



## Nota Curricular

---

### Cátia Sofia Silva

Presidente do Executivo da Associação Supera\_te desde 26 de Setembro de 2022

#### **DADOS PESSOAIS :**

Nascida em 2 de Junho de 1983  
É natural de São Sebastião da Pedreira, Lisboa

#### **HABILITAÇÕES :**

11º ano escolaridade

Certificada de formação profissional em Nutrição e Bionérgica, pelo Instituto Cefad em 2013

Certificada em Coaching e Transformação humana, emocional, no Instituto Viver com Propósito em 2020

Certificada em Análise Corporal e Comportamental, pelo Instituto Viver com Propósito em 2021

Certificada em Cura emocional, pelo Instituto Viver com Propósito em 2021

Certificada CCP - formadora, pelo Instituto Criap em 2022

Certificada em Tav. , técnica de apoio à vítima pelo Instituto Criap em 2022

#### **EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL :**

Desde 1998 até 2020 exerceu a actividade de Consultora de estudos de mercado

De 2013 a 2022 exerceu actividade de treinadora de bem estar e perda de peso, onde começou a receber muitas clientes vindas de relacionamentos abusivos

Em 2021 lança o seu primeiro livro, ***Sai da cama em que te deitas*** , onde relata a sua vivência num relacionamento de violência vivido entre 2001 e 2008, sempre levando o leitor a sair fora da caixa e mudança de mentalidade face aos acontecimentos.

Em 2021 abre a primeira comunidade de apoio a vítimas de violência doméstica, abrindo assim espaço para mais de 40 intervenções, tais como televisivas, radiofónicas, congressos, workshop, palestras.

Dando início de forma profissional, como consultora de relacionamentos abusivos.

**OUTRAS ACTIVIDADES/CARGOS :**

Presidente Executiva na Associação Supera\_te

Locutora na rubrica Gps do amor na rádio Atlântida, em Ponta Delgada, São Miguel

Produtora de conteúdos digitais de carácter de solidariedade social contra a violência nos relacionamentos

Mãe de 3 filhos

Organizadora de viagens para a ilha de São Miguel para vitimas de relacionamentos abusivos em formato de experiência social e mudança de mentalidade e reconhecimento da sua evolução face à superação de relacionamentos abusivos

Escritora de ebooks gratuitos afim, de promover a prevenção e a superação de relacionamentos abusivos

# PERCURSO

## 2021

22 de Fevereiro de 2021

Reportagem na Tvi jornal da noite

22 de fevereiro 2021

Saída para venda do livro sai da Cama em que te deitas

3 de Março 2021

Entrevista no programa da tarde na Tvi com Manuel Luis Goucha

1 de Abril de 2021

Início da comunidade que começou por chamar se inicialmente comunidade mulheres fora da caixa, hoje comunidade educar fora da caixa

29 de Abril de 2021

Reunião com o partido politico PCP da delegação do Barreiro

15 de Maio de 2021

Reunião para parceria com o Futebol Clube Beira mar para criar o evento sobre violência doméstica “ Jogar contra a violência doméstica”.

12 de Junho de 2021

Dia do evento no Futebol clube Beira Mar do lavradio

26 de Junho de 2021

Reunião com o comandante dos Bombeiros de Camarate, para apresentação da nossa comunidade afim de promover o plano de acção da comunidade

1 de Julho de 2021

Recebida na Assembleia da Republica pelos representantes do partido político do Chega No mesmo dia presença no programa de rádio Voz de Alenquer no programa dos cromos

16 de Julho de 2021

Reunião com a candidata à câmara de Loures pelo partido da Iniciativa Liberal

27 de Agosto de 2021

Presença pela freguesia de Camarate para promover a partilha de ideias sobre a superação de relacionamentos abusivos, ao lado da candidata à câmara de Loures da Iniciativa Liberal

4 de Setembro 2021

Lançamento do Livro Sai da Cama em que te deitas na Feira Internacional do Livro em Lisboa

2 de Outubro de 2021

Apresentação do livro e da comunidade no Open Day do Instituto Viver com Propósito

20 de Outubro de 2021

Apresentação do livro e partilha de conteúdo do curso referente à comunidade na aula de

serviço social na Universidade Lusófona e Humanista de Lisboa, convite a cargo do Dr. Prof. Miguel Rodrigues

23 de Novembro de 2021

Primeiro curso online “Gps do amor” duração 5 semanas, estratégia e mentalidade face à superação de relacionamentos abusivos

25 de Novembro e 2021

Apresentação do livro sai da cama em que te deitas e convite para representar as vitimas de violência doméstica no dia que se assinalou o “Dia Internacional da violência contra as mulheres” na Antena 1 no programa da tarde da Filomena Crespo

15 de Dezembro de 2021

Os fundadores da Comunidade foram convidados à estar presentes na rádio Popular Fm, no programa de Susana Roldão

20 de Dezembro de 2021

Finalização do primeiro curso do “GPS DO AMOR” , entrega de diplomas

22 de Dezembro de 2021

Primeiro evento solidário, recolha de presentes para os filhos dos bombeiros sapadores do Penha de França e Beato

## **2022**

Janeiro mês de reflexão e várias reuniões de estratégia e planeamento

10 de Fevereiro de 2022

Abertura de consultas online de apoio a vitima de violência doméstica

Primeiro caso registado no dia da abertura

23 de Fevereiro de 2022

Primeiro programa de rádio na Popular fm, quarta feira, 17 horas, “ GPS DO AMOR” com Cátia Sofia Silva e Susana Roldão que tornou se semanal . Deu lugar a 2o programas ao longo do ano

8 de Março e 2022

Entrevista intimista no programa Conversas com Adn, partilha sobre a vida e o conteúdo do livro Sai da cama em que te deitas, afim de assinalar o “Dia Internacional da Mulher”

10 de março de 2022

Primeira viagem com vitimas de violência doméstica à ilha de São Miguel, Açores, com o objetivo de criar mentalidade de sucesso e superação de relacionamentos abusivos

1 de Abril de 2022

Jantar de equipa de comemoração do primeiro ano da comunidade

23 de Abril de 2022

Workshop online com duração de 4 horas, com o objetivo de entregar ferramentas de superação face ao fim do relacionamento abusivo “Como superar relacionamentos abusivos”.

7 de Maio de 2022

Segunda viagem de grupo à ilha de São Miguel, Açores

9 de Maio de 2022

Entrevista de apresentação do livro Sai da cama em que te deitas, na Rádio Atlantida com Margarida Portela, em São Miguel, Açores

13 de Maio de 2022

Registo da Marca e do método GPS DO AMOR

14 de Maio de 2022

Apresentação do livro na Feira no Montijo

18 de Junho de 2022

Terceira viagem de grupo à ilha de São Miguel, Açores

23 de Junho de 2022

Convidada para oradora no painel sobre a temática da Violência Doméstica, no Encontro Anual das actividades da Comissão de proteção de crianças e jovens de 2021/22

24 de Junho de 2022

Presença e apresentação do livro Sai da cama em que te deitas no Congresso Anual do SIAP.

25 de Junho de 2022

Convidada para partilha e comentar sobre a violência doméstica no JORNAL8, da TVI

17 de Julho de 2022

Lançamento do primeiro estudo de mercado face aos relacionamentos abusivos

1 de Setembro de 2022

Oradora no Painel da violência doméstica no Congresso Nacional no Porto do Sindicato independente agentes da policia - Siap

19 de Setembro de 2022

Primeira rubrica semanal Gps do amor, de carácter solidário na Rádio Atlântida, São Miguel, Açores

15 de Outubro de 2022

Apresentação da Supera\_te associação no evento Mulheres que inspiram

22 de Outubro de 2022

Assinado primeiro protocolo com a Associação Cinderella sobre rodas

26 de Outubro de 2022

Oradora no World Café do Seminário da Cpcj Lisboa Oriental

**MAIS INFORMAÇÕES :**

**Ao longo destes tempo tem sido inúmeras horas de partilha de conteúdo através das redes sociais, assim como de atendimento gratuito de apoio a vítimas de violência doméstica que procuram a equipa para se apoiarem e saberem os passos que são necessários serem dados afim de prosseguir com queixa na policia de segurança publica e todo o acompanhamento neste tipo de processo .**

**Assim como reuniões informais com entidades locais para promoção e prevenção da violência no namoro.**

**Temos como principal objetivo dois pontos : promover de forma real a prevenção de violência no namoro e ainda, levar a nossa missão humanizar contra a violência domestica e que não é sentença para toda a vida o mais longe possível .**

**É urgente educar e reeducar desde as crianças até aos adultos .**