Extensão Digital I – Índice Pessoal de Liberdade

INTRODUÇÃO

Medir a própria liberdade é um ato de sinceridade.

Não se trata apenas de responder perguntas, mas de observar, sem máscaras, onde sua autonomia está mais forte – e onde talvez já esteja sendo cedida ao medo, ao conforto, à dependência, à conformidade ou à distração.

Este índice não é um teste de curiosidade. Também não é um julgamento moral. É um espelho. E um espelho verdadeiro não existe para condenar nem para elogiar: existe para revelar.

A liberdade, neste instrumento, é observada em sete dimensões fundamentais da vida humana: *expressão, finanças, interioridade, espiritualidade, movimento, conhecimento e cidadania.*

Cada uma delas representa um território onde a liberdade pode ser exercida, negligenciada, enfraquecida ou reconstruída. Ao atravessá-las com honestidade, você não encontrará apenas uma pontuação. Encontrará sinais: áreas de força, zonas de fragilidade e pontos concretos onde sua autonomia pode voltar a respirar.

A versão digital deste Índice está integrada à Extensão Digital II – Guia Prático de Expansão da Liberdade. Após responder às perguntas, o aplicativo calcula automaticamente sua pontuação, desenha seu gráfico radar e apresenta recomendações personalizadas conforme suas áreas mais fortes e mais vulneráveis.

NOTA METODOLÓGICA

Este índice não é teste psicológico, diagnóstico clínico, avaliação científica validada ou instrumento profissional de aconselhamento. É uma ferramenta reflexiva de autoavaliação, inspirada nos temas de *No Limiar da Liberdade*, criada para ajudar o leitor a observar padrões de autonomia, dependência, medo, conformidade e responsabilidade em diferentes áreas da vida.

As respostas devem ser dadas considerando sua fase de vida, suas condições reais e seu grau possível de autonomia. Um jovem, uma pessoa idosa, alguém em tratamento de saúde, uma pessoa com deficiência ou alguém em situação econômica difícil não deve usar este índice para se comparar com realidades muito diferentes da sua.

A pergunta não é: *sou mais livre do que os outros?*

A pergunta é: *estou exercendo a maior liberdade possível dentro das circunstâncias em que vivo?*

INSTRUÇÕES

Este Índice pode ser respondido manualmente ou por meio do aplicativo digital correspondente.

Na versão manual, atribua uma nota de 0 a 5 para cada pergunta, some os pontos de cada área e depois calcule a pontuação total.

Na versão digital, o aplicativo realiza automaticamente os cálculos, apresenta sua pontuação geral, mostra o desempenho em cada uma das sete dimensões, desenha o gráfico radar do seu perfil de liberdade e permite exportar um relatório pessoal com os resultados.

Para cada pergunta, use a seguinte escala:

0 – Nunca
1 – Raramente
2 – Às vezes
3 – Com frequência
4 – Quase sempre
5 – Sempre

Cada área possui 5 perguntas e pode alcançar até **25 pontos**. A pontuação total máxima é de **175 pontos**.

AS SETE ÁREAS E SUAS PERGUNTAS

1. Liberdade de Expressão

- Expresso minhas opiniões com honestidade, sem me deixar dominar pelo medo de rejeição, cancelamento ou represália?
- Consigo articular minhas ideias com clareza e confiança em diferentes contextos?
- Sou capaz de dialogar com pessoas que pensam diferente de mim sem transformar discordância em inimizade?
- Busco fontes diversificadas antes de formar opinião sobre temas relevantes?
- Defendo a liberdade de expressão também para quem discorda profundamente de mim, desde que não haja ameaça, difamação ou incitação direta à violência?

2. Liberdade Financeira

- Considerando minha fase de vida e minhas condições reais, tenho margem de decisão sobre minhas necessidades básicas?

- Gerencio meu dinheiro com algum grau de planejamento, consciência e responsabilidade?
- Tenho ou estou construindo alguma forma de proteção para emergências, ainda que pequena?
- Consigo avaliar alternativas de trabalho, estudo, moradia ou consumo sem ficar totalmente refém da urgência financeira?
- Resisto a compras por impulso, *status* social ou compensação emocional?

3. Liberdade Interior

- Consigo perceber minhas reações emocionais antes de agir impulsivamente?
- Reflito sobre meus medos, desejos e ressentimentos antes de tomar decisões importantes?
- Busco apoio confiável – em pessoas, leituras, fé, terapia, mentoria ou silêncio interior – para compreender meus valores?
- Tomo decisões sem me tornar refém permanente da aprovação alheia?
- Sou capaz de mudar de ideia quando a razão, a verdade ou a consciência exigem?

4. Liberdade Espiritual

- Vivo de modo coerente com meus valores mais profundos, como verdade, justiça, integridade, fé, propósito ou sentido?
- Reservo algum tempo para práticas que fortalecem meu sentido de vida, como oração, meditação, contemplação, estudo, serviço ou reflexão?
- Participo, quando desejo, de espaços que respeitam minhas convicções espirituais, religiosas ou filosóficas?
- Reconheço alguma dimensão de sentido que me impede de reduzir a vida apenas a consumo, desempenho ou aprovação social?
- Respeito as crenças alheias sem coerção, desprezo ou imposição?

> **Nota para leitores ateus ou agnósticos**: A dimensão espiritual, neste índice, não exige adesão religiosa. Ela se refere à relação do indivíduo com sentido, propósito, verdade, integridade e valores que ultrapassam o interesse imediato. Um leitor ateu ou agnóstico pode obter pontuação alta nesta área se vive com coerência profunda, senso de responsabilidade e compromisso com valores que orientam sua existência.

5. Liberdade de Movimento

- Consigo circular pelos espaços que fazem parte da minha vida com segurança razoável e autonomia possível?
- Escolho onde passar meu tempo sem estar permanentemente submetido a coerções externas ou relações abusivas?
- Consigo planejar mudanças de casa, trabalho, rotina ou ambiente quando a vida exige reorganização?

- Resisto à pressão de "*seguir o fluxo*" quando isso contraria meus valores ou meu propósito?
- Mantenho abertura para explorar novos lugares, ideias, experiências ou caminhos de vida?

6. Liberdade de Conhecimento

- Questiono o que leio, vejo ou ouço antes de aceitar como verdadeiro?
- Busco aprender por iniciativa própria, além das exigências da escola, do trabalho ou do ambiente social?
- Tenho contato real com ideias, autores ou pessoas que desafiam minhas certezas?
- Procuro informações fora da minha bolha cultural, política, religiosa ou digital?
- Compartilho o que sei com responsabilidade, sem medo excessivo de julgamento?

7. Liberdade Política e Cívica

- Informo-me sobre temas públicos sem me submeter automaticamente à pressão de família, grupo, partido, mídia ou bolha digital?
- Consigo expressar críticas a autoridades, instituições ou movimentos sem medo desproporcional?
- Participo – ou escolho não participar – de debates públicos com autonomia e responsabilidade?
- Mesmo quando minha influência parece pequena, reconheço valor em fiscalizar, votar, dialogar ou me posicionar com consciência?
- Resisto a narrativas impostas por mídia, grupo político, comunidade ideológica ou autoridade de ocasião?

PONTUAÇÃO E INTERPRETAÇÃO

Pontuação por área

- Soma total máxima: **25 pontos**

Faixa de Pontuação	Interpretação
0 a 8	**Área fragilizada** – Esta dimensão exige atenção imediata. Há sinais de dependência, medo, desorganização, silêncio ou perda de autonomia.
9 a 16	**Área parcial** – Há sinais de liberdade, mas também limitações relevantes. Esta dimensão precisa de fortalecimento prático.
17 a 22	**Área em construção** – A base é boa, mas ainda há pontos vulneráveis. A tarefa é consolidar hábitos e reduzir concessões invisíveis.
23 a 25	**Área madura** – Esta dimensão revela autonomia consistente. O desafio agora é preservar, aprofundar e colocar essa liberdade a serviço de algo maior.

Pontuação total

- Soma total máxima: **175 pontos**

Faixa de Pontuação	Interpretação
0 a 59	Liberdade limitada – Sua autonomia aparece fragilizada em várias áreas. Escolha uma dimensão para iniciar a reconstrução com honestidade e constância.
60 a 114	Liberdade parcial – Há áreas de autonomia real, mas também zonas de dependência, medo, conformidade ou desatenção que ainda precisam ser enfrentadas.
115 a 154	Liberdade em construção – Sua base é consistente, mas ainda existem pontos vulneráveis. A tarefa agora é consolidar hábitos, ampliar consciência e reduzir concessões invisíveis.
155 a 175	Liberdade madura – Seu perfil revela autonomia consistente. Mas toda liberdade exige vigilância, humildade e manutenção diária.

Leitura do Gráfico Radar (exemplos visuais)

O gráfico radar não é enfeite. É um mapa visual da sua liberdade.

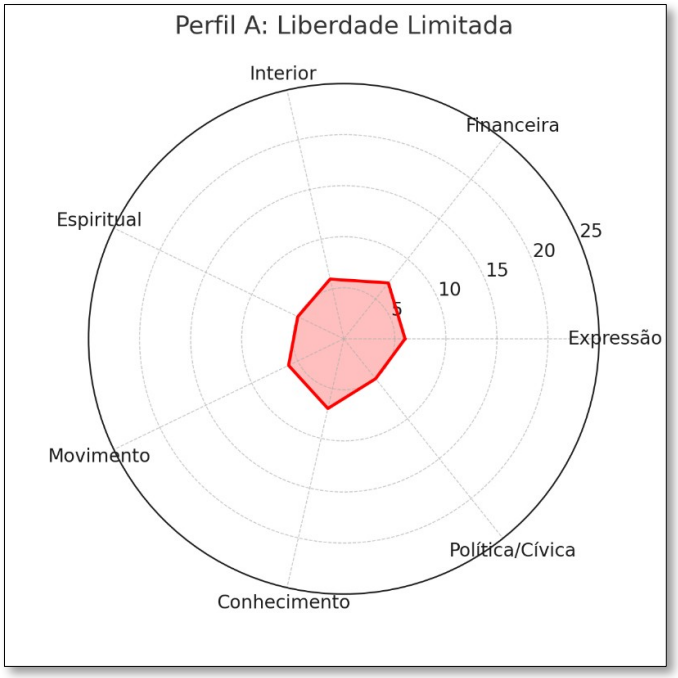
Cada eixo representa uma das sete dimensões avaliadas. Quanto maior a área preenchida, mais consolidada está sua liberdade naquela dimensão. Quanto mais irregular o desenho, mais desigual está o seu perfil.

Um gráfico pequeno e retraído indica liberdade fragilizada em várias áreas (Perfil A – Liberdade Limitada). Um gráfico amplo, mas irregular, indica áreas fortes convivendo com vulnerabilidades importantes. Um gráfico amplo e equilibrado indica liberdade mais madura, embora nunca definitiva (Perfil B – Liberdade Madura).

O objetivo não é produzir vaidade nem culpa. É produzir lucidez.

A pergunta central não é: *Qual foi minha pontuação?*

A pergunta verdadeira é: *Que parte da minha liberdade precisa ser reconstruída agora?*



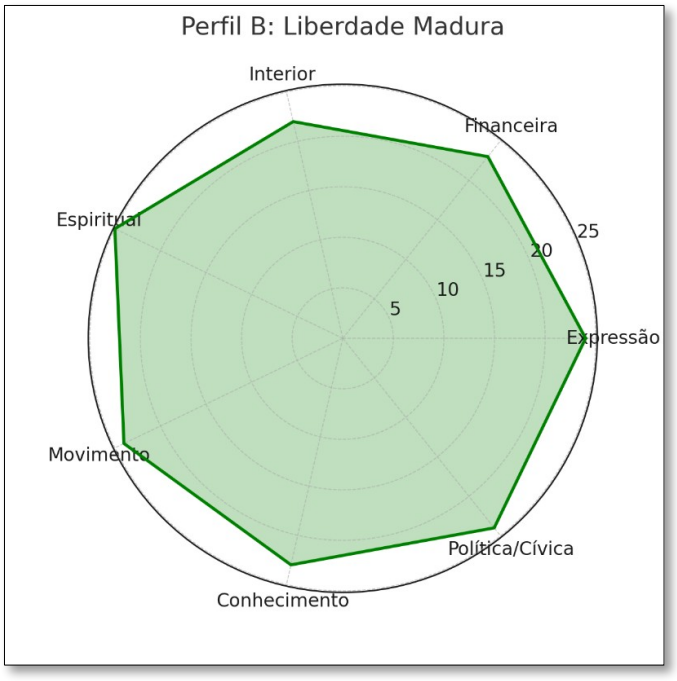
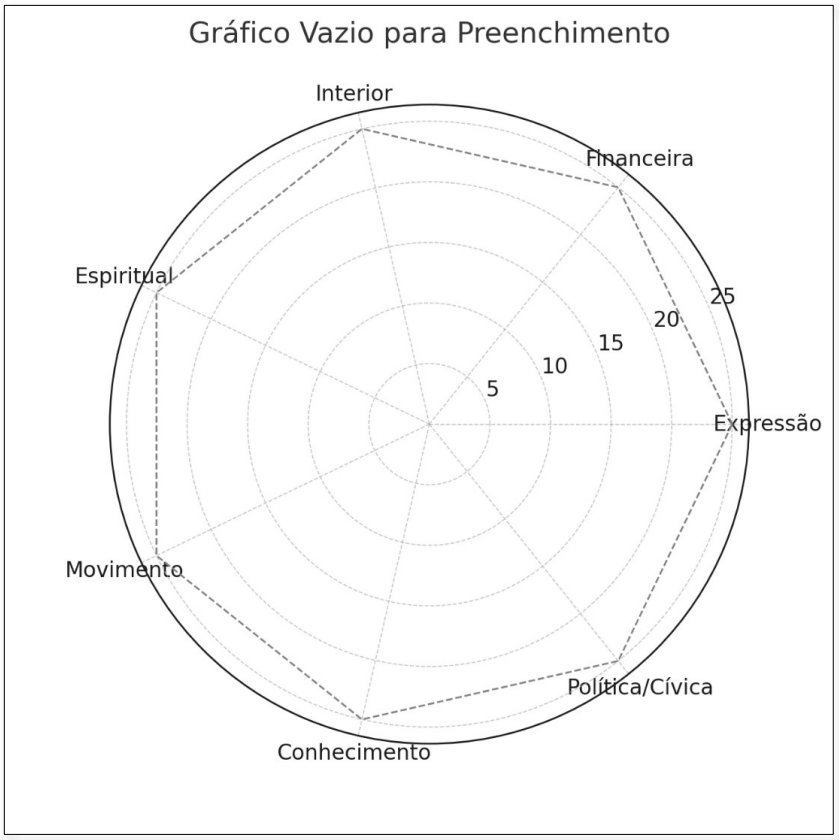


Gráfico Vazio

O espaço reservado para o **seu** mapa. Trace-o com base nas pontuações que você obteve.



Encaminhamento para a Extensão Digital II

Após concluir o Índice, o próximo passo é acessar o **Guia Prático de Expansão da Liberdade**.

O Índice mostra onde sua liberdade está mais forte ou mais vulnerável. O Guia ajuda a transformar esse diagnóstico em movimento concreto, com recomendações práticas, sugestões de leitura e orientações por fase da vida.

O Índice revela o mapa.

O Guia propõe os primeiros passos.

A decisão continua sendo sua.