comunicadores ▪ Sorridentes, alegres e com bom humor ▪ Procuram manter uma boa motivação dos que o rodeiam ▪ Reagem com prontidão às adversidades 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perdem o foco dos objectivos e metas com facilidade ▪ São bons a transmitir informações mas maus ouvintes ▪ Mais desorganizados nas tarefas ▪ Não sabem guardar segredos pois falam demais ▪ Egoístas, imaturos e esquecidos
Planificador	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acreditam que a perfeição nas actividades é o caminho para ter um êxito positivo ▪ Trabalhos impecáveis sem erros /ou feedback negativo ▪ Persistentes na realização das tarefas ▪ Bons ouvintes e com atenção aos detalhes ▪ Procuram superar as expectativas dos outros ▪ Extremamente organizados e dedicados ▪ Confiáveis ▪ Auto-disciplinados ▪ Mantém padrões elevados de qualidade 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Podem parecer arrogantes com perfis não perfeccionistas ▪ Quando tomam decisões não são flexíveis a novas ideias que podem surgir ▪ Ficam stressados quando as coisas não saem perfeitas ou perante imprevistos ▪ Não conseguem equilibrar a vida pessoal e o trabalho ▪ Demoram a entrar em acção, pois precisam de tudo perfeito para agir ▪ Costumam não delegar, pois ninguém fará tão perfeito
Batalhador	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acreditam que alcançar metas e resultados dá sentido à vida ▪ Muito rápidos na execução das suas actividades ▪ Para alcançar os seus objectivos ultrapassam 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Podem buscar resultados a qualquer custo, quebrando regras importantes ▪ Podem parecer arrogantes, comprometendo o trabalho em equipa ▪ Podem não compreender correctamente o que foi pedido pois têm ansiedade em executar rapidamente

	<p>barreiras com muita facilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ São muito objectivos ▪ Perante uma dificuldade não se abatem facilmente ▪ Confiam nas suas habilidades ▪ Procuram soluções fora do convencional para atingir os seus objectivos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Demasiado” auto-confiantes e resistentes a experimentar ideias de outros ▪ Podem cansar as suas equipas pois para eles o que interessa é o resultado ▪ Dão feedback ofensivo/agressivo quando as coisas não correm como planearam
Pacificador	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pessoas fiéis e de confiança ▪ Óptimos na mediação de conflitos ▪ Bons ouvintes ▪ Calmos, equilibrados e tranquilos em momentos de stress ▪ Adaptáveis ▪ Competentes e firmes ▪ Simpáticos e gentis ▪ Pacientes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demoram a dar resultados ▪ Executam apenas uma tarefa de cada vez ▪ Não gostam de mudanças e inovações ▪ Desanimam-se com facilidade quando as coisas não dão certo ▪ Indecisos em momentos que requerem decisões ▪ Tímidos e retraídos

1.2 AS MINHAS MOTIVAÇÕES E O MEU CENTRO DE CONTROLE

Motivação:

Motivação é o motivo que nos impulsiona a determinada acção: Motivo + Acção.

A motivação envolve fenómenos emocionais, biológicos e sociais e é um processo responsável por iniciar, direccionar e manter comportamentos relacionados com o cumprimento de objectivos.

Motivação é o que nos faz dar o nosso melhor, batalhar por aquilo em que acreditamos, ir atrás dos nossos sonhos e que nos ajuda a enfrentar as adversidades do caminho.

É essencial para o desenvolvimento do ser humano, pois funciona como força reguladora e motriz. Sem motivação é muito mais difícil cumprir objectivos, sejam eles pessoais, profissionais ou sociais.

A motivação é o “**Porquê**” de fazermos algo.

Por exemplo, o que nos motivou a fazer esta formação:

- Aprender coisas novas;
- Arranjar emprego;
- Ajudar a minha família;
- Conhecer pessoas novas;
- Mudar algo na minha vida;
- Ter um reconhecimento externo;
- Ter autonomia.

Liste os **Motivos/Porquês**, para as seguintes Acções:

- Praticar desporto me motiva porque...
- Estou a estudar na vida porque...
- Quero trabalhar porque...
- Ter sonhos me motiva porque...

A motivação pode ser intrínseca ou extrínseca.

O verdadeiro valor e trabalho, está (e deve dedicar-se) à motivação intrínseca - a que vem do interior do indivíduo, pois se dependermos apenas de factores externos para nos sentirmos motivados, teremos muito mais dificuldade em assumir e cumprir objectivos, assim como temos mais probabilidade em nos colocarmos numa posição de vítimas, culpando sempre os outros e as circunstâncias pela nossa falta de resultados.

- **Motivação intrínseca:** É determinada por factores gerados internamente e que fazem com que as pessoas se comportem de uma determinada forma, ou que se movam numa certa direcção. Estes factores incluem responsabilidade (o sentimento de que o trabalho é importante), autonomia (a liberdade de acção), desenvolver competências, oportunidades de desenvolvimento e progresso na carreira. Pessoas com forte motivação intrínseca, buscam um sentimento de realização pessoal, aprendem pelo gosto de aprender, motivam-se a elas próprias através da procura, descoberta e



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

execução do trabalho que lhes permite alcançar a satisfação das suas necessidades (ex. Ser autónomo; ajudar a família; pagar os estudos).

- **Motivação extrínseca:** É gerada por factores externos à própria pessoa, como: recompensas, aumento salarial, prémios ou promoções. A dedicação do seu tempo, esforço, energia e compromisso, está sempre associada a uma expectativa de recompensa exterior. Os factores extrínsecos podem ter efeitos imediatos e fortes, mas não sustentam normalmente condutas e desempenhos equilibrados e coerentes. Pessoas que agem apenas em função da motivação extrínseca, tendem a abandonar planos de acção, desistem mais facilmente perante as adversidades e não vivem de forma geral a vida pessoal e/ou profissional com o mesmo entusiasmo, determinação e prazer com que vivem as pessoas fortemente motivadas por factores internos.

Todos nós temos um misto de factores motivacionais: internos e externos e as organizações devem definir as suas políticas de acordo com a nossa natureza humana. Contudo é fundamental percebermos que, a probabilidade de sucesso pessoal e profissional em indivíduos fortemente motivados por factores internos é largamente superior.

Conhecer a nossa motivação é importante, assim como reconhecer que cada pessoa é motivada por diferentes factores de motivação, que podem assumir diversas naturezas:

- **Sociais:** Desejo de fazer parte de algo e ser aceite por um grupo específico;
- **Crescimento:** Desejo de aumentar o seu conhecimento de si mesmo e do mundo ao seu redor, desejo por mudança;
- **Conquista:** Desejo de atingir/conquistar objectivos.

O nosso centro de controlo pode ser interno ou externo. Vamos ver alguns exemplos de consequências de ter um centro de controlo interno ou externo:

- Estou convencido que o sucesso na vida requer o meu empenho e perseverança;
- Para ter sucesso profissional, o esforço, a inteligência e a competência que tenho contam mais do que a sorte;
- Acho que conseguir um bom emprego ou uma promoção depende, na maioria das vezes, da sorte;
- Acredito que os meus sucessos ou fracassos, se devem em grande parte ao meu comportamento e às minhas qualidades pessoais;
- Dado o papel do azar, muitas vezes tenho a sensação de que tenho pouca influência sobre as coisas que me acontecem;
- Num grupo não posso fazer valer o meu ponto de vista se houver pessoas mais populares do que eu;
- Às vezes penso que é apenas uma questão de sorte, eu conseguir bons resultados.

O que difere na visão de ter sucesso por sorte, ou ter sucesso por perseverança/dedicação?

As pessoas com um centro de controlo interno acreditam que as suas próprias acções determinam as recompensas/resultados que obtêm;

Pessoas com um centro de controlo externo acreditam que o seu próprio comportamento não importa muito e que as recompensas/resultados na vida estão geralmente fora do seu controlo.



Para nos conhecermos melhor, para além de percebermos o que nos motiva, temos de perceber onde localizamos o nosso centro de controlo. Naturalmente há coisas que estão fora do nosso controlo e alcance. Mas a nossa atitude perante a vida, as nossas escolhas diárias têm sobretudo a ver com o nosso centro interno, são da nossa responsabilidade.

1.3 Valores, Comportamentos e Prioridades

Conceitos:

Valores

Valores são o **conjunto de princípios, guias ou linhas** orientadoras de uma determinada pessoa, organização ou sistema, que determinam a forma como esta(e)s se **comportam, relacionam e interagem** com outros indivíduos e com todo o seu entorno.

Comportamento

O comportamento é toda a acção tida perante o meio em que estou inserido(a). É o terceiro passo do ciclo PENSAR-SENTIR-AGIR.

Prioridade

Prioridade é a condição de algo, que pode ocorrer de maneira **imediate, preferencial ou emergencial**. Normalmente está relacionada com a importância e/ou a urgência e ajuda-nos a estabelecer uma ordem.

Cada sistema tem os seus valores, que dão origem a um conjunto de regras e comportamentos estabelecidas para uma convivência saudável dentro de uma sociedade. Família, Sociedade, Cultura, Ambiente, Amigos, Religião e Media influenciam os nossos Valores.

Exemplos de Valores:

- Justiça;
- Honestidade;
- Integridade;
- Solidariedade;
- Humildade;
- Responsabilidade;
- Lealdade.

Veja mais exemplos no Exercício Valores

Porque é importante termos Valores:

- Os valores orientam o comportamento e tornam-no coerente;
- Os valores ajudam-nos a saber para que coisas devemos arranjar tempo;
- Os valores estabelecem uma relação entre nós e o mundo:
- Os valores dão direcção à nossa vida.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

Sendo os Valores pilares estruturais nas nossas vidas, frequentemente estes influenciam as nossas decisões e escolhas e por isso, vamos fazer um breve exercício:

Exercício Roda da Vida

Execução: 5 minutos

Este exercício permite-nos tomar consciência de como nos encontramos em cada uma das esferas da nossa vida, neste momento.

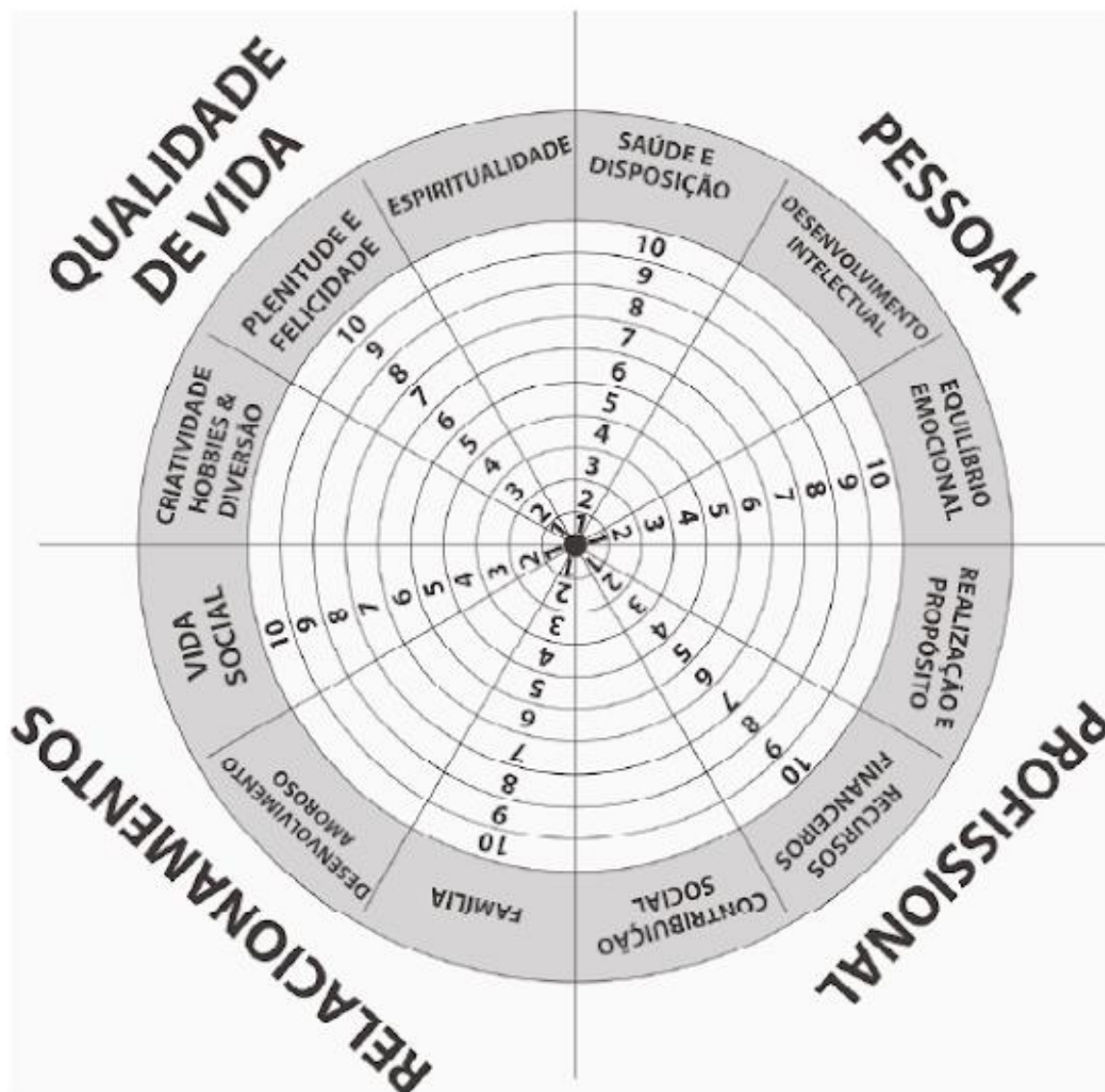
Pontue cada uma das áreas de 0 a 10, relacionando o tempo e dedicação que canaliza para cada área da sua vida. Após pontuar deve ligar os pontos formando assim uma roda.

Observe o aspecto com que a sua Roda da Vida ficou, fazendo a sua própria reflexão:

Está equilibrada? Desequilibrada?

O que precisa para ter mais equilíbrio? Para que ela gire como uma roda deve girar?

De que forma é que os meus valores impactam na minha Roda da Vida?



Quando falamos em **Valores** temos necessariamente de falar também em **Crenças**.

Quando nascemos somos como folhas em branco. De acordo com o sistema em que nascemos, e os seus valores, adquirimos uma determinada programação mental. **Crenças são então, a lente com que vemos o mundo.** São tudo o que vimos, ouvimos, concluímos e que acabou por se tornar na nossa verdade absoluta. A forma como pensamos, sentimos e agimos é condicionada pelas nossas crenças.

A informação (crença) que gravamos internamente é accionada e reafirmada, cada vez que a experiência concreta é vivida. E isto tem uma ressonância mental, emocional e fisiológica. Por exemplo, se eu acredito que eu não consigo (e não tenho jeito para) fazer apresentações em público, é provável que chegado o momento da apresentação e perante o palco e plateia, eu fique bastante nervoso(a) e desencadeie inclusive um ciclo de pensamento/emoção/acção prejudicial para mim próprio(a).



As crenças podem ser **conscientes** ou **inconscientes**, sendo estas últimas mais difíceis de reconhecer em mim, mas também as que mais têm impacto na minha vida.

As minhas crenças podem vir de:

- Sentimentos dos pais durante a gestação;
- Experiências de vida;
- Educação recebida;
- Sistema familiar e ancestral;
- Interpretações individuais;
- Convivência com amigos.

Podem ser **potenciadoras** ou **limitadoras**, sendo estas últimas perigosas, na medida em que podem bloquear o nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

Crenças Familiares ou Hereditárias: Tudo o que ouvimos dos pais/figuras de autoridade e observamos no nosso sistema familiar.

Exemplos comuns:

- “Não faz nada bem”;
- “Deixa tudo a meio”;
- “Nunca vais conseguir ser ninguém”;
- “Tens que seguir o exemplo do teu irmão”;
- “És burro”.

Crenças Sociais: Crenças populares inculcadas/impostas pelos media ou pela sociedade.

Exemplos comuns:

- “O mundo é perigoso”;
- “Os ricos são mais felizes”;
- “Só serás aceite se fores magro”;
- “Os Homens não choram”;
- “A Mulher deve ser bem comportada”.

Frases como estas ficam registadas para toda a vida e inconscientemente eu posso efectivamente manifestar este(s) padrão(ões) ao longo da vida nos vários sistemas em que vou participar (relações, trabalho, etc)

Crenças Pessoais: são criadas a partir da experiência individual. Tornam-se verdades pelas experiências vividas.

Exemplos comuns:

- Se chumbou na escola cedo, pode desenvolver a crença de que não é capaz;
- Se terminaram o namoro consigo, pode acreditar que nunca ninguém vai gostar de si;
- Se foi enganado/traído por alguém próximo, pode acreditar que não se pode confiar em ninguém.

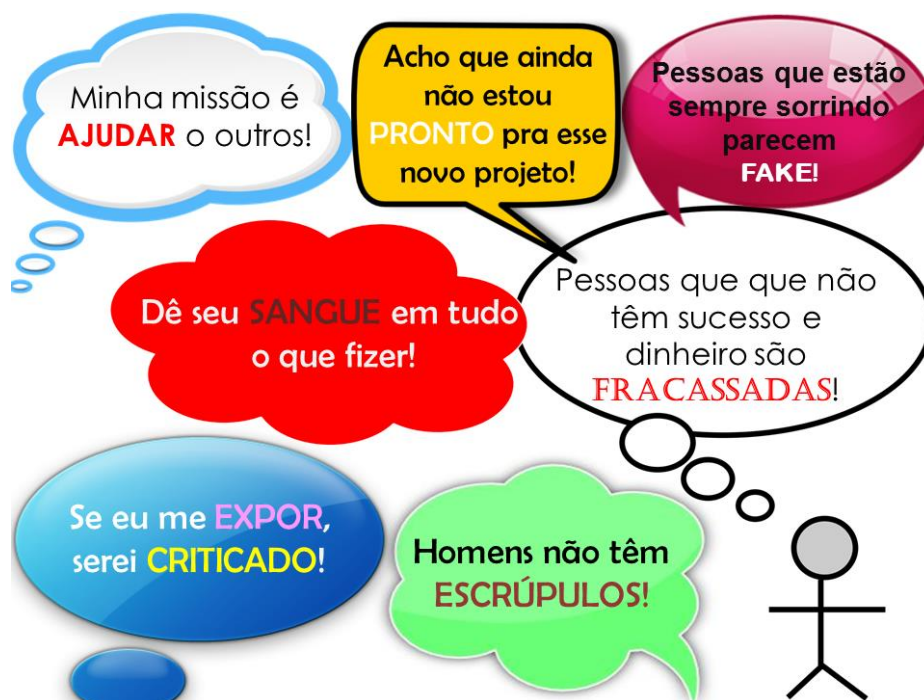
Crenças Limitadoras:

- Pensamentos inconscientes, que aparecem como mecanismos de defesa para evitar eventuais frustrações;
- Desculpas que arranjam para permanecer na nossa zona de conforto;
- Por ter sofrido com algum episódio específico no passado, sempre que esse gatilho é accionado, o seu subconsciente arranja uma forma de bloquear.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

Exemplos de crenças limitadoras:



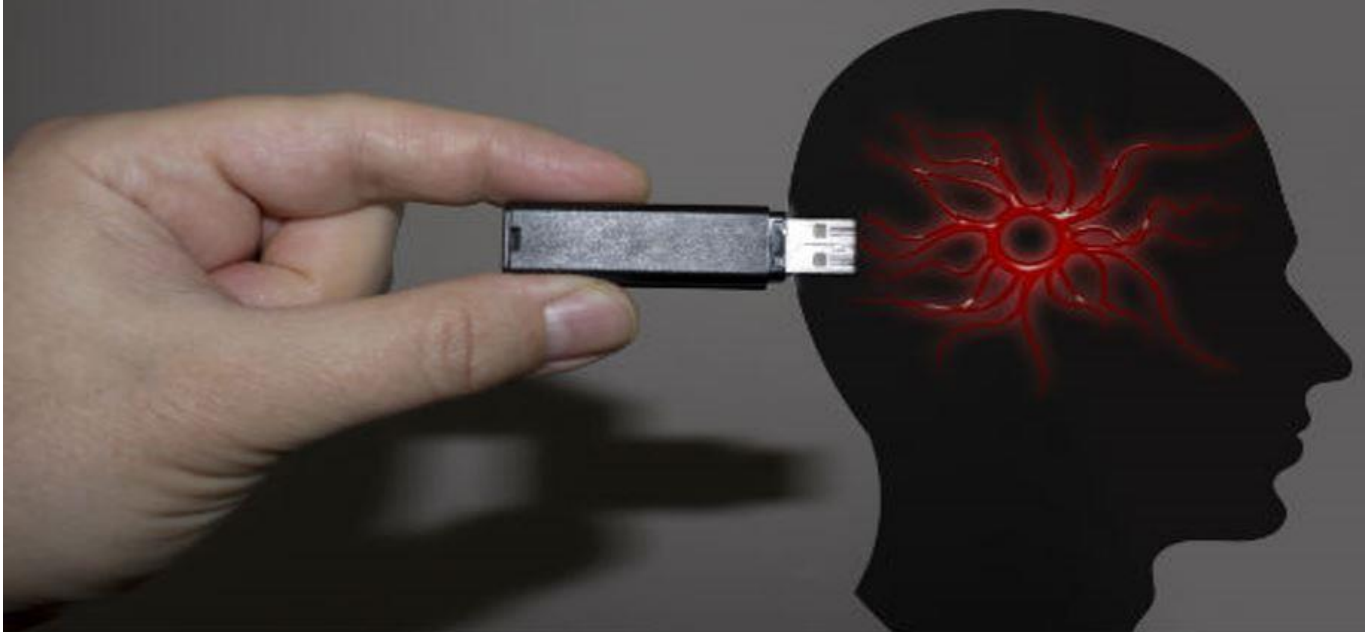
O primeiro passo é encontrar o agente causador dessa negatividade, desse julgamento, dessa crença.

Crenças Potenciadoras:

- Permitem-me alcançar melhores resultados;
- Resignificam crenças limitadoras;
- Estão altamente relacionadas com a nossa auto estima e auto confiança;
- Memorize as 3 crenças mais importantes da sua vida: **Eu Quero; Eu Posso e Eu Consigo.**

Sempre que se confrontar com uma crença limitadora, aperceba-se que provavelmente é “só uma crença”, não é verdade, não é real. Comece a contestar essa crença, reprogramando a sua mente.

Reprogramar a mente



Questões que podem ajudá-lo(a) a fazer esta reflexão:

- Esta crença tem algum fundamento?
- Quais os factos que comprovam essa lógica?
- Desde quando eu penso assim?
- Como será que outras pessoas veriam essa crença?
- Será que essa crença me ajuda ou me atrapalha?

Ressignificação de Crenças:



- **VER que paradigmas – Valores e Crenças**, têm norteado as minhas acções e escolher em consciência que Valores e Crenças escolho a partir de agora;
- **FAZER diferente** – Escolher um comportamento diferente, de acordo com os meus novos valores e crenças;
- **OBTER resultados diferentes**, em função da minha visão e acções novos.

Os três passos:

- Substitua cada crença limitadora por uma potenciadora;
- Para cada uma encontre uma solução/recurso;
- Estabeleça um ritual diário que condicione a mente a interiorizar a nova crença fortalecedora.

O ritual diário:

1. Entrar no estado – sensação boa/vizualização do estado desejado/relaxamento/modo alfa;
2. Introduzir os novos comandos e ancorar estados (o cérebro cria novas sinapses);
3. Realizar disciplinadamente até que se torne um hábito.

Atitudes Negativas e Positivas

Exercício Copo de Água a meio

Está meio cheio ou meio vazio?

Atitude positiva:

A forma como a pessoa tenta ver o lado positivo em qualquer situação ou forma construtiva para a gerir.

Atitude negativa:

A forma como uma pessoa só vê o lado negativo das situações.

Muito poucas experiências na nossa vida são inteiramente boas ou más. Uma pessoa pode ter uma atitude positiva em relação a uma situação má e uma atitude negativa em relação a uma situação boa.

Vamos perceber com o exemplo de uma situação concreta:

“Estive todo o tempo com um amigo meu. Ele disse-me que somente penso em mim e não consigo ouvir o que os outros têm para me dizer.”

Que impacto pode ter em mim o comentário/comportamento do meu amigo?

- Fico com baixa auto estima e penso que não sou uma boa pessoa;
- Desmotivado-me e fico sem querer falar mais com o meu amigo;
- Sinto-me preocupado ou angustiado porque fico com medo de ficar sem amigos.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

Uma atitude negativa nesta situação seria pensar “O meu amigo está a ser mau”;

Um comportamento negativo seria discutir com o meu amigo.

Ao reagir com uma atitude negativa, que consequências podem advir?

- A pessoa pode perder o seu amigo;
- A pessoa pode ganhar uma reputação negativa e prejudicar-se em algumas áreas da sua vida.

Uma atitude positiva nesta situação seria pensar “Porque é que o meu amigo pensa isso? Talvez possa perguntar-lhe para que ele me possa ajudar a entender melhor.”

Um comportamento positivo nesta situação seria manifestar o meu desacordo, mas pedir para ter exemplos que me possam ajudar a comportar-me de forma diferente das próximas vezes.

Uma atitude e comportamento positivos iriam ajudar-me a não afectar a minha auto-estima e a manter a minha auto-valorização e auto-confiança.

Ao reagir com uma atitude positiva, que consequências podem advir?

- O amigo reconhece o desejo da pessoa de fazer bem;
- O amigo aprecia a humildade da pessoa.

Estratégias que podemos utilizar para manter atitudes positivas:

- Pedir a outra pessoa que geralmente mantém atitudes positivas o seu ponto de vista mais imparcial da situação.
- Concentrar-se nos aspectos positivos que existem em qualquer situação negativa:
 - Ver as qualidades positivas de uma pessoa, acontecimento ou dia;
 - Parar de se queixar;
 - Evitar criticar ou culpar-se a si próprio ou aos outros;
 - Transformar os pensamentos negativos em positivos.
- Procurar coisas que possa fazer para transformar uma situação negativa numa positiva:
 - Tentar entender o problema ou questão por detrás da situação;
 - Conversar com as pessoas envolvidas e tentar entender os seus pontos de vista;
 - Com calma e respeito explicar o seu ponto de vista.
- Fazer uma pausa da situação, e ganhar algum distanciamento da mesma:
 - Respirar fundo e tentar permanecer calmo(a);
 - Fazer algo agradável como trabalhos manuais, um passatempo, uma visita a um amigo;
 - Usar o humor para diminuir a tensão.
- Tanto quanto possível rodear-se de pessoas e acontecimentos positivos:
 - Passar tempo com amigos que têm uma atitude positiva;
 - Procurar experiências positivas e envolver-se nas mesmas.



TEMA

02

IDENTIFICAR E DESENVOLVER AS SUAS CARACTERÍSTICAS EMPREENDEDORAS



O que é ser um empreendedor?

Ser empreendedor significa **ser** um realizador, que produz novas ideias através da congruência entre criatividade, visão/imaginação e determinação.

"Se a riqueza fosse o resultado inevitável de trabalho árduo e empreendedorismo, cada mulher em África seria milionária" George Monbiot



Xitique – Um exemplo de Empreendedorismo social

Grupos de Poupança como resposta à falta de rendimento, a partir dos anos 80, 90.

Surgiu como resposta ao reajustamento estrutural, pressão económica, perda de emprego, crise económica, problemas financeiros que abalaram as famílias Moçambicanas (Isabel Casimiro 2011).



2.1 Características de um Empreendedor de Sucesso

Um **empreendedor** é normalmente alguém com visão, propõe mudanças para uma área específica ou mesmo para o mundo. Traz inovação, formas diferentes de resolver/minimizar problemas já existentes e/ou cria soluções diferenciadoras e atractivas para o público. Procura distinguir-se dos restantes e está sempre atento a novas oportunidades. Proactividade, criatividade, liderança, autonomia, sentido de responsabilidade e organização, determinação, resiliência e persistência, são normalmente características do(a) Empreendedor(a).

História da Sandra e do Salimo

A Sandra e o Salimo são dois irmãos, trabalhadores incansáveis, que desde sempre trabalharam com os seus pais para venderem fruta e verduras numa banca no mercado. O negócio dos pais sempre correu bem, mas o Salimo e a Sandra tinham o sonho de ver o negócio crescer, de introduzir novidades e ideias e produtos, que fossem de encontro às necessidades reais dos seus clientes. Os pais não queriam arriscar,

mas a Sandra e o Salimo repararam que os clientes pediam sempre alguns tipos de fruta que nunca havia em nenhuma banca do mercado, ao mesmo tempo pediam o serviço que consistia em encontrar fruta fresca descascada e vegetais já limpos e empacotados. A Sandra e o Salimo decidiram arriscar com as suas próprias poupanças, tornar-se em empreendedores inovadores de sucesso e adquirir um pequeno stock desse produto e o material necessário para passar a vender frutas, ou vegetais já limpos, descascados ou cortados. Agora, a visão deles tornou-se realidade e a banca deles tem sempre a fruta mais fresca e alguns tipos de fruta que não há nas outras bancas. O Salimo e a Sandra estão felizes porque o risco que tomaram está a resultar e eles estão confiantes de que possuem uma visão para ver o negócio crescer ainda mais.

A História dos Chapéus Sombrinha

Quando tinha 9 anos o Octávio aprendeu com o pai a fazer e arranjar sombrinhas. Numa viagem que ele fez à África do Sul reparou que em todos os lugares onde ia, as pessoas precisavam de sombrinhas por causa do calor avassalador. Em conversa e pela sua própria experiência, o Octávio apercebeu-se também da quantidade de mosquitos que havia na região. Os mosquitos eram muito incómodos. O Octávio ouvia frequentemente as pessoas a dizerem como desejavam que os mosquitos ficassem longe e não as picassem. Então um dia, enquanto estava a passar por um momento especialmente frustrante a matar mosquitos, a segurar os seus sacos das compras e a tentar manter a sombrinha aberta, o Octávio teve uma ideia criativa: porque não fazer uma sombrinha com uma rede mosquiteira incorporada! No entanto, quando voltou para Moçambique havia poucos mosquitos. Nessa altura percebeu que para a sua invenção ter sucesso em Moçambique e na África do Sul, a rede deveria ser amovível. O famoso chapéu sombrinha do Octávio foi apresentado ao mundo através de uma série de bandas desenhadas no jornal local. Actualmente as sombrinhas são uma invenção patenteada e vendidas internacionalmente!

O Octávio considerou múltiplos factores e perspectivas enquanto desenvolvia a sua solução.

- **A perspectiva do Clima:** Tanto na África do Sul como em Moçambique o clima era muito quente;
- **A perspectiva dos Habitantes na África do Sul:** Os habitantes não gostavam dos mosquitos que os estavam sempre a picar;
- **Perspectiva do Octávio:** não tinha mãos suficientes para segurar a sombrinha, matar os mosquitos e carregar as suas coisas.
- **A Perspectiva dos Habitantes de Moçambique:** Havia poucos mosquitos por isso a rede não era necessária.
- **A Perspectiva dos Recursos:** O Octávio tinha acesso a rede e sombrinhas para criar o seu chapéu. Além disso, sabia construir sombrinhas.
- **A Perspectiva do Mercado:** A sombrinha rede era novidade, por isso o mercado estava aberto e era fácil de aceder.

Exemplificando algumas características de Empreendedora(e)s:

- **Confiante:** Pessoa que acredita em si mesma, é independente, convincente na explicação dos seus projectos e ideias, claro(a) e directo(a) na exposição do que sabe e do que tem dúvidas ou não sabe, com poder de decisão;



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

- **Visionário(a):** Tem capacidade de projectar eventos futuros com muita antecedência ou prever desenvolvimentos, perspicaz, intuitivo(a) ou observador(a);
- **Criativo(a):** Tem capacidade de identificar oportunidades, é inovador, original, inspirador e cheio de recursos ou alternativas de solução de problemas;
- **Trabalhador(a):** Empenhado, incansável, cheio de energia, disciplinado, sistemático, comprometido.
- **Orientado para os resultados:** Tem necessidade de realização, está orientado para a solução de problemas, é persistente, orientado para o lucro, gosta de alcançar as metas e/ou objectivos a que se propõe;
- **Orientado para o público/cliente:** É flexível, aceita e responde a sugestões, motivador e amigável;
- **Capacidade de assumir riscos:** Tem iniciativa, audácia, coragem, fé, esperança e tolerância ao stress.

2.2 Criatividade e Empreendedorismo

Significado de Criatividade

A **criatividade** é a **capacidade de criar, produzir ou inventar coisas novas**, bem como a capacidade de transformar situações, mantendo ou potenciando até, a utilidade e importância para o público em geral.

Pessoas consideradas criativas geralmente são curiosas por natureza e olham para as coisas de forma diferente. Problemas não as incomodam tanto, pelo contrário trazem ideias para criar soluções.

Empreendedorismo

Segundo Robert D. Hisrich “Empreendedorismo é o processo de criar algo diferente e com valor, dedicando tempo e esforço necessários, assumindo os riscos financeiros, psicológicos e sociais correspondentes e recebendo as conseqüentes recompensas da satisfação económica e pessoal”.

Empreendedorismo e criatividade

Empreendedorismo e criatividade andam normalmente de mãos dadas. Aprender algo novo, olhar para algo de forma diferente, e/ou através de diversas perspectivas ajuda-nos a gerar novas ideias e a abrir potenciais novos caminhos.

Ser auto-didacta, pesquisar, estudar, estar atento, partilhar ideias, ter a mente aberta, pensar fora da caixa, olhar para o mesmo com olhos novos, sem julgamentos, conhecer bem o mercado e o seu público, cuidar e mimar o seu público e mercado e ouvi-lo com atenção, sempre, ajudam a trazer para o mundo soluções novas, importantes e úteis.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

Exercício Praticando a Criatividade:

Criação de um serviço de restauração criativo

Em trios/grupos crie um serviço de restauração criativo

Execução: 10 minutos

Apresentação: 3 minutos

Tendo em conta todos os desafios que vivemos, ser empreendedor(a) actualmente implica um enorme senso de integridade, ética e compromisso, não apenas para com o meu projecto, a minha comunidade e mercado, mas também com outras comunidades e com o planeta.

"Fazer o mundo funcionar para 100% da humanidade no mais curto espaço de tempo possível através da cooperação espontânea sem ofensa ecológica ou a desvantagem de ninguém". Buckminster Fuller

Desafios e Oportunidades

DESAFIOS no Mundo

- Pobreza
- Alterações climáticas
- Destruição da biodiversidade
- Escassez de recursos (e intensificação da disputa pelo controle/acesso dos mesmos: energéticos, minerais, alimentares e água);
- Pandemias; Terrorismo; proliferação nuclear; ataques cibernéticos;
- Tensão social, económica, política intra e inter nações (Supply chain, falência, risco negocial e cambial, polarização de movimentos, (in)segurança da informação, movimentos migratórios, conflitos).

Ao pensar em Empreender, é fundamental ter em conta os desafios do mundo e tentar trazer soluções que minimizem o impacto dos desafios já existentes.

Quando pensar em criar algo novo, tenha sempre em conta o **Triple Bottom Line: Profit (Finanças)+ People (Social) + Planet (Ambiente)** (1994, John Elkington).

E os **Objectivos de Desenvolvimento Sustentável** – Agenda 2030:



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.



O mundo precisa e agradece.

2.3 As Minhas Características Empreendedoras e um Plano de Acção

Características empreendedoras e um plano de acção

O empreendedor não é um actor social estático no que se refere ao seu comportamento, mas um indivíduo dinâmico. Estes não se desviam de seus objetivos, eles agem repetidamente ou mudam de estratégia a fim de enfrentar desafios e superar obstáculos, mesmo que seja necessário o sacrifício pessoal (Carreira et al., 2015).

Essas características são entre outras como já vimos, procura activa de oportunidades e iniciativa, correr riscos calculados, persistência, exigência de qualidade, compromisso, constante actualização de informações, estabelecimento de metas e objectivos, planeamento e monitoramento sistemático, persuasão e redes de contacto e influência, independência, autonomia e autoconfiança.

Relembrando os 4 tipos de personalidade estudados no Tema Auto-Conhecimento:

- **PLANIFICADOR(A):** presta atenção aos detalhes, metódico, persistente, virado para soluções criativas, etc.;
- **PACIFICADOR(A):** Diplomático(a), confiável, calmo(a), fácil de lidar, etc.;
- **EXTROVERTIDO(A):** Receptivo(a) e acolhedor(a), comunicativo(a), espontâneo(a), etc.;
- **BATALHADOR(A):** Confidente, decidido(a), independente, agressivo(a), prático(a) e produtivo(a).

Qual é o tipo de Personalidade mais provável de ser um empreendedor de sucesso:

- **BATALHADOR(A)** Porque é prático(a) e produtivo(a);
- **PLANIFICADOR(A)** Porque presta atenção aos detalhes, persistente, virado para soluções criativas, etc.;



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

- **PACIFICADOR(A)** Porque é diplomático(a), realiza tarefas com o mínimo de esforço, trabalha facilmente com os outros;
- **EXTROVERTIDO(A)** Porque é comunicativo(a), espontâneo(a), etc.

Pessoas de todas as personalidades podem ser bons empreendedore(a)s. Contudo, cada tipo de personalidade terá alguma característica ou força diferente que permite ser um(a) bom(a) empreendedor(a), como também determinadas fraquezas que precisarão de ser trabalhadas. Haverá sempre algumas características de empreendedor de sucesso que uma pessoa tem naturalmente e outras que deverá cultivar.

Exemplos de como uma força da sua personalidade pode ajudar a ser um(a) empreendedor(a) de sucesso:

- **EXTROVERTIDO(A)** São bons apresentadores e sabem lidar bem com as relações públicas. É importante para um empreendedor saber apresentar as suas ideias;
- **PLANIFICADOR(A)** Mantêm padrões elevados de qualidade e são óptimos ouvintes. Um empreendedor deve lidar com muitas pessoas, ser bom ouvinte é uma característica fundamental;
- **PACIFICADOR(A)** São óptimos na mediação de problemas e em resolverem conflitos, como os empreendedores devem ser.

Exercício Avaliação Pessoal das Características de Empreendedor(a)

Marque pelo menos as 3 características com que mais se identifica e as 3 características com que menos se identifica

		Marque aqui se o identifica	Marque aqui se não o identifica
1	Acredito que posso alcançar os meus sonhos		
2	Gosto de observar aquilo que se passa à minha volta para ter ideias de negócios		
3	Normalmente encontro alternativas não comuns aos problemas		
4	Não permito que obstáculos me impeçam de alcançar os meus objectivos		
5	Faço planos diários, semanais e mensais e tento cumpri-los		
6	Se vejo que algo não está a resultar rapidamente mudo de estratégia		
7	Tento sempre obter feedback sobre as minhas ideias e acções		
8	Não sinto nenhum embaraço em cobrar pelos meus serviços ou produtos		
9	Invisto o meu dinheiro, tempo e trabalho duro em oportunidades, sem ser parado pela possibilidade de perder dinheiro		



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

10	Estou sempre cheio de ideias de negócios e identifico oportunidades facilmente		
11	Esforço-me e faço o possível para alcançar os meus objectivos		
12	Estou sempre disponível para conhecer e avaliar novas ideias e desafios		

Reflectir sobre as minhas Forças e Fraquezas

Exemplo 1:

Tenho ideias de negócios, sou uma pessoa que observa e vejo muitas oportunidades em sectores diferentes, a minha fraqueza é não saber verdadeiramente o que quero fazer, mudo de ideias rapidamente, apaixono-me pelas coisas e depois desisto facilmente;

Exemplo2:

Sou uma pessoa muito organizada e tenho clareza nos meus objectivos, mas penso que tenho sempre medo de enfrentar obstáculos maiores do que eu.

O facto de ser Homem ou Mulher influencia a probabilidade de sucesso do negócio? Porquê?

Apesar de Homem e Mulher terem a mesma capacidade de serem Empreendedore(a)s de sucesso, a regras e cultura da sociedade onde vivemos podem ter impactos no sucesso empresarial. Por conseguinte, é importante encontrar mecanismos que possam ajudar a ter sucesso, por exemplo obter ajuda ao nível do agregado familiar.

Plano de Acção

O plano de acção é uma ferramenta de gestão, utilizado para planear e monitorar projectos, objectivos, e actividades. Permite a definição de responsáveis, estimar recursos e acompanhar prazos e estados para a conclusão de um projecto.

Exercício Elementos de um Plano de Acção para melhorar as minhas Características Empreendedoras

Perceber os nossos pontos fortes e de melhoria dá-nos a oportunidade de melhorar e desenvolver o que precisamos para nos tornarmos empreendedores de sucesso. O que podemos fazer de modo geral para melhorar as nossas qualidades de empreendedor?

- Ser ou fazer parte de um grupo de empreendedores;
- Procurar novas oportunidades de formação;
- Ter um mentor que possa dar conselhos e que seja um(a) empreendedor(a) de sucesso;



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

- Fazer leituras de jornais, revistas e artigos sobre empreendedorismo;
- Participar de fóruns de empreendedorismo, quer sejam de demonstração, ou exposição;
- Envolver-se activamente como aprendiz e/ou iniciar um micro-negócio;
- Outro(s).

Uma das grandes oportunidades para melhorar as nossas habilidades de empreendedor, é elaborar um plano de acção para reforçar os nossos pontos fortes e colmatar fraquezas. Para fazer isso, precisamos de seguir regras básicas. Em primeiro lugar, um bom plano de acção precisa de **metas SMART/EMRRT**, ou seja, temos que definir claramente onde queremos chegar.

E = Específica

M = Mensurável

R = Realista

R = Relevante

T = Delimitada no tempo

Vamos observar alguns exemplos para praticar as nossas metas.

Vamos observar alguns exemplos de metas:

1. "Um dia serei um empreendedor de sucesso";
2. "Um dia serei um empreendedor no sector de hotelaria e turismo".

Qual é a diferença entre as duas metas? A segunda declaração define o sector no qual a pessoa quer ser empreendedor. É mais específica.

1. "Um dia serei dono de uma quinta de legumes;
2. "Plantarei couves no hectare de terra que possuo".

Qual é a diferença entre as duas metas? A segunda declaração define o tamanho da terra. É mais mensurável.

1. "Eu serei o autor mais famoso de África";
2. "Este ano vou competir para o primeiro lugar no concurso Nacional de Jovens Escritores".

Qual é a diferença entre as duas metas? A segunda declaração tem uma maior probabilidade de ser alcançada. É mais realista.

1. "Um dia serei empreendedor, e tenho que estudar";



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

2. "Este ano vou estudar marketing para me preparar para ser um(a) empreendedor(a) no sector de hotelaria e turismo".

Qual é a diferença entre as duas declarações? A segunda declaração especifica o que irá estudar. É mais relevante.

1. "Eu serei dono de hotéis";

2. "Terei 2 hotéis na cidade de Nampula dentro de cinco anos".

Qual é a diferença entre as duas declarações? A segunda declaração tem uma linha temporal dentro da qual o objectivo deve ser alcançado. Tem um limite de tempo.

Vamos analisar um modelo simples de Plano de Acção

Características a melhorar	Metas	Acções	Recursos necessários	Prazo	Instrumentos de Monitoria
FRACAS					
Características de empreendedor que pensa serem mais fracas em si	Formulação SMART de metas	Acções de curto prazo (mensais, semanais, diárias) Quais são os prazos que preciso de dar para alcançar as minhas metas?	Quais são os recursos necessários para executar as actividades?	Data de início e de fim das actividades/ prazos de execução	Como irei saber que alcancei o meu objectivo?
FORTES					
Características de empreendedor que pensa serem mais fortes em si	Formulação SMART de metas	Acções de curto prazo (mensais, semanais, diárias) Meios de superação alcançáveis e claros	Quais são os recursos necessários para executar as actividades?	Data de início e de fim das actividades/ prazos de execução	Como irei saber que alcancei o meu objectivo?

Pratique a elaboração de um Plano de Acção, tendo como referência os exemplos dados.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

Desafios de um Empreendedor

No dia a dia existem sempre desafios e incertezas que nos podem impedir de alcançar os nossos objectivos ou adiar o seu alcance. Às vezes alguns dos maiores desafios podem ser mesmo também os nossos pensamentos. Falta de auto estima, falta de capacidade de arriscar ou falta de clareza de onde queremos ir e quais os caminhos mais viáveis para lá chegar.

Exemplos de situações adversas ou desafios:

- Não ter receitas suficientes para cobrir os custos;
- Não estar rodeado por pessoas certas que ajudam o negócio a crescer;
- Momentos de condições económicas precárias que não dão a possibilidade de fazer os investimentos certos;
- Mudanças repentinas na demanda do mercado/crise económica;
- Novas regulamentações no seu sector;
- Aumento dos custos dos bens necessários para fazer crescer o negócio.

Vamos aprender com a História do Negócio do Senhor Salimo

O Sr. Salimo quer partilhar connosco os seus desafios com o seu negócio de roupa de segunda mão. Ele estava quase a desistir querendo fechar a sua loja, o dinheiro em caixa nunca era suficiente para pagar as despesas e notou que não correspondia às vendas e à roupa em stock. Um amigo e colega aconselhou-o a analisar verdadeiramente o que não estava a dar certo e de agir em conformidade para introduzir no seu negócio as mudanças necessárias para não ter de fechar a loja. O Sr. Salimo descobriu que a jovem voluntária que trabalhava com ele, descontava nas vendas da roupa sem ter em consideração as instruções do Sr. Salimo. A roupa estava a ser vendida com um valor muito mais abaixo do estabelecido. A voluntária fazia desconto a todas clientes que negociavam para obter um preço melhor. A voluntária não estava preparada para lidar com essas clientes. O Sr. Salimo percebeu que tinha que agir rapidamente para não ter de fechar o seu negócio. Constatou que ter decido trabalhar com uma voluntária sem a preparação necessária, na expectativa de poupar num salário, não tinha sido uma escolha sábia.

O que esta história nos ensina?

- Não desistir à primeira dificuldade;
- Nem sempre a escolha mais económica (exemplo um trabalhador voluntário que não estava preparado para este tipo de trabalho) é a mais apropriada para o seu negócio;
- É bom ter por perto pessoas conselheiras e de confiança que entendem da situação.

Estratégias para ultrapassar situações adversas:

- Pedir apoio de terceiros;
- Buscar as soluções, ser flexível e correr atrás das oportunidades e estabelecer conexões, não desistir;



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

- O empreendedor deve perceber as suas capacidades e características pessoais para enfrentar várias adversidades com que se pode deparar. Fazer uma análise rigorosa de si próprio é fundamental, para aproveitar as características que podem ser benéficas e minimizar o efeito das que podem ser prejudiciais;
- Fazer uma análise rigorosa também do mercado ou das inovações que quer introduzir para ultrapassar os desafios.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

TEMA

03

RECONHECER PRECONCEITOS INCONSCIENTES DE GÉNERO



3.1 Papéis Sociais desempenhados por Homens e Mulheres e suas Influências

Papéis sociais

Os papéis sociais são desempenhados por todas e todos nós e correspondem a expectativas familiares e socialmente construídas acerca do comportamento de um indivíduo em determinado contexto e posição familiar e social.

Parte do processo de construção da nossa identidade cultural está ligada à busca de pertença/aceitação e propósito individual do sujeito dentro do contexto em que vive.

Os papéis destinados ao sexo feminino e ao sexo masculino, antes fortemente demarcados, hoje caracterizam-se por uma maior flexibilização. Tradicionalmente atribui-se ao pai a função de prover o sustento do grupo familiar e à mãe as funções de cuidar e prover afectos aos membros da família.

Pai e mãe definem as regras e valores passados aos filhos, quer por instrução e/ou imposição, quer por osmose. No entanto ainda é comum, sobretudo em determinados contextos culturais e sócio-económicos, separar e dividir por Homem e Mulher os “pelouros” de acordo com os seus papéis tradicionais.

Exemplos de como a sociedade torna Mulheres e Homens diferentes:

A biologia de Homens e Mulheres é diferente e não muda. Nascemos com um corpo Feminino ou Masculino e isso traz-nos diferentes órgãos sexuais e condições biológicas. Por exemplo, a mulher consegue engravidar e amamentar, o Homem não.

Já no que respeita aos papéis e responsabilidades, podemos definir, intervir e mudar o que julgamos adequado ou inadequado.

Por exemplo, muitas vezes é diferente o que se considera uma actividade “normal” ou comportamentos “normais” para homens e mulheres. O cargo de Liderança continua a ser mais atribuído ao Homem. Há ainda, tipos de emprego e tarefas que são só para Homens ou só para Mulheres. Não tem absolutamente nada a ver com as condições biológicas, que são efectivamente diferentes no Homem e na Mulher, mas sim com os comportamentos e papéis que a sociedade espera de cada um(a).

Vamos fazer um exercício simples para identificar se as actividades que são normalmente feitas por homens e mulheres nas nossas comunidades, são definidas pela sociedade ou pela biologia:



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

O que está a acontecer nesta imagem:



Na vossa comunidade quem é que normalmente cozinha? É um papel ou responsabilidade que é determinado pela sociedade ou pela biologia?

A sociedade torna os papéis de homens e mulheres diferentes e faz com que estes nos pareçam normais. Contudo, homens são fisicamente capazes de cozinhar.

O que está a acontecer nesta imagem:



Uma Mulher e uma Jovem menina levam/cuidam de duas crianças. Na vossa comunidade quem é que normalmente cuida das crianças? É um papel ou responsabilidade que é determinado pela sociedade ou pela biologia? É importante perceber que, tanto os Homens como as Mulheres conseguem, podem e devem cuidar das crianças.

O que está a acontecer nesta imagem:



Três Mulheres transportam água. Na vossa comunidade quem costuma transportar a água? Homens e Mulheres conseguem transportar água.

O que está a acontecer nesta imagem:



Uma importante reunião da CEDEAO (Comunidade Económica dos Estados da África Ocidental), representada apenas por Homens. No entanto as Mulheres têm competência para integrar e liderar Organizações sociais, não governamentais, económicas, culturais e políticas.

Sexo é a diferença biológica entre Homens e Mulheres.

Género é a diferença socialmente definida entre Homens e Mulheres.

Papéis atribuídos ao Género, porque são socialmente definidos, podem mudar.

Tarefas do Dia a Dia das Mulheres e dos Homens:

O que fazem as Mulheres e os Homens nas vossas comunidades? Quais são as principais diferenças?

- Homens e Mulheres fazem coisas diferentes durante o dia;
- O trabalho dos Homens é geralmente fora de casa e é pago;
- O trabalho doméstico é responsabilidade das Mulheres e não é pago;
- O cuidado das crianças é da responsabilidade das Mulheres e não é pago.

Quais são as implicações para a vida de cada um deles, seja no trabalho, como na sua vida pessoal?

- Desigualdades em relação às tarefas de cada sexo;
- O papel do Homem é prover, ser o ganha-pão, a autoridade, o chefe de família. O Papel da Mulher é geralmente tomar conta de todos e ser Mãe. Por isso, quando algum idoso ou criança do agregado adocece, é ela que tem de faltar ao trabalho para os acompanhar ao hospital ou ficar em casa;
- O trabalho das Mulheres em casa, como não é remunerado é invisível e nem sempre é valorizado, nem considerado trabalho. Por outro lado, o papel do Homem é remunerado e visível, o que lhe confere maior poder e privilégios na sociedade;
- As Mulheres trabalham mais horas, se tivermos em conta as tarefas domésticas, e por isso têm menos tempo para desenvolvimento pessoal e profissional.

O poder económico do homem (marido/companheiro) vem sendo enfraquecido, pelas situações de desemprego ou empregos temporários, ocasião em que a situação de empregabilidade da mulher (esposa/companheira) é revestida de grande importância para o grupo familiar, seja pela satisfação das necessidades económicas ou pela realização pessoal da mulher, mesmo que se avalie que daí decorram algumas perdas.

Apesar de a realidade apresentar maior flexibilização, percebemos muitas vezes no imaginário social a persistência da idealização do modelo de família nuclear tradicional, com pai provedor e mãe dona-de-casa e/ou cuidadora, seja em tempo integral ou parcial, sem deixar de assumir os papéis tradicionais de cuidar da casa, dos filhos e do marido.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

Modificações foram sentidas também no que diz respeito ao exercício da autoridade masculina a partir do crescente aumento de lares cuja pessoa de referência é a mulher, mesmo com a presença do homem, enquanto marido ou companheiro, na unidade familiar.

A visibilidade da discussão sobre a mulher como chefe de família, ressalta o crescente papel económico das mulheres nas famílias, principalmente das camadas populares. A dispersão dos papéis de género dentro da família pode acontecer em alguns momentos pela impossibilidade de serem realizados por uma só pessoa.

É importante percebermos que, Homens e Mulheres são capazes de fazer o mesmo tipo de trabalho, ou seguirem as mesmas carreiras, mas a sociedade influencia-nos a pensar o contrário. Para mudar temos também que reconhecer como a sociedade nos influencia. Se um menino cai e se magoa, logo alguém dirá que “homem não chora!”, porque se espera que o homem seja duro e corajoso; mas se uma menina cair, se magoar e chorar, ela não será repreendida porque a ela é permitido mostrar esse tipo de emoção.

História Hoje Eu não fiz Nada

O marido chegou a casa depois do trabalho e encontrou os seus três filhos a brincar no quintal, ainda de pijama e despenteados. A porta da frente da casa estava aberta. Quando entrou em casa encontrou mais confusão. Na sala, a televisão estava ligada em volume alto e havia migalhas e restos de doces e salgadinhos no sofá, cadeiras e no chão.

Na cozinha, pilhas de pratos, copos e talheres por lavar; ainda havia restos de comida numa panela, um copo partido em cima da banca e a geleira estava aberta. No quarto das crianças as camas por fazer, roupas e brinquedos espalhados por todo lado.

Assustado, evitando pisar os brinquedos espalhados e as peças de roupa suja, procurou a mulher. ‘Será que a minha mulher passou mal?’ pensou ele. Será que alguma coisa de grave aconteceu?’ Ele viu um fio de água a escorrer pelo chão, a vir da casa de banho. Na casa de banho encontrou uma toalha ensopada, o sabonete a derreter na água e muito papel na retrete.

Finalmente, ao entrar no quarto do casal, encontrou a sua mulher ainda de capulana atada, deitada na cama, a ler uma revista. Ele olhou para ela completamente espantado e perguntou: O que aconteceu aqui em casa? Porquê toda essa desordem?

Ela sorriu e disse: Todos os dias, quando chegas do trabalho repetes a mesma frase: “Não entendo o que ficas a fazer o dia inteiro em casa!” Pois bem...Hoje eu não fiz nada!!

3.2 Género, Preconceitos e Atitudes Desafiantes

Género

Género pode ser definido como aquilo que **identifica e diferencia os homens e as mulheres**, ou seja, o género masculino e o género feminino.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

De acordo com a definição “tradicional” de género, este ainda pode ser usado como sinónimo de “sexo”, referindo-se no entanto, ao que é próprio do sexo masculino, assim como ao que é próprio do sexo feminino.

Há uma expectativa social em relação à maneira como Homens e Mulheres devem andar, falar, sentar, mostrar o seu corpo, brincar, dançar, namorar, cuidar do outro, amar. Estas diferenças são socialmente construídas, não são diferenças biológicas. Tudo isto tem a ver com o Género.

Por ser um papel social, o género pode ser construído e desconstruído, ou seja, pode ser entendido como algo mutável e não limitado (ao contrário da condição biológica).

Preconceito de género

Entende-se por **preconceito de género**, as atitudes sociais que discriminam as pessoas de acordo com o seu sexo. Em geral, as mulheres são mais afectadas através de ideias, palavras e actos, determinando diferentes comportamentos sociais quando comparadas aos homens.

As mensagens com as quais crescemos e fomos educados escondem preconceitos que influenciam o nosso comportamento e as relações entre Homens e Mulheres. É importante reconhecer essas mensagens para incentivar atitudes e comportamentos que desafiam os preconceitos.

Quantas vezes já ouviu esta frase: “Seja Homem” e/ou “Seja Mulher”? Por trás dela, que tipo de julgamento, crítica ou expectativa se encontrava?

Outras frases como:

- Homem que é homem não chora;
- Homem que é homem bate na mulher;
- Essas coisas são para Mulheres (tarefas de casa; educação dos filhos);
- Brinquedos de menino e brinquedos de menina.

Denotam preconceito de género contra todos e todas aquele(a)s que não correspondem ao ideal de masculinidade e feminilidade dominantes, reforçando as desigualdades.

O que está ao nosso alcance mudar?

Incentivar e naturalizar comportamentos que gerem igualdade para Homens e Mulheres na vida pessoal e profissional. Para isso é muito importante que comecemos nas nossas próprias casas e Famílias, mas também nos nossos trabalhos, comunidades e nos mais diversos contextos do dia a dia enquanto cidadãos e cidadãs.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.



INICIATIVA MULHERES CHEFES DE ESTADO



Desafiar os papéis sociais, e trazer a mudança:

- Casais que partilham as tarefas domésticas e cuidados infantis;
- Homem/pai e Mulher/mãe que encoraja a filha a estudar da mesma forma como encoraja o filho;
- Mulheres que apesar do que a sociedade queira, lutam para ter a própria independência;
- Mulheres que estão matriculadas em cursos que a sociedade considera para “homens”;
- Professores que incentivam a participação de raparigas em áreas consideradas de “domínio masculino”;
- Homem/marido que partilha a responsabilidade da educação dos filhos para dar a possibilidade à mulher de continuar os estudos/ou trabalhar;
- Esposa e marido tomam decisões em conjunto e discutem planos financeiros;
- Um homem a chorar em público;
- Uma mulher a domar bovinos;
- Um homem que se candidate a secretário, numa empresa.

Somos todos responsáveis pela mudança. A maneira como educamos as nossas crianças e distribuímos as tarefas em casa, determina os valores e regras que estas vão interiorizar.

As mudanças continuam na escola na forma como Professore(a)s lidam com alunos e alunas e na vida adulta em contexto de trabalho, cultural e social.

3.3 Os Benefícios de uma Sociedade sem Preconceitos

No mundo global em que vivemos, o direito a viver numa sociedade sem preconceitos, é uma condição prioritária. Sair livremente à rua, participar em eventos, ter o direito de viajar, fazer escolhas, simplesmente viver sem medo de ser acusado e discriminado pela sua condição biológica, género, cor, raça, economia ou sexualidade.

A igualdade de género significa que homens e mulheres devem ter os mesmos direitos, deveres e liberdades. Homens e Mulheres devem ser livres para fazer as suas escolhas e desenvolver as suas capacidades pessoais sem a interferência ou limitação de estereótipos.

Cada vez que vemos comportamentos que perpetuam e acentuam a desigualdade de género, devemos reflectir sobre como mudar isto, na Família, na Escola, no Trabalho, na Comunidade e na Sociedade em geral.

As nossas responsabilidades para garantir a igualdade de género:

- Acabar com todas as formas da discriminação contra mulheres e meninas em toda a parte;
- Acabar com todas as formas da discriminação contra pessoas que não correspondam às ideias dominantes sobre o que homem e mulher podem ou não podem fazer;
- Promover modelos positivos femininos (role-models), em todos os âmbitos;
- Eliminar todas as práticas nocivas que envolvem crianças, como os casamentos prematuros forçados;
- Reconhecer e valorizar o trabalho da assistência doméstica não remunerada;



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

- Garantir a participação plena e efectiva das mulheres, a igualdade de oportunidades para a liderança em todos os níveis de tomada de decisão na vida política, económica e pública;
- Assegurar o acesso universal à educação, à saúde sexual e reprodutiva e os direitos reprodutivos.

Os benefícios da igualdade de género para os dois sexos:

- As mulheres podem contribuir com os seus dons e talentos para uma sociedade melhor;
- Maior possibilidade de educação para mulheres;
- Maior respeito para homens e mulheres (respeitados pelo que são, não pelo que fazem);
- Menor dependência económica das mulheres;
- Melhorar a qualidade de vida de mulheres, crianças e homens, fortalecendo efectivamente as economias, impulsionando os negócios e promovendo o desenvolvimento sustentável;
- Menor pressão económica nos homens;
- Responsabilidades partilhadas;
- Fim da violência contra as mulheres – os prejuízos e os preconceitos geram violências.

A igualdade de género exige que numa sociedade de homens e mulheres, todos gozem das mesmas oportunidades, rendimentos, direitos e obrigações em todas as áreas e todos devem beneficiar das mesmas condições como:

- Acesso à educação;
- Oportunidades de trabalho na carreira profissional;
- Acesso à saúde;
- Acesso a cargos de poder e influência.

O Equilíbrio é muito importante para o sucesso de todos. Se Homens e Mulheres alcançarem o seu potencial máximo, Famílias e Sociedade podem atingir o seu melhor.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

TEMA

04

**DEMONSTRAR
COMPREENSÃO SOBRE
RESPONSABILIZAÇÃO
PESSOAL**



4.1 Responsabilidade Pessoal: Características, Benefícios e Consequências de Comportamentos Irresponsáveis

Responsabilidade pessoal

A responsabilidade pessoal consiste, portanto, em saber como se comportar de forma adequada e como se comprometer a criar mudanças que sejam benéficas.

Características comuns de pessoas responsáveis:

- Organizadas na sua vida pessoal, social e laboral;
- São conscientes, agem com equilíbrio, rectidão e seriedade;
- Não inventam desculpas;
- São pontuais;
- Planeiam de acordo com as prioridades e adaptam o plano conforme situações emergenciais que surjam;
- Agem com inteligência emocional;
- Não se vitimizam ou delegam sobre responsáveis ou terceiros o que lhes acontece ou o que sentem;
- São disciplinadas;
- Não procrastinam;
- Admitem e assumem os seus erros;
- Assumem e cumprem compromissos.

Vamos então analisar alguns exemplos de situações por forma a reflectir sobre como reagir às mesmas, adoptando um comportamento responsável ou irresponsável:

Exemplo 1:

Acabaste um encontro de trabalho ao lado do teu escritório. No caminho para voltar ao teu escritório encontras um ex. colega que não vês há muito tempo. Ele convida-te para tomar um refresco e pôr a conversa em dia. Sabes que estás na hora do trabalho e isso significaria atrasares-te e teres que inventar uma desculpa ao chegar ao escritório.

O que farias?

Comportamento Responsável:

Não se atrasou, não inventou desculpas planifica o encontro para o momento certo, controla e separa as suas emoções, liga com antecedência para avisar sobre um possível atraso;

Comportamento Irresponsável:

Inventa desculpas, atrasa e não o comunica, desorganizado, não é confiável, não leva o trabalho a sério.

Exemplo 2:



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

A tua mãe pediu-te o favor de a levares a uma consulta no hospital. Está tudo organizado para mais logo. Infelizmente, reparaste algum tempo antes da hora combinada que o teu carro não está a arrancar.

Reflecte sobre qual o comportamento Responsável e comportamento irresponsável, de acordo com esta situação.

Exemplo 3:

Trabalhas numa loja, amanhã é quarta-feira e já sabes que chegarás um pouco atrasado ao trabalho por causa de um assunto familiar. Não queres dizer nada à proprietária da loja porque sabes que ela às quartas-feiras chega à loja somente à tarde e muito provavelmente não irá notar, mas estás muito indeciso. No fim decides....

Reflecte sobre qual o comportamento Responsável e comportamento irresponsável, de acordo com esta situação.

Benefícios e Consequências dos nossos Comportamentos

O nosso comportamento tem consequências: comportamento responsável geralmente traz benefícios, assim como a irresponsabilidade geralmente traz consequências negativas.

Exemplo:

Um lojista ofereceu-lhe um emprego. Se concordares limpar à volta da loja e o passeio vão-te pagar MT800. Levará duas horas, uma hora hoje e outra hora amanhã.

Agora imagina que adicionalmente uma destas situações acontece:

- Durante a limpeza partes alguma coisa por acidente. Pensas que o dono da loja não vai notar se não disseres nada;
- O trabalho é mais chato do que esperavas e não te parece que o dinheiro valha a pena por isso pensas se irás aparecer no dia seguinte;
- Durante a limpeza recibes o telefone de um amigo par ir bater um papo, bebendo um copo e fumando alguns cigarros.

Reflecte sobre quais as consequências de, nesta situação, adoptar um comportamento responsável ou irresponsável.

Consequências de adoptar comportamentos responsáveis:

- Empatia, confiança e respeito nos meios sociais e laboral;
- Maior produtividade;
- Maior economia de recursos e de tempo;



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

- Facilita a estabilização e progressão na carreira e dos negócios;
- Saúde mais controlada;
- Menor susceptibilidade a riscos.

Consequências de adoptar comportamentos irresponsáveis:

- Despedimento;
- Repreensões;
- Sofrimento;
- Vergonha;
- Tristeza;
- Pobreza;
- Ruína;
- Cansaço;
- Prejuízos;
- Inimizades.

Exemplo de quatro formas gerais de demonstrar responsabilidade:

1 “Dá o teu melhor”:

- Acaba o que tiveres começado;
- Não desistas.

2. “Mostra respeito pelos outros”:

- Estás disposta(o) a fazer a tua parte ou mais se te for solicitado;
- Demonstra respeito pelos outros.

3.”Aceita as consequências das tuas acções:

- Admites quando estiveres errado ou te tiveres enganado;
- Não culpes os outros quando as coisas não te correm bem;
- Rectifica todos os danos que provocares.

4.”Cumre a lei”:

- Ter conhecimento das leis;
- Evita actividades ilegais;
- Quando não tiveres a certeza, pergunta.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

TEMA

05

**AVALIAR A SUA
RELAÇÃO COM
O DINHEIRO**



5.1 Personalidade Financeira, Tipos de Gastos e Escolhas Racionais

Qual é a sua personalidade financeira?

Para cada uma das perguntas abaixo, faça um círculo à volta da letra que melhor descreve a sua resposta. No final, some quantas respostas “A” deu, quantas “B”, e assim sucessivamente:

<p>1. O dinheiro é importante porque me permite</p> <p>a. Fazer o que eu quero fazer. b. Sentir-me seguro. c. Avançar na vida. d. Comprar coisas para os outros.</p>	<p>6. Se me sobrar dinheiro no fim do mês, eu...</p> <p>a. Vou curtir. b. Ponho o dinheiro na poupança. c. Procuo um bom investimento. d. Compro um presente para alguém.</p>
<p>2. Penso que o dinheiro...</p> <p>a. Liberta o meu tempo. b. Pode resolver os meus problemas. c. É um meio para atingir um fim. d. Ajuda a tornar as relações mais fáceis.</p>	<p>7. Ao pagar contas, eu...</p> <p>a. Costumo adiar e por vezes esqueço-me de pagar. b. Pago quando é devido, mas não antes. c. Pago quando chegar o momento, mas não quero ser incomodado até lá. d. Preocupo-me que o meu crédito sofra se eu falhar um pagamento.</p>
<p>3. Quando se trata de poupar dinheiro, eu...</p> <p>a. Não tenho um plano e raramente poupo. b. Tenho um plano e mantenho-o. c. Não tenho um plano mas consigo poupar de qualquer forma. d. Não ganho dinheiro suficiente para poupar.</p>	<p>8. Quando se trata de pedir dinheiro emprestado, eu...</p> <p>a. Simplesmente não peço - não gosto de me sentir endividado. b. Apenas peço dinheiro emprestado como último recurso. c. Tendo a pedir emprestado a bancos ou outras fontes comerciais. d. Pergunto a amigos e familiares.</p>
<p>4. Se alguém perguntar sobre as minhas finanças pessoais, eu...</p> <p>a. Sinto-me defensivo. b. Percebo que preciso de recolher mais informação. c. Sinto-me confortável e competente. d. Prefiro falar sobre algo diferente.</p>	<p>9. Se, de repente, tivesse muito dinheiro, eu...</p> <p>a. Não teria de trabalhar. b. Não teria de me preocupar com o futuro. c. Poderia realmente construir o meu negócio. d. Poderia gastar muito em família e amigos e desfrutar mais do tempo com eles.</p>
<p>5. Quando faço uma compra importante, eu...</p> <p>a. Faço o que a minha intuição me diz. b. Pesquiso muito antes de comprar. c. Sinto que estou no comando - é o meu/nosso dinheiro. d. Pergunto primeiro aos meus amigos/família.</p>	<p>10. Quando estou indeciso sobre uma compra, digo-me muitas vezes...</p> <p>a. É apenas dinheiro. b. É uma pechincha. c. É um bom investimento. d. A pessoa para quem compro vai adorá-lo.</p>

Qual a letra mais escolhida?:

- A: acreditas que o dinheiro está relacionado com a **LIBERDADE**. Dinheiro significa ter a liberdade de fazer o que gostas de fazer;
- B: acreditas que o dinheiro se relaciona com a **SEGURANÇA**. Dinheiro significa sentir-se seguro, protegido e estável;
- C: acreditas que o dinheiro está relacionado com o **PODER**. Dinheiro significa ter sucesso e ter controlo;
- D: acreditas que o dinheiro está relacionado com o **AMOR**. Dinheiro significa que podes ter relações fortes e comprar coisas para as pessoas de quem gostas.



Personalidade financeira

Cada pessoa lida com o dinheiro à sua maneira, no entanto, perceber que tipo de consumidor é, pode ser o primeiro passo para uma situação financeira saudável.

1 – Espontâneo

O consumidor espontâneo vê o dinheiro como um meio para aproveitar o presente da melhor forma possível. Compra o que precisa no momento sem pensar muito no assunto. Vai satisfazendo as necessidades à medida que as mesmas aparecem.

2 - Ponderado

O consumidor ponderado utiliza o dinheiro como uma ferramenta para atingir os seus objectivos, ou algo que tem vindo a planear ao longo do tempo. Tende a planear cuidadosamente as suas compras, não correndo o risco de cair na tentação de uma compra por impulso. Tudo o que este consumidor compra é intencional, gosta de ter um orçamento organizado e objectivos bem definidos.

3 - Materialista

O consumidor materialista adora adquirir novos gadgets, o melhor carro e roupas de marca. Além da satisfação pessoal, para estes consumidores, o dinheiro representa um meio para construir a sua imagem, até porque também se preocupam com a opinião alheia. São desprendidos do dinheiro e fazem compras por impulso, adquirindo com frequência artigos que não precisam ou utilizam apenas uma vez.

4 - Generoso

O consumidor generoso sente-se bem em utilizar o seu dinheiro para trazer felicidade a terceiros. Não é materialista e pode até sacrificar as suas próprias necessidades para conseguir ajudar os que o rodeiam. Por vezes enfrenta desafios no que respeita à gestão dos gastos, uma vez que tenta ajudar toda a gente.

5-Investidor

O Investidor vê no dinheiro a oportunidade de gerar mais dinheiro. Tomam decisões conscientes com vista a alcançar retorno suficiente para cobrir as suas despesas e até poder expandir o(s) negócio(s). Gostam e gerem normalmente bem o risco, são confiantes e perspicazes no(s) mercado(s) em que actuam.

Porque é importante perceber qual é a nossa personalidade financeira?

É também uma forma de autoconhecimento;

Perceber a nossa personalidade financeira é o primeiro passo para melhorar a nossa capacidade de tomar decisões financeiras saudáveis.

Gastos por Necessidade e Gastos por Desejos

Todos temos uma quantia limitada de dinheiro para gastar. Quando temos dinheiro é muito tentador gastarmos esse dinheiro em **satisfação de desejos pessoais**. Isso faz com que se torne difícil comprarmos as **coisas de que precisamos** e ainda mais difícil pouparmos e investirmos no nosso negócio ou na nossa casa.

Necessidade é algo indispensável para nossa vida, a nossa sobrevivência.

Desejo é o que queremos ter, algo que pode ser dispensável e podemos viver sem.

Gastos por necessidade

Água, comida, produtos para a casa ou negócio, bens de primeira necessidade para viver.

Gastos por desejos

Ginásio, artigos de luxo, pastilhas, chocolates, chips, sorvete, novas capulanas, novo telefone.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

Porque é importante planear o que comprar, em vez de tomar uma decisão súbita (fazer uma compra por impulso)?

- Pode determinar se precisa realmente do que compra;
- Pode ajudar a procurar aconselhamento junto da família, mentores e/ou colegas;
- Pode decidir se deve dar prioridade a outras compras primeiro.

É importante ter um plano de despesas (orçamento) e no plano de despesa incluir também o que iremos poupar.

Táticas para realizar escolhas racionais

Vamos ler a história da Luísa para identificar ferramentas que podem ser úteis para gerir o dinheiro e realizar escolhas racionais.

História da Luísa – Uma Mulher de Negócios e Dona de um Restaurante

O meu nome é Luísa Tembe. Eu sou uma mulher de negócios. Para mim, ter disciplina financeira no negócio é o mesmo que dizer: "Este é dinheiro para o negócio e não posso tocá-lo", porque se eu tiver dinheiro do negócio na mão e vir algo que gosto para mim, por exemplo uma capulana, vou pegar no dinheiro e vou gastar em coisas que não estavam inicialmente no plano.

Depois de gastar o dinheiro, corro o risco de não ter dinheiro para comprar produtos para fornecer os meus clientes o que eles desejam e assim não ganho dinheiro. Portanto, o dinheiro do negócio é dinheiro para o negócio e o dinheiro pessoal é dinheiro para outros fins, SEMPRE!

Se continuar a usar o dinheiro do negócio para fins pessoais, o meu negócio pode falir ou posso impedir o meu negócio de crescer!

Como solução, eu separo as minhas despesas pessoais das minhas despesas do negócio e deduzo do dinheiro que ganho no negócio uma parte fixa que é o meu salário mensal.

Para poupanças pessoais, tiro do meu salário. Tudo o resto é dinheiro para reinvestir no negócio, para comprar ingredientes ou materiais; ou para poupar para emergências no caso de haver um fogo ou roubo no negócio, ou para um plano de longo prazo, como expandir o restaurante. Por isso, decidi ter duas contas bancárias separadas: uma para uso pessoal e uma para o negócio e assim tenho mais controle sobre como gasto o meu dinheiro, sem prejudicar o meu negócio.

Desafios/Riscos importantes que devemos ter em conta com a história da Luísa:

- Gastar dinheiro em coisas que não eram previstas e não comprar o essencial;
- Misturar o dinheiro do negócio com o dinheiro pessoal;
- Sem uma rigorosa disciplina financeira o dinheiro acaba logo e o negócio pode falir.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

Outros desafios de Gestão Financeira:

- O dinheiro que ganho no salário pode acabar logo se eu não prestar atenção;
- Ter que devolver os empréstimos no início de cada mês e se os empréstimos forem elevados é um círculo de dívidas e nunca tenho o dinheiro para planificar;
- Se recebo o meu salário na sexta-feira tenho que ter uma forte disciplina para não gastar em compras desnecessárias no fim de semana;
- O dinheiro nunca é suficiente, o custo da vida é muito caro;
- Não calculo o valor que ganho, sei somente que não é suficiente.

Estratégias importantes para uma boa Gestão Financeira:

- A disciplina na gestão financeira;
- Manter a separação entre as finanças familiares/pessoais e não usar o dinheiro do negócio para gastos pessoais;
- Guardar o dinheiro num lugar seguro e ter um plano para esse dinheiro;
- Fazer um orçamento pessoal simples, para saber o que ganhamos, o que gastamos e como o gastamos;
- Registrar os gastos mensais para permitir análises nos meses seguintes;
- É importante também definir metas financeiras para a nossa vida e ter um plano de poupança;
- Partilhar metas com amigos e família.

Algumas DICAS para não agir impulsivamente e gastar o seu dinheiro de forma racional:

- Não fazer compras por impulso. Por exemplo, não ir ao supermercado com fome;
- Pesquisar preços e avaliar as diferentes opções antes de comprar;
- Negociar descontos;
- Não gastar dinheiro em algo que não preciso apenas porque é barato;
- Não andar com muito dinheiro na carteira/capulana;
- Fazer uma avaliação ao seu estilo de vida – ex. precisa mesmo de roupas novas todos os meses? precisa de vestir roupa de marca?

5.2 Sonhos, Poupanças e Prioridades Financeiras

Sonhos e Poupanças



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.



Conforme a imagem acima, podemos dizer que sonho é algo que gostaríamos de concretizar. Pode ser um projecto, um investimento, ou qualquer coisa que para nós é muito importante.

Para concretizar o(s) nosso(s) sonho(s) temos de definir a melhor estratégia para chegar lá:

- Poupar;
- Começar a ter um plano com as metas de poupança;
- Calcular o valor mensal que conseguimos poupar e o tempo que precisamos para chegar lá.

A ausência do amanhã, de sonhos e desafios não estimula a poupança. Querer participar num concerto, ampliar o meu negócio, mecanizar algumas actividades, trocar de carro, etc. são exemplos de sonhos ou planos que nos motivam a realizar poupanças.

A poupança é o meio mais tradicional e seguro de garantir a sua segurança e a concretização de sonhos.

Definir Prioridades Financeiras

Muitos objectivos podem ser alcançados poupando ou pedindo dinheiro emprestado para financiar o objectivo. Tomar a decisão de pedir ou poupar para alcançar um objectivo, é pessoal e requer uma avaliação cuidadosa da situação. A diferença entre pedir dinheiro emprestado e poupar, será discutida em seguida.

Agora vamos concentrar-nos em poupar dinheiro para atingir os nossos objectivos.

O que é um objectivo de poupança:

Um objectivo de poupança refere-se a uma quantia de dinheiro que se pretende pôr de lado agora, para comprar algo no futuro.

Acções simples que nos ajudam a gerir bem o dinheiro e conseqüentemente a conseguir poupar:

- Saldar compromissos financeiros/ dívidas;
- Assegurar a sobrevivência da família;
- Montar uma reserva financeira para emergências;
- Investir em coisas que podem gerar rendimento no futuro (ex. investir na educação dos filhos).



Identificar **prioridades financeiras é importante** para facilitar as suas decisões no que respeita a gastos e investimentos. Garante a disciplina necessária e apoia a realização dos seus sonhos.

TEMA

06

**RELACIONAR O
COMPORTAMENTO
INDIVIDUAL COM
A SAÚDE**



6.1 Saúde, Bem-Estar Físico e Estilos de Vida

Saúde significa o estado de **homeostase e equilíbrio do organismo humano**. O bem estar físico, é a condição global do corpo que lhe dá vigor físico e mental e que garante a ausência de patologias ou doenças.

Além da boa disposição do corpo e da mente, a **OMS** (Organização Mundial da Saúde) inclui na definição de saúde, o bem-estar social entre os indivíduos.

A saúde de um indivíduo pode ser determinada pela própria biologia humana, pelo ambiente físico, social e económico a que está exposto e pelo seu estilo de vida, isto é, pelos hábitos de alimentação e consumo, exercício físico, auto-regulação emocional, tempo de descanso e regeneração e outros comportamentos que podem ser benéficos ou prejudiciais.

Uma boa saúde está associada ao aumento da qualidade de vida. É sabido que uma alimentação balanceada, a prática regular de exercícios físicos e o bem-estar emocional são factores determinantes para um estado de saúde equilibrado.

Por outro lado, as pessoas que estão expostas a condições precárias de sobrevivência, não possuem saneamento básico (água, limpeza, esgotos, etc.), assistência médica adequada, alimentação e água de qualidade, etc., têm maior probabilidade de ter a sua saúde seriamente afectada.

É fundamental assumirmos a responsabilidade pessoal pela nossa própria saúde, monitorando os nossos sinais vitais, auto-regulando o nosso metabolismo e entendendo os sinais de alerta do nosso corpo e mente. Os benefícios físicos da saúde, e do conseqüente sentimento de me sentir “saudável” na maioria das vezes, levam ao incremento dos benefícios psicológicos, tais como aumento da auto-estima e auto-confiança, auto-controlo, foco e determinação.

Hábitos de vida saudável

Estamos cada vez mais a caminhar num sentido, em que as pessoas se apercebem, finalmente, que ser saudável é muito mais do que não estar doente. O melhor caminho para nos sentirmos felizes, plenos e saudáveis, é adoptar hábitos de vida saudável, no que respeita ao corpo, mente e emoções, sem descurar viver em autenticidade e alinhamento com os nossos valores e crenças.

Comer legumes, beber água, ter uma alimentação equilibrada, fazer exercício físico, estar com amigos e família, passar tempo ao ar livre, dormir bem, ser disciplinado e organizado para evitar stress constante, rodear-me de pessoas que me fazem bem, dedicar-me à realização dos meus sonhos, fazer exames de rotina, são hábitos de vida saudável.

Por outro lado, beber álcool ou refrigerantes todos os dias, fumar, consumir droga, comer quantidades excessivas de açúcar e/ou gordura, estar constantemente exposto a situações de stress, não descansar o



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

suficiente, envolver-me em conflitos, ambientes hostis, rodear-me de pessoas que não contribuem para o meu bem estar, são hábitos de vida, que mais tarde ou mais cedo, trarão as suas consequências.

Um bom auto-conhecimento do nosso metabolismo, aumenta a nossa capacidade de auto-regulação. Faça um plano de nutrição e de exercício adequado a si, não descure o seu descanso e regulação emocional e veja em pouco tempo os resultados.

Compreensão sobre os sinais de saúde

Como saber se estou bem de saúde

Para saber se está bem de saúde é importante consultar o médico de forma regular para que possam ser solicitados e realizados exames que indicam como está a saúde, como por exemplo a medição da pressão arterial, realização de exames de sangue e urina.

Quando os exames apresentam valores fora das referências padrão, pode ser indicativo de problemas de saúde como hipertensão, diabetes, insuficiência cardíaca ou obesidade, por exemplo e, nestes casos, é importante que os resultados seja avaliados pelo médico para que se possa ser feito o diagnóstico correcto e iniciado o tratamento adequado.

Alguns sinais que indicam, à partida, que se encontra bem de saúde são:

- Indivíduo que realiza actividade física sem queixas de dores, nem cansaço extremo;
- Frequência respiratória, cardíaca e o pulso dentro dos valores fisiológicos considerados normais;
- Peso dentro dos limites considerados normais;
- Temperatura corporal dentro dos limites considerados normais;
- Nível de colesterol dentro dos limites considerados normais;
- Sem dificuldades de dormir;
- Sem diarreia ou vómitos.

Desta forma, para saber se está bem de saúde é necessário avaliar os seguintes parâmetros:

1 - Peso ideal

O IMC ou Índice de Massa Corporal relaciona o peso e altura da pessoa e avalia se está dentro do peso ideal, abaixo do seu peso ideal, com excesso de peso ou obeso, sendo possível também avaliar o risco do desenvolvimento de algumas doenças. A melhor forma de ter o IMC adequado para altura e peso é através da prática de atividade física regular e alimentação saudável e equilibrada.

2 - Frequência Cardíaca e Pressão Arterial

A frequência cardíaca indica se o coração está a funcionar correctamente e é também um bom indicador da condição física da pessoa, sendo que uma frequência cardíaca normal varia entre 60 a 100 batimentos por minuto.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

A frequência cardíaca está alta quando o coração bate mais de 100 vezes por minuto, podendo ser causada por insuficiência cardíaca ou hipertensão e está baixa quando há menos de 60 batimentos cardíacos por minuto.

3 - Açúcar no sangue

A avaliação da quantidade de açúcar no sangue (ou glicémia), também é um bom indicador do estado de saúde da pessoa, pois quando está elevada pode ser indicativo de diabetes, que é uma doença crónica que pode levar a sérias complicações quando não tratada, como cegueira, pé diabético ou problemas renais.

Se a glicemia estiver elevada, a pessoa pode ter pré-diabetes ou diabetes e, por isso, deve marcar uma consulta com um endocrinologista o mais rapidamente possível.

4 - Circunferência da cintura e do quadril

A relação cintura-quadril permite avaliar a quantidade de gordura abdominal acumulada e o risco de desenvolver doenças como hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade e AVC (acidente vascular cerebral).

5 - Exame de urina

O exame de urina permite que sejam avaliados aspectos físicos, como cor, cheiro e aspecto, além de aspectos químicos e microscópicos, como a presença de microrganismos e sangue, por exemplo. Assim, alterações no exame de urina podem indicar problemas nos rins, infecção urinária, desidratação e problemas no fígado, exemplo. Quando a cor e o cheiro da urina estão alterados deve-se consultar o médico imediatamente.

6 - Exame de fezes

A cor, o cheiro e a consistência das fezes também são bons indicadores do estado de saúde, pois podem indicar problemas de alimentação ou outras doenças como prisão de ventre, úlcera gástrica ou hepatite, por exemplo.

As fezes normais devem ser acastanhadas, moldadas e com cheiro não muito forte, por isso qualquer alteração nas fezes deve ser tratada de acordo com a sua causa.

7 - Exame ocular

A visão é outro parâmetro que deve ser avaliado, pois alguns problemas de vista como miopia, astigmatismo ou hipermetropia podem comprometer a visão e causar sintomas como dor de cabeça frequente, dificuldade em ver/ler ou olhos vermelhos, por exemplo.

No exame ocular, o oftalmologista normalmente pede para que a pessoa diga todas as letras que consegue ver, sendo a vista considerada normal quando a pessoa consegue dizer todas ou quase todas.

8 - Exame Ginecológico

Os exames ginecológicos são importantes para ajudar a identificar desde cedo alterações no colo do útero da mulher, que podem levar ao aparecimento do cancro do útero. O exame mais comum é a citologia, que ajuda não só a detectar o cancro do colo do útero, como também ajuda a identificar inflamações ginecológicas, verrugas, alterações no colo do útero e doenças sexualmente transmissíveis.

Doenças mais Comuns e Formas de Prevenção

1 – Malária:

É uma doença infecciosa febril aguda, causada pelos protozoários Plasmodium, transmitidos pela picada de mosquito Anopheles e que atacam pessoas de todas as idades.

Sintomas: Febre alta; calafrios; tremores; suores; dores de cabeça, que podem ocorrer de forma cíclica; por vezes a malária é acompanhada por diarreia e vómitos.

Formas de prevenção: Usar a rede mosquiteira, destruir charcos ou locais de multiplicação dos mosquitos; usar repelentes, evitar sair de casa no “lusco-fusco” para evitar picadas de mosquitos.

2 - Tuberculose:

É uma doença infecto-contagiosa causada por uma bactéria que atinge principalmente os pulmões, mas pode acometer diversas partes do organismo. Ela pode permanecer no organismo durante anos, sem que a pessoa adoça por tuberculose. A principal via de transmissão da tuberculose é a via aérea. Cada episódio de tosse, num doente com tuberculose origina gotículas que são invisíveis a olho nú, contendo bacilos da TB.

Sintomas: Respiratórios suspeitos são : Tosse com duração de 2 ou mais semanas; Expectoração, Hemoptises, Dor torácica, Dispneia, Sintomas constitucionais mais frequentes: febre de qualquer tipo, de predomínio vespertino, anorexia, emagrecimento, suores nocturnos e astenia.

Formas de prevenção: Vacina “BCG à nascença”, Evitar contacto com pessoas com a doença.

3 – Obesidade:

A obesidade é o acúmulo de gordura no corpo causado em muitos casos (quase sempre), por um consumo excessivo de calorias na alimentação, superior ao valor usado pelo organismo para sua manutenção e realização das actividades do dia-a-dia. Ou seja: a obesidade acontece quando a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente.

Sintomas: A obesidade não causa sinais e sintomas, mas as manifestações decorrentes da doença instalada são cansaço, limitação de movimentos, suor excessivo, dores na coluna e pernas.

Formas de prevenção: Dieta equilibrada, fazer exercício físico, evitar excesso de açúcar, gorduras, etc.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

4 - Tensão arterial:

A hipertensão arterial (HTA) é uma doença crónica não transmissível, caracterizada pelo aumento da pressão arterial (acima dos valores fisiológicos considerados normais).

Sintomas: É uma doença silenciosa. Se os sintomas abaixo surgirem, provavelmente ela já estará em fase mais avançada:

- a. Dores de cabeça;
- b. Falta de ar;
- c. Visão turva;
- d. Zumbido no ouvido;
- e. Tontura;
- f. Dores no peito.

Formas de prevenção: Realização de exames frequente.

5 – Diabetes:

É uma doença causada pela produção insuficiente ou má absorção de insulina, hormona que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo.

Sintomas: Fome frequente, sede constante, vontade de urinar diversas vezes ao dia, perda de peso, fraqueza, fadiga, mudanças de humor, náusea e vômito, formigueiro nos pés e mãos, infecções frequentes na bexiga, rins e infecções de pele, feridas que demoram para cicatrizar, visão embaçada.

Formas de prevenção: Dieta equilibrada, exercício físico, evitar o sedentarismo, alcoolismo, o consumo excessivo de açúcar e lípidos e o excesso de peso ou obesidade.

6 – Diarreias:

É a evacuação frequente ou várias vezes ao dia de fezes de consistência líquida que pode ter origem em infecções bacterianas ou virais, intoxicação alimentar ou ser sintoma de outras doenças tais como cancro.

Sintomas: Fezes líquidas, cólicas abdominais, dor abdominal, febre, sangue nas fezes, inchaço e náuseas, desidratação.

Formas de prevenção: Comer alimentos saudáveis e não contaminados, lavar bem as mãos e todos os alimentos ingeridos crus, beber água não contaminada usando recipientes limpos, vacina contra a cólera.

Hábitos não Saudáveis no Local de Trabalho:

- Não beber água;
- Não trazer comida para o trabalho e ficar sem comer;
- Comer sem qualidade ou quantidade suficiente;
- Tomar muitos cafés;



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

- Tomar muitos refrigerantes;
- Ingerir álcool;
- Ficar sempre na mesma posição e não fazer movimentos.

Hábitos Saudáveis no Local de Trabalho:

- Beber água;
- Trazer comida (ou comer de forma) equilibrada para o trabalho;
- Tomar pouco café;
- Tomar poucos refrigerantes;
- Não ingerir álcool;
- Fazer movimentos;
- Garantir tempo de repouso;
- Garantir tempo para refeições;
- Garantir tempo para dormir após o trabalho;
- Observar higiene pessoal.

Os sinais de stress e suas causas

O stress é uma resposta do organismo a qualquer esforço ou acção extrema como lutas, fugas, situações perigosas e outras ocasiões causadas ou não por doenças. Esses estímulos normalmente não são prejudiciais à saúde, porém podem tornar-se um estímulo se for frequente. Cada indivíduo pode ter diferentes níveis de resistência e vulnerabilidade a esses estímulos.

Fisiologicamente o stress está relacionado com a activação de glândulas cerebrais como a hipófise e o hipotálamo, onde há maior secreção de hormónios adrenocorticotróficos, que farão a activação da glândula supra-renal, fazendo com que esta liberte o hormónio cortisol. Este por sua vez, aumenta diversos processos metabólicos.

Como o stress pode desencadear alterações hormonais, podem surgir sintomas e doenças. Geralmente os primeiros sinais do stress estão relacionados com o sistema nervoso: dores de cabeça constantes, comprometimento da memória. Outros sintomas comuns são os espasmos e/ou dores musculares, gripes frequentes pela diminuição dos mecanismos de defesa do nosso corpo. A frequência cardíaca também pode aumentar, pela hiperactividade do sistema nervoso autónomo simpático, consequentemente a pressão arterial pode ser alterada. Doenças como diabetes, colesterol podem também surgir.

Sinais de stress:

- Dores de cabeça;
- Aumento da frequência cardíaca;
- Comichões e irritação na pele;
- Perda ou aumento dramático de apetite;



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

- Comportamentos pessoais destrutivos;
- Diminuição de produtividade;
- Fraca capacidade de concentração;
- Fraca memória;
- Perturbações do sono (excesso de sono, dificuldade em dormir - sem sono);
- Tiques nervosos (roer as unhas, por exemplo).

Causas de stress:

- Mudanças na rotina e estilo de vida do indivíduo;
- Problemas com a vida pessoal (relacionamento, familiar, tensões);
- Problemas no trabalho (conflitos, sobrecarga, prazos curtos para realização de tarefas; troca de turnos);
- Choques emocionais (falecimentos, acidentes, rupturas);
- Privação de sono e repouso;
- Problemas financeiros;
- Doenças como depressão, ansiedade, hipertensão;
- Dependência (drogas, álcool, químicos, até mesmo cafeína quando elevada);
- Isolamento, ou problemas sociais.

Causas de stress originadas internamente pelo Indivíduo:

- Expectativas irreais / perfeccionismo;
- Padrão de comportamento ansioso (stressada/stressado);
- Preocupação constante;
- Pessimismo;
- Pensamento rígido, falta de flexibilidade;
- Atitudes de “tudo ou nada”.

O diagnóstico é realizado por médicos ou psicólogos através da investigação do estado emocional do paciente e dos sintomas. É muito importante procurar ajuda e orientação de um profissional de saúde, imediatamente, para evitar complicações como enxaquecas, insónia, problemas cardíacos, gastrointestinais ou outros.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

BIBLIOGRAFIA

Manual para o Formador(a) Módulo 1, ANEP, 2021

Referencial de Formação Pedagógica Contínua de Formadores; IEPF, 2022

Pedagogia da Cooperação, Fábio Otuzi Broto e Co-Autores, Bambual Portugal, 2021

Liderança Regenerativa, Giles Hutchins & Laura Storm, Bambual Portugal, 2022

Take the Future in Your Hands, Franziska Kohler; Réka Livits; Laura Balázs; Roberto Cardinale, ERASMUS+, 2016

O Modelo Fazer bem, Shari Arison, Albatroz, 2018

Manual Para transformar o Mundo, Filipe Santos e Co-Autores, IES Social Business School e Fundação Calouste Gulbenkian

Inteligência Emocional, Daniel Goleman, Editora Objetiva, 2011

Active Hope, Joanna Macy & Chris Johnstone, New World Library California, 2012



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.