ACADEMIA DO CONHECIMENTO

Desenvolvimento Pessoal e Profissional



ADMINISTRAÇÃO FINANCEIRA PESSOAL E ORÇAMENTO DOMÉSTICO

"ADMINISTRAÇÃO FINANCEIRA PESSOAL E ORÇAMENTO DOMÉSTICO"

- Curso: Administração Financeira Pessoal e Orçamento Doméstico
- ♣ Objetivo do Curso:

Capacitar o aluno a organizar suas finanças pessoais e familiares, fazer planejamentos de curto, médio e longo prazo, evitar endividamentos, poupar com inteligência e alcançar a estabilidade financeira.

- Carga Horária Sugerida: 60 horas
- Público-alvo: Jovens, adultos, estudantes e profissionais de todas as

 áreas
- Certificação: Opcional, mediante avaliação final
- 📚 Estrutura do Curso:

Módulo 1: Introdução à Educação Financeira

- Aula 1: O que é educação financeira e por que ela é importante?
- Aula 2: Mentalidade financeira: hábitos, crenças e comportamentos
- Aula 3: Como o descontrole financeiro afeta a vida pessoal e profissional
- Quiz 1 + Leitura complementar: "O brasileiro e o dinheiro –
 Panorama atual"

Módulo 2: Diagnóstico Financeiro Pessoal

- Aula 1: Levantamento de receitas e despesas
- Aula 2: Como identificar gastos supérfluos e gargalos financeiros

- Aula 3: Ferramentas para organizar suas finanças (planilhas, apps, cadernos)
- X Atividade prática: Criar seu diagnóstico financeiro real

Módulo 3: Planejamento e Orçamento Doméstico

- Aula 1: Diferença entre planejamento e orçamento
- Aula 2: Como montar um orçamento familiar funcional
- Aula 3: Reserva de emergência e metas de curto, médio e longo prazo
- Modelo de planilha: Orçamento mensal e anual
- Quiz 2

Módulo 4: Controle de Gastos e Hábitos de Consumo

- Aula 1: Como controlar despesas fixas e variáveis
- Aula 2: Estratégias para reduzir gastos no dia a dia
- Aula 3: Consumo consciente e planejamento de compras
- Serior e o cartão de crédito

Módulo 5: Como Sair das Dívidas

- Aula 1: Tipos de dívidas e juros compostos
- Aula 2: Negociação com credores e priorização de pagamentos
- Aula 3: Estratégias para evitar o endividamento futuro
- Naterial complementar: Simulador de dívidas
- Quiz 3

Módulo 6: Como Poupar e Investir com Segurança

- Aula 1: Como começar a poupar: o passo a passo
- Aula 2: Onde guardar o dinheiro: poupança, Tesouro Direto e CDB
- Aula 3: Introdução aos investimentos seguros para iniciantes
- Infográfico: Diferença entre poupar e investir

Módulo 7: Planejamento Financeiro a Longo Prazo

- Aula 1: Objetivos de vida e finanças
- Aula 2: Planejamento para aposentadoria e grandes sonhos (casa, carro, viagens)
- Aula 3: Proteção financeira: seguros e previdência
- Nanilha de metas de vida e finanças pessoais

Módulo 8: Conclusão e Avaliação Final

- Aula 1: Revisão dos conceitos-chave
- Aula 2: Como manter a disciplina financeira ao longo do tempo
- V Avaliação final (questionário de múltipla escolha)
- Y Certificação digital (emissão automática para nota mínima de 70%)

🎁 Materiais Extras:

- Templates de planilhas em Excel e Google Sheets
- E-book: "Finanças Pessoais para Iniciantes"
- Lista de aplicativos de controle financeiro recomendados
- Vídeos motivacionais e dicas semanais de organização

Perfeito! Vamos começar pelo **Módulo 1: Introdução à Educação Financeira**. Abaixo está o conteúdo completo com **aulas detalhadas, linguagem acessível, exemplos práticos, leitura complementar, quiz e objetivo do módulo**.

Módulo 1: Introdução à Educação Financeira Objetivo do Módulo:

Compreender os fundamentos da educação financeira e refletir sobre como nossas atitudes, crenças e hábitos impactam diretamente nossa forma de lidar com o dinheiro. A proposta é iniciar uma jornada de transformação, partindo do autoconhecimento até a adoção de práticas mais conscientes e sustentáveis para o equilíbrio financeiro.

Aula 1: O que é educação financeira e por que ela é importante?

Conteúdo:

- Conceito de educação financeira:
 - Educação financeira é a capacidade de compreender e aplicar conceitos e ferramentas para lidar de forma saudável com o dinheiro desde o consumo até o planejamento de longo prazo.
- Importância para a vida pessoal, familiar e profissional: Saber administrar os recursos impacta diretamente a qualidade de vida, evita dívidas desnecessárias e permite decisões conscientes, tanto no âmbito pessoal quanto profissional.
- Benefícios da boa gestão financeira:
 - ✔ Redução do estresse
 - ✔ Realização de sonhos
 - ✔ Prevenção de emergências
 - ✔ Tomada de decisões com mais segurança
- Consequências da falta de educação financeira:
 - ➤ Endividamento crônico
 - ➤ Estresse emocional e mental
 - ➤ Discussões em família
 - ➤ Falta de planejamento para o futuro

Exemplo prático:

João, 28 anos, sempre teve um bom salário, mas nunca conseguia poupar. Ao aprender sobre educação financeira, passou a registrar seus gastos, priorizar despesas, eliminar dívidas e montar uma reserva de emergência. Em apenas 6 meses, sentiu mais segurança, reduziu sua ansiedade e começou a planejar a compra de seu apartamento.

Aula 2: Mentalidade financeira: hábitos, crenças e comportamentos

Conteúdo:

• Influência da cultura familiar e social:

Nossos primeiros aprendizados sobre dinheiro vêm da família e da sociedade. O modo como os pais lidam com as finanças costuma moldar nosso comportamento.

• Crenças limitantes mais comuns:

X "Dinheiro é sujo"

🕻 "Pessoas ricas são gananciosas"

Nunca vou ter dinheiro suficiente"

• Importância da mentalidade de abundância:

Desenvolver uma mentalidade positiva e disciplinada permite abrir espaço para o crescimento financeiro sustentável.

• Impacto dos hábitos diários:

Pequenos hábitos, como gastar por impulso ou não registrar despesas, afetam o orçamento no longo prazo.

Atividade reflexiva:

Reflita sobre sua relação com o dinheiro desde a infância:

- Como sua família falava sobre dinheiro?
- Havia diálogo ou o tema era tabu?
- Você sente medo, culpa ou ansiedade ao lidar com finanças?
- Como isso ainda influencia suas decisões hoje?

Aula 3: Como o descontrole financeiro afeta a vida pessoal e profissional

Conteúdo:

• Consequências emocionais:

O descontrole financeiro causa ansiedade, irritação, sentimento de culpa, insônia e até sintomas de depressão.

• Impacto no trabalho:

Dificuldades financeiras afetam o foco, a produtividade e a motivação. Podem até interferir em decisões de carreira por necessidade imediata, e não por estratégia.

• Prejuízos nos relacionamentos pessoais:

Discussões sobre dinheiro são uma das principais causas de separações conjugais. A falta de organização pode gerar ressentimento, frustração e desconfianca.

• Organização como ferramenta de equilíbrio:

Colocar as finanças "no papel" e seguir um plano permite mais tranquilidade e clareza para lidar com imprevistos, oportunidades e decisões importantes.

Resumo do Módulo 1

- ✓ Educação financeira é mais do que saber economizar é ter consciência, responsabilidade e planejamento.
- V Nossa mentalidade e hábitos moldam nossa realidade financeira.
- O descontrole afeta não só o bolso, mas também as emoções, a saúde e os relacionamentos.
- Comece pela reflexão e autoconhecimento para construir um futuro mais estável e tranquilo.

📚 Leitura complementar sugerida:

- DINHEIRO SEM SEGREDOS Gustavo Cerbasi
- ME POUPE! Nathalia Arcuri
- INTELIGÊNCIA FINANCEIRA José Pio Martins

Estudo de caso:

Ana e Marcos vivem juntos há 3 anos. Apesar de boas rendas, vivem endividados. Após reorganizarem juntos suas finanças, eliminaram dívidas, passaram a poupar e fortaleceram o relacionamento.

Leitura complementar:

Título: O Brasileiro e o Dinheiro – Panorama Atual

Resumo: Artigo sobre os principais desafios da população brasileira em relação às finanças pessoais, incluindo estatísticas de endividamento e educação financeira.

Quiz 1 – Fixando o Conteúdo

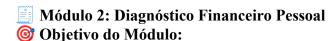
- 1. Qual é o principal objetivo da educação financeira?
- 2. Cite dois exemplos de crenças limitantes sobre dinheiro.
- 3. Quais são os impactos do descontrole financeiro na vida pessoal?

- 4. O que é mentalidade financeira?
- 5. Cite uma atitude prática que pode melhorar sua relação com o dinheiro.

Programa (Resumo Ilustrado (Infográfico)

Título: 5 Benefícios da Educação Financeira na Sua Vida

- •
- o Tranquilidade
- •
- o Controle
- •
- o Realização de sonhos
- •
- o Dívidas
- •
- o Estresse



Aprender a mapear com clareza todas as entradas e saídas de dinheiro, identificar hábitos de consumo, reconhecer gargalos financeiros e compreender, com base em dados reais, qual é sua verdadeira situação financeira. Esse diagnóstico é o primeiro passo para montar um planejamento sólido e alcançar o equilíbrio financeiro.

Aula 1: Levantamento de receitas e despesas

- Receitas fixas:
 - Entradas previsíveis e regulares, como salário, pensão ou aposentadoria.
- Receitas variáveis:
 - Ganhos que mudam mês a mês, como comissões, vendas ou bônus.
- Receitas passivas:
 - Renda obtida sem trabalho direto, como aluguéis, dividendos ou investimentos.

• Receitas extras:

Ganhos eventuais, como prêmios, restituições ou vendas pontuais.

• Despesas fixas:

Custos que se repetem todo mês, como aluguel, energia, internet.

• Despesas variáveis:

Gastos que mudam de valor ou frequência, como lazer, transporte ou alimentação fora de casa.

• Despesas periódicas e emergenciais:

Gastos que aparecem de tempos em tempos (IPVA, matrícula escolar) e os que surgem de imprevistos (medicamentos, consertos).

• Importância da anotação diária dos gastos:

Registrar todas as movimentações (mesmo as pequenas) permite **identificar padrões de consumo** e **eliminar o "efeito sombra" no orçamento**, quando o dinheiro some e não se sabe como.

Exemplo prático:

Maria, 32 anos, ganhava R\$ 3.500 mensais, mas nunca conseguia guardar nada. Ao registrar suas despesas por um mês, percebeu que gastava mais de **R\$ 250 com delivery**, sem notar. Após esse levantamento, passou a cozinhar mais em casa e reduziu esse valor pela metade — economizando R\$ 1.500 em apenas seis meses.

Aula 2: Como identificar gastos supérfluos e gargalos financeiros

Conteúdo:

• Gastos supérfluos:

São **gastos não essenciais**, que não comprometem a sobrevivência nem o funcionamento básico da rotina. Ex.: streaming em excesso, delivery frequente, roupas por impulso, aplicativos de compras.

• Gargalos financeiros:

Áreas que **consomem desproporcionalmente o orçamento**, dificultando a economia ou o pagamento de contas prioritárias.

• Sinais de alerta:

- △ Cartão de crédito sempre no limite
- △ Uso recorrente do cheque especial
- ⚠ Falta de reserva de emergência
- △ Dívidas parceladas para manter padrão de vida

• Estratégias de reavaliação sem perder qualidade de vida:

- ✓ Substituir, não cortar (cozinhar em casa em vez de pedir comida)
- ✓ Trocar marcas caras por similares
- ✔ Cancelar serviços duplicados
- ✓ Usar cupons e buscar promoções

Exercício prático:

Faça uma lista dos 10 últimos gastos não essenciais que você fez. Analise:

- Quais deles poderiam ter sido evitados?
- Algum poderia ter sido adiado ou substituído?
- Qual foi o impacto no seu orçamento?

Aula 3: Ferramentas para organizar suas finanças

Conteúdo:

- Planilhas financeiras:
 - ✓ Excel e Google Sheets são excelentes para quem gosta de controle personalizado.
 - ✓ Permitem visualizar gráficos, saldos, comparativos e categorias de gastos.
- Aplicativos de controle financeiro:

Exemplos populares:

- o Mobills
- o Guiabolso
- o Organizze
- o Minhas Economias
 - ✓ Sincronizam com contas bancárias, categorizam gastos automaticamente e fornecem relatórios visuais.
- Caderno físico ou métodos analógicos:

Ideal para quem prefere o papel. Um caderno pode registrar receitas, despesas diárias e saldo semanal.

- ✓ Dica: use canetas coloridas para separar categorias.
- Como escolher a melhor ferramenta para seu perfil:
 - ➤ Quem é mais visual pode preferir apps com gráficos.
 - ➤ Quem gosta de autonomia pode optar por planilhas.
 - ➤ Quem valoriza o hábito de escrever pode se adaptar melhor ao caderno.

Resumo do Módulo 2

- Fazer um diagnóstico financeiro é o primeiro passo para recuperar o controle da vida financeira.
- Registrar **todas as entradas e saídas** permite ver com clareza onde está o desequilíbrio.
- Identificar gastos supérfluos e gargalos ajuda a reduzir desperdícios.
- Usar **ferramentas de apoio** torna o processo mais simples e eficaz.

Section : Leitura complementar sugerida:

- NATHALIA ARCURI Guia Prático Me Poupe!
- REINALDO DOMINGOS Terapia Financeira

Dica prática: Use uma planilha pronta (disponibilizada no curso) para preencher seus dados financeiros reais nesta semana.

Natividade prática:

Preencha a planilha de diagnóstico financeiro com suas receitas e despesas reais do último mês. Ao final, reflita: o que você aprendeu sobre seus hábitos?

Quiz 2 – Fixando o Conteúdo

- 1. O que são despesas variáveis?
- 2. Cite três exemplos de gastos supérfluos comuns.
- 3. Qual a vantagem de usar aplicativos de controle financeiro?
- 4. Como identificar se você está com um gargalo financeiro?
- O que significa "diagnóstico financeiro"?

Módulo 3: Planejamento e Orçamento Doméstico Objetivo do Módulo:

Ensinar como montar um orçamento pessoal e familiar eficiente, estabelecer metas realistas e criar um plano sustentável para **controlar a renda, organizar os gastos e alcançar objetivos financeiros**, reduzindo riscos e melhorando a qualidade de vida.

Aula 1: Diferença entre Planejamento e Orçamento

Conteúdo:

• Planejamento financeiro:

É a **visão estratégica do futuro**. Envolve definir objetivos e traçar caminhos para alcançá-los, como poupar, investir, se proteger de imprevistos e planejar grandes conquistas (ex: aposentadoria, educação dos filhos, troca de carro).

• Orçamento financeiro:

É o **controle no presente**. Trata-se da organização da renda atual para pagar despesas, poupar e evitar dívidas. É o passo a passo que viabiliza o planejamento.

• Importância de usar ambos juntos:

- ✓ O planejamento define o "para onde eu quero ir".
- ✔ O orçamento organiza "com o que eu tenho hoje" para chegar lá.
- Como evitar o efeito "bola de neve" financeira:
 - ➤ A falta de controle no presente (orçamento) impede a realização dos planos de futuro (planejamento). Isso leva ao endividamento, uso frequente do crédito e acúmulo de dívidas que crescem com juros.

Exemplo prático:

Planejar uma **viagem de férias** exige um **orçamento atual** para saber quanto pode ser gasto hoje, e um **planejamento antecipado** para guardar dinheiro aos poucos, definir prazos e garantir a realização do objetivo sem dívidas.

Aula 2: Como Montar um Orçamento Familiar Funcional

Conteúdo:

- Divisão da renda com base na regra 50-30-20:
 - ✓ 50% Necessidades (moradia, transporte, alimentação, saúde, contas fixas)
 - ✓ 30% Desejos (lazer, presentes, delivery, streaming, roupas extras)
 - ✓ 20% Poupança e investimentos (reserva de emergência, metas de longo prazo)
- Estabelecendo limites para cada categoria:
 - ➤ Ao definir tetos mensais para os gastos, você evita exageros e identifica desequilíbrios.
 - ➤ Dica: Use cores ou códigos para diferenciar categorias em uma planilha.
- Como envolver a família no controle financeiro:
 - ✓ Promova reuniões mensais de revisão do orçamento.
 - ✓ Defina metas familiares conjuntas (ex: reforma da casa, viagem, educação dos filhos).
 - ✓ Ensine as crianças, desde cedo, a valorizar o dinheiro e entender limites.
- Dicas para não estourar o orçamento mensal:
 - o Não contar com rendas variáveis como se fossem fixas
 - o Registrar todos os gastos
 - o Revisar mensalmente as despesas
 - o Reduzir gastos supérfluos de forma gradual e consciente

Exemplo prático:

Um casal com dois filhos criou uma planilha simples no computador, com campos para gastos fixos, variáveis e metas. Eles passaram a se reunir no último domingo de cada

mês para analisar despesas, ajustar o orçamento e comemorar avanços como o aumento da poupança.

Aula 3: Reserva de Emergência e Metas de Curto, Médio e Longo Prazo

Conteúdo:

- O que é a reserva de emergência?
 - ➤ É um valor guardado para cobrir **imprevistos** como demissão, doença, conserto do carro ou problemas com a casa.
- Quanto guardar por mês?
 - ➤ O ideal é juntar o equivalente a 3 a 6 meses do custo mensal fixo.
 - ➤ Exemplo: se você gasta R\$ 2.000 por mês, sua reserva deve ser de R\$ 6.000 a R\$ 12.000.
 - ➤ Comece com o que for possível: R\$ 50, R\$ 100... o importante é criar o hábito.
- Como definir metas financeiras claras e alcançáveis:
 - ✓ Divida suas metas em prazos:
 - o **Curto prazo (até 1 ano):** quitar uma dívida, comprar um notebook, fazer um curso.
 - o Médio prazo (1 a 5 anos): trocar de carro, fazer uma viagem.
 - o **Longo prazo (acima de 5 anos):** adquirir um imóvel, aposentadoria, faculdade dos filhos.
- Como acompanhar o progresso das metas:
 - ➤ Tenha um quadro visual ou planilha de metas.
 - ➤ Estabeleça prazos, valores e acompanhe mês a mês.

Resumo do Módulo 3

- Planejamento é pensar no futuro; orçamento é controlar o presente.
- 🗸 A combinação de ambos permite equilíbrio, realização de sonhos e segurança.
- Um orçamento funcional deve envolver todos os membros da família.
- Ter uma reserva de emergência é essencial para não depender de empréstimos.
- Metas bem definidas orientam o uso consciente do dinheiro.

📚 Leitura complementar sugerida:

- CERBASI, Gustavo. Mais Tempo, Mais Dinheiro
- SANTOS, Patrícia Lages. Lugar de Mulher é Onde Ela Quiser Inclusive Cuidando do Dinheiro

Nodelo de planilha:

Planilha de orçamento mensal e anual com espaço para:

- Entradas e saídas
- Categorias de gasto
- Comparação de metas x realizado

Quiz 3 – Fixando o Conteúdo

- 1. Qual a função da reserva de emergência?
- 2. Explique a diferença entre planejamento e orçamento.
- 3. O que significa distribuir a renda de forma estratégica?
- 4. Como envolver a família no orçamento doméstico?
- 5. O que são metas de longo prazo?

Módulo 4: Controle de Gastos e Hábitos de Consumo

© Objetivo do Módulo:

Desenvolver estratégias práticas para **reduzir desperdícios**, controlar despesas do dia a dia e criar **hábitos financeiros saudáveis e sustentáveis**, com foco na **consciência e equilíbrio** no consumo.

Aula 1: Como controlar despesas fixas e variáveis

Conteúdo:

• Despesas fixas:

São aquelas que ocorrem todo mês com valores semelhantes, como:

✔ Aluguel

- ✓ Água
- ✔ Energia elétrica
- ✓ Internet
- ✓ Transporte fixo (ex: mensalidade de ônibus, gasolina básica)

• Despesas variáveis:

São aquelas que mudam de valor ou frequência, como:

- ✔ Lazer
- ✔ Alimentação fora de casa
- ✔ Compras não planejadas
- ✓ Serviços eventuais

• Dicas para controle efetivo:

- o Use planilhas ou aplicativos para registrar e acompanhar
- o Estabeleça limites mensais por categoria
- o Reavalie tarifas bancárias, pacotes de serviços e planos de assinatura

• Negociação e revisão de contratos:

- ➤ Renegociar com operadoras, fornecedores de internet, academias ou escolas pode gerar **ótimas economias**.
- ➤ Compare opções de mercado **pelo custo-benefício real**, e não apenas pelo valor.

📌 Exemplo prático:

João percebeu que pagava **R\$ 160 em um plano de telefone** com serviços que mal utilizava. Após pesquisar outras operadoras e renegociar, migrou para um plano mais adequado por **R\$ 99**, mantendo os mesmos benefícios.

Aula 2: Estratégias para reduzir gastos no dia a dia

Conteúdo:

- Planejamento de compras:
 - ➤ Sempre faça uma lista antes de ir ao mercado ou comprar online. Isso evita compras por impulso e ajuda a seguir o orçamento.
- Evite desperdícios:
 - ✓ Energia: desligue luzes e aparelhos que não estão em uso
 - ✓ Água: mantenha torneiras e descargas reguladas
 - ✓ Alimentos: planeje cardápios para evitar o descarte de itens vencidos ou esquecidos

• Cuidado com as "pequenas compras invisíveis"

- ➤ Cafés diários, snacks, apps de delivery ou streaming acumulam valores significativos no mês.
- ➤ Dica: monitore essas despesas durante 30 dias e veja quanto elas realmente pesam no seu orçamento.

• Economizar sem abrir mão da qualidade de vida:

- ✓ Lazer gratuito (parques, eventos culturais)
- ✓ Transporte compartilhado
- ✓ Refeições preparadas em casa para o dia a dia

💡 Dica prática:

Antes de comprar, **consulte sua lista de compras planejada**. Ter clareza do que é necessário evita desperdícios e compras repetidas.

Aula 3: Consumo consciente e planejamento de compras

Conteúdo:

- O que é consumo consciente?
 - ➤ É comprar com propósito, respeitando suas necessidades, seus valores e o meio ambiente.
 - ➤ Valoriza qualidade, durabilidade, impacto social e uso responsável do dinheiro.
- Como evitar compras por impulso:
 - ✓ Planeje suas compras com antecedência
 - ✓ Evite promoções que forçam consumo sem necessidade
 - ✓ Desative notificações de apps de compras durante metas de economia
- Avaliação de custo-benefício:
 - ? "Eu quero ou eu preciso?"
 - ➤ Essa pergunta simples pode evitar gastos desnecessários. Avalie se o produto realmente trará retorno ou se é apenas um desejo momentâneo.
- Regra dos 3 dias:
 - ➤ Para qualquer compra que não seja essencial, **espere 72 horas antes de decidir**. Se após esse tempo ainda fizer sentido, compre. Caso contrário, você pode economizar.

Resumo do Módulo 4

- Controlar os gastos exige atenção às despesas fixas e variáveis.
- 🔽 É possível economizar sem abrir mão da qualidade de vida, com planejamento.
- Pequenos gastos diários, quando somados, impactam significativamente o orçamento.
- O consumo consciente ajuda a gastar com propósito e evita o endividamento por impulso.

📚 Leitura complementar sugerida:

- NATH FINANÇAS *Orçamento sem Falhas*
- IDEC Guia do Consumo Consciente
- INSTITUTO AKATU Conteúdos sobre consumo responsável e sustentabilidade

Exemplo: Paula criou o hábito de esperar 72h antes de comprar algo. Isso eliminou 80% das compras desnecessárias.

Name Estudo de caso:

"Carlos e o cartão de crédito" – Carlos usava o limite como extensão da renda. Após rever seus hábitos, passou a pagar tudo à vista e a economizar R\$ 400 por mês.

Quiz 4 – Fixando o Conteúdo

- 1. O que são despesas variáveis? Dê exemplos.
- 2. Qual a importância do consumo consciente?
- 3. Como reduzir gastos invisíveis?
- 4. O que é a regra dos 3 dias?
- 5. Quais práticas ajudam a evitar o endividamento?

Resumo Ilustrado (Infográfico)

Título: 6 Estratégias para Controlar seus Gastos Agora!

- Liste tudo o que gasta
- Compare preços
- Planeje suas compras
- Evite parcelamentos
- Use aplicativos de controle
- Reveja seus contratos

Módulo 5: Como Sair das Dívidas

© Objetivo do Módulo:

Capacitar o aluno a **compreender a origem das suas dívidas**, organizar e priorizar os débitos existentes, e montar um **plano estruturado de renegociação e quitação**, recuperando o controle da vida financeira com dignidade e responsabilidade.

Aula 1: Tipos de dívidas e como elas surgem

Conteúdo:

- Dívidas de consumo:
 - ✓ Cartão de crédito, crediário, lojas virtuais, compras parceladas em excesso.
 - ➤ Perigo: o **rotativo do cartão de crédito** possui os juros mais altos do mercado.
- Empréstimos pessoais e consignados:
 - ✓ Empréstimos bancários com desconto automático ou acordados em instituições financeiras.
 - ➤ Atenção: mesmo com parcelas fixas, o acúmulo de compromissos pode sufocar o orçamento.
- Financiamentos e juros abusivos:
 - ✔ Financiamento de veículos, imóveis, eletrodomésticos com ou sem entrada.
 - ➤ Verifique sempre a taxa de juros efetiva e o custo total da operação.
- Diferença entre endividamento e superendividamento:
 - o **Endividamento:** quando você tem dívidas, mas consegue pagá-las dentro do orçamento.
 - Superendividamento: quando as dívidas ultrapassam sua capacidade de pagamento, comprometendo necessidades básicas (alimentação, moradia, saúde).

Exemplo prático:

Mariana, 32 anos, começou a parcelar compras no cartão de crédito sem planejamento. Ao cair no **rotativo**, uma dívida de **R\$ 1.000 virou R\$ 3.200 em seis meses**, por conta dos altos juros. Foi aí que ela buscou ajuda e decidiu reorganizar sua vida financeira.

Aula 2: Estratégias para organizar e priorizar dívidas

- Levantamento completo das dívidas:
 - ➤ Anote em uma planilha (ou caderno):
 - ✓ Valor original
 - ✓ Valor atualizado
 - ✔ Instituição credora

- ✓ Taxa de juros
- ✔ Prazo de pagamento
- ✓ Valor da parcela mensal

• Tabela de priorização:

- ➤ Ordene as dívidas por **urgência e impacto**:
 - 1. Dívidas com juros altos (cartão, cheque especial)
 - 2. Dívidas que podem causar bloqueios (aluguel, condomínio, escola)
 - 3. Empréstimos com taxas fixas ou menores

• Avaliação do impacto mensal:

- ➤ Calcule quanto de sua renda está comprometido com dívidas.
- ➤ Isso ajudará a definir a melhor estratégia de pagamento.
- Técnicas para pagamento das dívidas:

o Técnica da bola de neve:

- ✓ Pague primeiro a menor dívida (independentemente dos juros).
- ✓ Ganhe motivação ao eliminar rapidamente parcelas.
- o Técnica da avalanche:
 - ✓ Priorize a dívida com os juros mais altos.
 - ✓ É a forma mais econômica a longo prazo.

📌 Dica prática:

Utilize a **planilha do curso** para listar todas as dívidas, com campos para valores, juros, parcelas e status de pagamento. Ela será seu mapa para sair do endividamento com clareza.

Aula 3: Como negociar dívidas com bancos e empresas

- Dicas de abordagem com credores:
 - ✔ Mantenha a calma e a transparência.
 - ✓ Mostre interesse real em quitar a dívida.
 - ✓ Apresente sua realidade financeira com clareza.
- O que dizer ao negociar:
 - ➤ "Quero pagar, mas preciso de condições reais. Posso pagar até R\$ ___ por mês. Vocês conseguem ajustar a proposta?"
- Canais e plataformas de renegociação:
 - o Serasa Limpa Nome
 - o Feirões online (ex: Serasa, Procon, bancos)
 - o Programa Desenrola Brasil (para dívidas de CPF negativado)
 - o Centrais de conciliação do TJ ou órgãos de proteção ao consumidor
- Cuidados com golpes e propostas abusivas:
 - △ Desconfie de promessas milagrosas ou pedidos de depósitos antecipados.
 - △ Verifique a autenticidade dos sites e plataformas.
 - ↑ Leia todos os termos do novo contrato antes de assinar

📌 Resumo do Módulo 5

- Existem vários tipos de dívidas e todas podem ser organizadas com clareza.
- 🔽 O primeiro passo para sair das dívidas é enxergá-las com realidade e sem culpa.
- ✓ Técnicas como bola de neve e avalanche ajudam a traçar uma rota de pagamento.
- 🔽 A negociação deve ser feita com transparência, educação e proposta viável.
- Há canais seguros e gratuitos para renegociar. Fuja de armadilhas!

📚 Leitura complementar sugerida:

- REINALDO DOMINGOS Livre-se das Dívidas
- SERASA ENSINA Conteúdo gratuito no site oficial

Estudo de caso: Pedro renegociou sua dívida no Serasa e conseguiu 80% de desconto pagando à vista.

National Serial Serial

Modelo de carta de negociação de dívida + planilha de controle de dívidas.

🔽 Quiz 5 – Fixando o Conteúdo

- 1. Qual a diferença entre endividamento e superendividamento?
- 2. O que é a técnica da "bola de neve"?
- 3. Qual deve ser o primeiro passo ao lidar com uma dívida?
- 4. Como se preparar para uma renegociação?
- 5. Cite dois canais confiáveis para renegociar dívidas.

Módulo 6: Poupança, Investimentos Iniciais e Reserva de EmergênciaObjetivo do Módulo:

Introduzir o aluno ao **hábito de poupar**, compreender a importância da **reserva de emergência** e apresentar **opções de investimento seguras e acessíveis** para quem está começando sua jornada rumo à independência financeira.

Aula 1: A importância do hábito de poupar

Conteúdo:

- O que significa "pagar-se primeiro"
 - ➤ Antes de gastar com qualquer outra coisa, **guarde uma parte da sua renda**. Mesmo que seja pouco, o importante é priorizar a construção de um futuro financeiro mais tranquilo.
 - ✓ Exemplo: Se você recebe R\$ 1.500, separe R\$ 75 (5%) no início do mês.
- Como guardar mesmo com renda baixa:
 - ✓ Comece com pequenos valores fixos.
 - ✓ Corte gastos invisíveis ou supérfluos.
 - ✓ Estabeleça metas realistas: "guardar R\$ 100 por mês".
- Automatização da poupança:
 - ➤ Programe o débito automático para uma conta separada assim que receber o salário.
 - ➤ Isso evita o risco de gastar antes de poupar.
- Economizar com pequenas atitudes diárias:
 - ✓ Evitar delivery, usar transporte público, cancelar assinaturas desnecessárias.

Exemplo:

Guardar **R\$ 5 por dia** equivale a **R\$ 150 por mês** e **R\$ 1.800 por ano** — o suficiente para começar sua reserva ou realizar metas de curto prazo.

Aula 2: Como montar sua reserva de emergência

- Valor ideal da reserva:
 - ➤ Mínimo de 3 a 6 meses das despesas fixas mensais.
 - ✓ Se suas despesas mensais são de R\$ 2.000, a reserva ideal é de R\$ 6.000 a R\$ 12.000.
- Onde guardar sua reserva de forma segura:
 - Tesouro Selic: título público com boa rentabilidade, segurança e liquidez diária.
 - CDB com liquidez diária: oferecido por bancos, com rendimento acima da poupança.

 Poupança: apenas como primeira etapa para quem está começando, apesar da rentabilidade baixa.

• Evite:

Contas correntes (dinheiro fica parado e perde valor com a inflação) Investimentos de risco (ações, criptomoedas) — não são ideais para a reserva.

• Reposição da reserva:

➤ Se precisar usar, **reponha o mais rápido possível**, mesmo que em parcelas.

🏦 Dica prática:

Comece guardando **10% do que sobra após pagar as contas**. O mais importante é manter **consistência**, não o valor exato.

Aula 3: Investimentos básicos para iniciantes

Conteúdo:

- Diferença entre poupança e investimento:
 - o **Poupança:** baixo rendimento, liquidez imediata, acessível.
 - o **Investimento:** pode render mais, com opções seguras e personalizadas.
- Conceitos básicos:
 - ✓ Liquidez: facilidade de transformar o investimento em dinheiro.
 - ✓ **Rentabilidade:** quanto o investimento rende.
 - ✓ Risco: chance de perder dinheiro quanto menor o risco, menor o ganho (mas mais seguro).
- Opções seguras e acessíveis:
 - o **Tesouro Direto (Tesouro Selic):** indicado para reserva e iniciantes.
 - o **CDB com liquidez diária:** oferecido por bancos; alguns exigem R\$ 100 ou menos.
 - LCI/LCA: isentos de IR, com bons rendimentos e prazos variados.
- Como investir com pouco dinheiro:
 - ✓ A partir de R\$ 30 já é possível começar no Tesouro Direto.
 - ✓ Use corretoras confiáveis (como a própria plataforma do Tesouro ou bancos digitais).

Resumo do Módulo 6

V Poupar é o primeiro passo para conquistar liberdade financeira.

A reserva de emergência protege contra imprevistos e deve ser mantida em aplicações seguras e com liquidez.

Existem investimentos simples e acessíveis mesmo para iniciantes com pouco

dinheiro. Conhecimento, consistência e prudência são as chaves para investir com segurança.
leitura complementar sugerida:
GUSTAVO CERBASI – Investimentos Inteligentes

- TESOURO DIRETO https://www.tesourodireto.com.br
- PLANEJAR Associação Brasileira de Planejadores Financeiros

Estudo de caso: Camila começou com R\$ 50 no Tesouro Selic. Hoje, investe regularmente e planeja a aposentadoria.

Nación Infográfico:

Poupança x Investimento: O que é melhor para cada objetivo?

Quiz 6 – Fixando o Conteúdo

- O que é reserva de emergência?
- 2. Quanto tempo de despesas ela deve cobrir?
- 3. O que significa "liquidez" em um investimento?
- 4. Qual é o risco de manter a reserva na conta corrente?
- 5. Cite dois investimentos de baixo risco para iniciantes.

Módulo 7: Educação Financeira e Planejamento de Vida Objetivo do Módulo:

Demonstrar que a educação financeira vai além de números — ela é uma **ferramenta para alcançar sonhos, realizar metas e viver com mais propósito, equilíbrio e liberdade**. Neste módulo, você aprenderá a definir seus objetivos, se adaptar aos ciclos da vida e construir um plano financeiro alinhado ao que realmente importa para você.

Aula 1: Como definir objetivos financeiros realistas

Conteúdo:

- Sonhos, metas e prazos:
 - ➤ Todo planejamento começa com um sonho. Para torná-lo realidade, ele precisa ser transformado em **metas mensuráveis e com prazos definidos**.
- Tipos de metas financeiras:
 - ✓ Curto prazo (até 1 ano): quitar uma dívida, fazer uma viagem, trocar de celular.
 - ✓ Médio prazo (1 a 5 anos): comprar um carro, fazer um curso, iniciar um negócio.
 - ✓ Longo prazo (mais de 5 anos): aposentadoria, comprar uma casa, educação dos filhos.
- Planejamento reverso:
 - ➤ Técnica que consiste em **começar pelo fim**. Exemplo:
 - o Sonho: comprar um carro de R\$ 40.000 em 24 meses
 - o Meta mensal: guardar cerca de R\$ 1.700 (com variações conforme juros)
- Como manter o foco nas metas:
 - ✓ Visualize suas metas (quadro de visão ou planilha)
 - ✓ Revise e ajuste mensalmente
 - ✓ Comemore cada avanço mesmo que pequeno
 - ✓ Evite comparações com outras pessoas

Exemplo prático:

Rodrigo deseja comprar um carro em 2 anos. Ele calculou que, com R\$ 2.000 por mês, conseguiria atingir a meta. Ajustou seus gastos, renegociou dívidas e passou a poupar com regularidade. Hoje, vê seu esforço se transformar em conquista.

Aula 2: O planejamento financeiro ao longo da vida

- Como o planejamento muda em cada fase da vida:
 - ✓ Juventude: foco em educação, controle de dívidas, primeiros investimentos
 - ✓ Vida familiar: orçamento compartilhado, filhos, proteção financeira
 - ✓ Maturidade: estabilidade, independência, foco em aposentadoria e legado
- A importância de prever mudancas:
 - ➤ Planejar não significa ter tudo sob controle, mas **estar preparado para os ciclos da vida**, como:
 - ✔ Perda de emprego
 - ✔ Nascimento de filhos
 - ✓ Separações, doenças, imprevistos
 - ✔ Aposentadoria ou segunda carreira

• Ciclos financeiros e adaptação:

➤ A vida financeira não é linear. Ter **flexibilidade e disciplina** ajuda a atravessar os altos e baixos sem comprometer os objetivos maiores.

🔄 Exemplo prático:

Ana, 50 anos, percebeu que não havia guardado o suficiente para a aposentadoria. Em vez de se frustrar, decidiu começar com o que tinha: R\$ 300 por mês. Investiu com segurança e aumentou aos poucos. Hoje, sente-se mais tranquila e no controle da própria vida.

Aula 3: Construindo um plano de vida financeiro

Conteúdo:

- Missão, visão e valores financeiros pessoais:
 - ✓ Missão: como você quer se posicionar em relação ao dinheiro?
 - ✓ Visão: onde você quer estar financeiramente nos próximos 5, 10 ou 20 anos?
 - ✓ Valores: o que é inegociável na sua vida (família, educação, segurança)?
- O dinheiro como ferramenta, não como fim:
 - ➤ O dinheiro deve servir aos seus **propósitos de vida**, não ser o objetivo final.
 - ➤ Quando você alinha suas decisões financeiras com seus valores, o caminho se torna mais claro e leve.
- Como alinhar escolhas financeiras ao propósito de vida:
 - ✔ Reflita antes de gastar: "Essa decisão me aproxima ou me afasta do que eu quero?"
 - ✓ Evite o consumo por status, impulso ou comparação.
 - ✓ Invista tempo e energia no que realmente importa para você.

Resumo do Módulo 7

- Educação financeira serve para construir um estilo de vida com propósito.
- Sonhos se tornam metas com prazos, valores definidos e acompanhamento constante
- ✓ Cada fase da vida exige ajustes no planejamento financeiro.
- Um plano financeiro bem construído começa com autoconhecimento e clareza de valores.
- O dinheiro é um **meio para realizar objetivos maiores**, como segurança, liberdade e realização pessoal.

📚 Leitura complementar sugerida:

• GUSTAVO CERBASI – Adeus, Aposentadoria

- NATHALIA ARCURI Me Poupe! 10 Passos para Nunca Mais Faltar Dinheiro no seu Bolso
- PAULO VIEIRA O Poder da Ação

**Reflexão: "O que eu realmente quero conquistar? Como o dinheiro pode me ajudar a chegar lá?"

Atividade de fechamento:

Planejamento de Vida Financeira – Modelo com metas e prazos para os próximos 5 anos.

🔽 Quiz 7 – Fixando o Conteúdo

- 1. Qual a diferença entre sonho e meta?
- Por que o planejamento financeiro muda ao longo da vida?
- 3. O que é um plano de vida financeiro?
- 4. Como definir metas alcançáveis?
- 5. Qual é o papel do dinheiro no seu projeto de vida?

Módulo 8: Uso Consciente do Cartão de Crédito e Empréstimos **©** Objetivo do Módulo:

Ensinar o aluno a usar o cartão de crédito com responsabilidade, compreender os riscos do crédito rotativo e identificar quando um empréstimo pode ser útil ou perigoso. O objetivo é transformar o crédito em um aliado estratégico, e não em uma armadilha.

Aula 1: Como funciona o cartão de crédito

- Limite, fatura e vencimento:
 - ✓ O limite é o valor máximo que pode ser gasto no mês.

- ✓ A fatura reúne todas as compras do ciclo de 30 dias.
- ✓ O vencimento é a data final para pagar a fatura sem juros.
- Melhor data de compra:
 - ➤ É o **dia seguinte ao fechamento da fatura**, quando a compra só será cobrada no mês seguinte. Usar essa data estende o prazo sem juros.
- Crédito rotativo e juros compostos:
 - ➤ Quando o cliente **não paga a fatura total**, o saldo entra no **crédito rotativo**, com juros muito altos (entre 10% e 20% ao mês).
 - ➤ Os juros compostos aumentam a dívida rapidamente.
- Parcelamentos:
 - ✓ Podem ser úteis se bem planejados.
 - X Mas, se acumulados, comprometem o orçamento futuro e geram descontrole.
- Fatura cheia x pagamento mínimo:
 - ✓ Sempre pague o valor total da fatura.
 - X O pagamento mínimo aciona o rotativo, mesmo com valor parcial pago.

Simulação:

Dívida de R\$ 1.000 no rotativo com juros de 15% ao mês:

- Em 12 meses, a dívida ultrapassa R\$ 5.000.
- Resultado: o que começou pequeno vira um problema grande por falta de atenção.

Aula 2: Dicas para uso consciente do cartão

Conteúdo:

- Regra de ouro:
 - Nunca compre no cartão o que você não poderia pagar à vista com tranquilidade.
 - ➤ O cartão é forma de pagamento, não dinheiro extra.
- Definir um limite pessoal:
 - ✓ Não use o limite total oferecido pelo banco.
 - ➤ Defina um valor mais baixo de acordo com seu orçamento.
- Acompanhar a fatura semanalmente:
 - ➤ Use aplicativos ou consulte o app do banco para acompanhar os gastos em tempo real.
- Usar o cartão apenas para compras planejadas:
 - ✓ Evite usar o cartão para compras impulsivas, assinaturas esquecidas ou pequenas compras frequentes.

Dica prática:

Use **aplicativos de controle financeiro** (Guiabolso, Organizze, Mobills) com alertas de gasto no cartão e notificações de vencimento.

Aula 3: Empréstimos e financiamentos: o que considerar

Conteúdo:

- Quando o empréstimo é necessário?
 - ✓ Em emergências (saúde, conserto do carro, quitar dívidas caras).
 - X Nunca para manter padrão de vida acima do que se pode pagar.
- Comparando tipos de crédito:

Tipo de Crédito	Características	Riscos
Consignado	Desconto direto no salário, taxas menores	Compromete renda mensal
Pessoal	Negociado com banco, taxa variável	Juros podem ser altos
Refinanciamento	Usa imóvel ou veículo como garantia	Perda do bem em caso de inadimplência

- CET Custo Efetivo Total:
 - ➤ É o valor final que você pagará, somando juros, tarifas, IOF e outros encargos.
 - ✓ Sempre compare o CET entre diferentes instituições, não apenas a taxa de juros mensal.
- Empréstimos para quitar dívidas: faz sentido?
 - ✓ Sim, quando a taxa do empréstimo é menor do que a da dívida atual, como trocar cartão de crédito por crédito pessoal.
 - X Não faz sentido se gerar nova dívida sem mudar os hábitos de consumo.

Resumo do Módulo 8

- O cartão de crédito deve ser **usado com consciência**, planejamento e acompanhamento constante.
- Nunca confunda limite com dinheiro disponível.
- Evite o crédito rotativo a todo custo.
- Empréstimos só devem ser feitos com avaliação realista e com comparação do CET.
- 🗸 Planejamento evita dívidas. Informação protege seu bolso.

📚 Leitura complementar sugerida:

- SERASA ENSINA Curso Gratuito de Crédito Consciente
- ME POUPE! Nathalia Arcuri Episódios sobre uso de cartão e dívidas

Estudo de caso: Joana fez um empréstimo consignado com juros baixos para quitar o cartão e sair do rotativo.

Infográfico:

Cartão de Crédito: Como usar sem cair em armadilhas

Quiz 8 – Fixando o Conteúdo

- 1. O que é o crédito rotativo?
- 2. Por que pagar apenas o mínimo da fatura é arriscado?
- 3. Quando o empréstimo pode ser uma boa escolha?
- 4. O que significa CET?
- 5. Cite uma boa prática ao usar o cartão.

X ■ Módulo 9: Ferramentas Digitais para Organizar Suas Finanças © Objetivo do Módulo:

Apresentar **ferramentas digitais e tecnológicas** que facilitam o **controle do orçamento, o planejamento financeiro e os investimentos**, promovendo mais autonomia e segurança nas decisões do dia a dia.

Aula 1: Aplicativos de controle financeiro pessoal

- Principais apps disponíveis no mercado:
 - ✓ Guiabolso: conecta com sua conta bancária, classifica automaticamente os gastos e gera gráficos.
 - ✓ Mobills: interface intuitiva, permite metas, orçamento mensal e relatórios.
 - ✓ **Organizze:** ideal para quem prefere lançamentos manuais com categorização simples.
 - ✓ Minhas Economias: gratuito, com funcionalidades como metas, alertas e planejador financeiro.
- Como utilizar os aplicativos:
 - > Registre todas as receitas e despesas diárias.
 - ➤ Crie categorias (ex: alimentação, moradia, lazer).

- ➤ Ative alertas de vencimento de contas.
- ➤ Use os **gráficos de análise** para entender para onde seu dinheiro está indo.

Atividade prática:

Baixe um dos apps sugeridos e registre todos os seus gastos do dia (do café até o transporte). Ao final, analise o quanto gastou e com o que.

Aula 2: Planilhas financeiras para iniciantes

Conteúdo:

- Vantagens das planilhas:
 - ✓ Total personalização
 - ✔ Visualização clara do orçamento
 - ✔ Controle manual que ajuda na conscientização
- Elementos de uma boa planilha:
 - ✔ Categorias de receita e despesa
 - ✓ Colunas de valor planejado x valor real
 - ✓ Fórmulas básicas (soma, média, saldo)
 - ✔ Gráficos de pizza ou barras para visualização de gastos
- Recursos úteis para iniciantes:
 - o Planilhas no Excel, Google Sheets (gratuito e online)
 - Adição de cores para organizar áreas (verde para receitas, vermelho para gastos, azul para poupança)

Material extra:

Você receberá uma planilha modelo para controle mensal com:

- ✔ Planejamento de gastos
- ✔ Controle de dívidas
- ✔ Registro de metas
- ✔ Geração automática de gráficos

Aula 3: Simuladores de investimentos e dívidas

- Sites confiáveis para simulações:
 - ✓ <u>Banco Central</u> Simulador de CET, inflação e crédito
 - ✓ Tesouro Direto Simulador de rentabilidade de títulos públicos
 - ✓ <u>Serasa</u> Simulador de renegociação e comparador de dívidas
- Como simular a rentabilidade de um investimento:
 - ➤ Informe:
 - o Valor inicial
 - Valor mensal a ser aplicado

- Prazo do investimento
- Tipo de título ou aplicação
 - ➤ O simulador mostrará:
- Rentabilidade total
- Valor resgatado
- Comparativo com outros produtos
- Comparação de juros e prazos (em caso de dívidas):
 - ➤ Use simuladores de crédito para verificar:
 - o Juros mensais e totais
 - o Diferença entre parcelas e prazos
 - Custo efetivo total (CET)

Resumo do Módulo 9

- Ferramentas digitais ajudam a controlar o dinheiro com mais facilidade e precisão.
- Aplicativos permitem registrar, analisar e alertar sobre os gastos.
- V Planilhas são ideais para quem busca controle manual e total personalização.
- Simuladores auxiliam em decisões conscientes sobre dívidas e investimentos.
- 🔽 A tecnologia é uma aliada poderosa da educação financeira use-a a seu favor.

📚 Leitura e recursos complementares:

- PLANILHA MODELO (material extra do curso)
- Simulador Tesouro Direto
- Educação Financeira do Banco Central

Estudo de caso: Luiz simulou uma aplicação no Tesouro Selic e viu que ganharia mais que na poupança em 1 ano.

N Ferramenta do módulo:

Kit digital do curso: planilhas + links de simuladores + indicação de apps úteis

Quiz 9 – Fixando o Conteúdo

- 1. Qual aplicativo financeiro você mais se identificou?
- 2. Cite três benefícios de usar uma planilha.
- 3. O que um simulador de investimentos pode mostrar?
- 4. Por que acompanhar os gastos diariamente?
- 5. Qual site é confiável para simular investimentos?

Y Módulo 10: Sustentabilidade Financeira e Educação para o Futuro **⊚** Objetivo do Módulo:

Refletir sobre como a **educação financeira promove qualidade de vida**, abre portas para novas oportunidades e ajuda a construir um **futuro mais estável, consciente e sustentável**, tanto individual quanto coletivamente.

Aula 1: O que é sustentabilidade financeira?

Conteúdo:

- Gasto consciente x consumo impulsivo:
 - ✓ Gasto consciente é quando o consumo está alinhado com os valores, prioridades e metas pessoais.
 - Consumo impulsivo é emocional, não planejado e geralmente vem acompanhado de culpa e desequilíbrio.
- Equilíbrio entre presente e futuro:
 - ➤ Ter sustentabilidade financeira é viver bem hoje sem comprometer o amanhã. Significa consumir com responsabilidade, poupar com regularidade e investir com consciência.
- Evitar dívidas como forma de liberdade:
 - ✓ Estar fora do endividamento permite autonomia, poder de escolha e tranquilidade emocional.

K Reflexão:

"É melhor ter menos coisas e mais paz financeira."

Menos pressões, menos cobranças, mais propósito e liberdade de tempo.

Aula 2: Transmitindo educação financeira na família

Conteúdo:

- Educar crianças e jovens para o uso responsável do dinheiro:
 - ✓ Comece com noções de troco, valor dos produtos, poupança e prioridades.
 - ✓ Estimule o pensamento: "preciso ou quero?", mesmo entre os pequenos.
- Envolver toda a família no orçamento doméstico:
 - ➤ Promova reuniões mensais curtas para discutir metas, gastos e economias em grupo.
- Mesada educativa:
 - ✓ Ensina responsabilidade, disciplina e planejamento.
 - ✓ Pode ser semanal ou mensal, com regras claras.
- Simulações e dinâmicas familiares:
 - ✓ Criar "feiras fictícias" com preços e orçamentos definidos.
 - ✓ Estabelecer metas comuns com recompensas coletivas.

🏡 Dica prática:

Monte um **cofrinho familiar com um objetivo específico** (viagem, festa, livros, brinquedos). A visualização da meta motiva a participação de todos.

Aula 3: Planejamento de longo prazo e aposentadoria

Conteúdo:

- Começar cedo, mesmo com pouco:
 - ➤ O tempo é o melhor aliado dos juros compostos. Quem começa a investir R\$ 100 por mês aos 25 anos terá mais do que quem começa com R\$ 500 aos 45.
- Opcões para aposentadoria complementar:
 - ✓ Previdência privada (PGBL/VGBL): alternativa ao INSS, com vantagens fiscais.
 - ✓ **Tesouro IPCA+:** título público que acompanha a inflação e garante rendimento real.
 - ✓ Fundos de aposentadoria e previdência corporativa (quando disponíveis pela empresa).
- Evitar depender exclusivamente do INSS:
 - X A renda do INSS **pode não ser suficiente** para manter o padrão de vida após a aposentadoria.
 - ✓ Ter mais de uma fonte garante tranquilidade.

Resumo do Módulo 10

- Sustentabilidade financeira é viver bem com equilíbrio entre o agora e o futuro.
- Ensinar educação financeira em casa prepara as próximas gerações para uma vida mais consciente.
- Aposentadoria segura começa com planejamento antecipado mesmo com pouco,

o importante é começar.

O verdadeiro valor do dinheiro está na liberdade que ele proporciona, e não na ostentação.

📚 Leitura complementar sugerida:

- NATÁLIA ARCURI Guia da Vida Financeira Sustentável
- GUSTAVO CERBASI Investimentos Inteligentes para o Futuro

Encerramento do Curso – Parabéns pela sua jornada! Você chegou ao fim do curso Educação Financeira e Planejamento de Vida! Agora, você tem ferramentas práticas, conhecimento e autonomia para:

- Organizar suas finanças
- ✔ Realizar metas com consciência
- ✓ Construir um futuro mais leve, equilibrado e sustentável

Próximos passos:

- 1. Construa seu Plano Financeiro Pessoal com base nos módulos.
- 2. Faça a Avaliação Final (quiz) para revisar seu aprendizado.
- 3. Solicite seu Certificado pela Academia do Conhecimento.
- ⊗ Continue sua jornada! Explore nossos outros cursos sobre investimentos, empreendedorismo, marketing pessoal e muito mais!
- Estudo de caso: Sandra começou a investir R\$ 100/mês com 30 anos e hoje, aos 60, tem reserva para se aposentar com tranquilidade.

Quiz Final – Avaliação de Conclusão

- 1. O que é sustentabilidade financeira?
- 2. Como ensinar educação financeira para as crianças?
- 3. Qual a importância de pensar na aposentadoria desde cedo?
- 4. O que é mais importante: quanto você ganha ou como administra?
- 5. Como a educação financeira pode mudar sua vida?

Certificado de Conclusão:

Disponível ao final do curso para alunos que concluírem todos os módulos e quizzes com aproveitamento mínimo de 70%.

📚 Referências e Fontes Utilizadas:

- SEBRAE. Educação Financeira na Prática. Disponível em: www.sebrae.com.br
- BANCO CENTRAL DO BRASIL. Cidadania Financeira. Disponível em: www.bcb.gov.br
- SERASA. Como sair das dívidas. Disponível em: www.serasa.com.br
- TESOURO NACIONAL. Tesouro Direto Educação Financeira.
 Disponível em: www.tesourodireto.com.br
- INSTITUTO BRASILEIRO DE EDUCAÇÃO FINANCEIRA IBEF.
- Livros:
 - Cerbasi, G. (2021). "Mais tempo, mais dinheiro: Estratégias para uma vida rica em todos os sentidos".

o Santos, N. (2018). "Finanças pessoais: O que fazer com meu dinheiro?"