



# MANUAL DO FORMADOR

# **GESTÃO DO DINHEIRO**



## Ficha Técnica

O Manual do Formador “Gestão do Dinheiro” tem um conjunto de sugestões e informações úteis para aprender a gerir o seu dinheiro, controlar as suas despesas e até ser capaz de gerar algumas poupanças.

Este manual foi produzido no âmbito do projecto ABACO. Para obter mais informações sobre o ABACO visite [www.abaco-project.eu](http://www.abaco-project.eu).

Os conteúdos deste manual foram adaptados da fundação holandesa NIBUD ([www.nibud.nl](http://www.nibud.nl)).

A redacção, tradução e aditamentos são da responsabilidade do ACIDI, IP – Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural.

O projecto é financiado pela Comissão Europeia.

Os autores são os únicos responsáveis por esta publicação. A Comissão Europeia declina toda e qualquer responsabilidade sobre as informações e conteúdos do manual do formador.

ABACO – Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, I.P., 2010



## Índice

1. Introdução	05
2. Objectivo do curso	05
3. Organizar um curso	05
4. As receitas e despesas (módulo de base)	09
5. O livro das contas (módulo de base)	12
6. Gerir os seus rendimentos (módulo de base)	15
7. Estimativa anual (módulo de base)	17
8. Evite dívidas (módulo de base)	19
9. Poupança (módulo de base)	22
10. Resista às tentações (módulo base)	24
11. Segurar, poupar, contrair um empréstimo (módulo base)	26
12. Dinheiro e relacionamento (opcional)	29
13. O seu filho e o dinheiro (opcional)	32
14. Matemática (complementar)	35
15. As compras na internet (complementar)	35



## 1. Introdução

O curso “Gerir o Dinheiro” está concebido de forma modular, podendo ser adaptado às necessidades dos seus participantes. Além disso, poderá encontrar mais informação nas fichas de apoio de cada lição, em separado. Cada ficha contém sempre os objectivos da lição, exercícios extra e informações.

Em princípio, pode dar este curso desde que tenha experiência como formador e conhecimentos suficientes de contabilidade. Se precisar de apoio, poderá frequentar formação adicional sobre finanças ou planos de negócios.

## 2. Objectivo do curso

O objectivo geral do curso “*Gestão do Dinheiro*” é o seguinte:

- O participante será capaz de, independentemente da situação do seu agregado familiar, saber organizar o seu dinheiro e/ou pedir ajuda em caso de problemas financeiros.
- O participante será capaz de equilibrar as suas despesas com as suas receitas.
- O participante será capaz de fazer escolhas financeiras adequadas e conscientes.

## 3. Organizar um curso

### Mensagem principal

A par do objectivo do curso, pode formular uma mensagem principal para repetir em cada lição.

A mensagem central é:

***“É responsável pelas suas escolhas financeiras!”***

No início do curso, é frequente os participantes não perceberem como podem ter influência nas suas finanças. Ao escolher, conscientemente, onde querem gastar o dinheiro ou não, ganham maior controlo sobre os seus gastos.

Sugestões para os formadores:

Por favor, certifique-se de que os participantes seguem as seguintes regras de ouro:

- Olhe em frente! (saiba o que lhe reserva o resto do mês)
- Faça escolhas!
- Defenda-se!

Certifique-se de que os participantes se sentem seguros. Realce, na primeira lição, que tudo o que for dito permanecerá no seio do grupo. Crie alguma diversão com os participantes. Por exemplo, na última lição, deixe que o grupo prepare uma refeição por uma pequena quantia por pessoa. Dessa forma, podem imediatamente colocar em prática o que aprenderam.

Ao invés de pedir que os exercícios sejam feitos individualmente, proponha que sejam efectuados ou discutidos em pequenos grupos. Desta forma, os participantes podem aprender muito uns com os outros. Além disso, torna as aulas mais participativas.

### Nível dos participantes

O material que faz parte do curso de gestão do dinheiro é adequado para participantes que tenham um razoável conhecimento de português e bases de matemática. O curso não é, claramente, para pessoas com dívidas graves (ameaça de ter que deixar a casa, corte de água, luz, gás, etc.). Para essas pessoas, deve primeiro ser encontrada uma solução para os seus problemas graves, antes que possam participar no curso.



### Duração do curso e programa de aulas

A estrutura ideal para um curso de gestão de dinheiro, de acordo com o Nibud, consiste em seis lições de 2,5 horas cada. Durante o curso, aumentamos as competências que são necessárias para incrementar a capacidade dos participantes em lidar com as suas finanças.

O programa de aulas é o seguinte:

<b>Fichas</b>	
As receitas e despesas - Ficha 1	Módulo de base
O livro das contas – Ficha 2	Módulo de base
Gerir os seus rendimentos - Ficha 3	Módulo de base
Estimativa anual - Ficha 4	Módulo de base
Evite dívidas - Ficha 5	Módulo de base
Poupança – Ficha 6	Módulo de base
Resistir às tentações – Ficha 7	Módulo de base
Segurar, poupar, contrair um empréstimo – Ficha 8	Módulo de base

Módulos opcionais à sua escolha, a partir de conversas individuais com os formandos.

Dinheiro e Relacionamento - Ficha 9	Opcional
O seu filho e o dinheiro - Ficha 10	Opcional

Módulos complementares e, se for necessário aumentar as competências em matemática dos formandos.

Matemática - Ficha 11	Complementar
As compras na Internet - Ficha 12	Complementar

Neste programa, todas as lições serão abordadas. Além disso, há espaço para uma ou duas fichas opcionais que pode escolher em função da composição do grupo. Por exemplo, pode optar pela ficha para os pais sobre educação financeira (O Seu filho e o dinheiro) e para casais (Dinheiro e Relacionamento).

Em cada lição, encontrará exercícios para trabalhos de casa. Assim, poderá, no início de cada ficha, voltar ao que foi aprendido na aula anterior. A ficha “Gerir os seus rendimentos” é leccionada ao longo de duas aulas. Isso acontece porque a estimativa é um tema complicado. A discussão dos trabalhos de casa deste módulo irão requerer mais tempo. O módulo “Livro de Contas” destina-se a ser preenchido todas as semanas.



## 4. As Receitas e as Despesas (Ficha 1)

### Objectivo

No âmbito deste módulo, o participante aprende que tipos de receitas podem existir. Além disso, o participante aprende a distinguir entre os vários tipos de despesas (custos fixos, variáveis e despesas privadas) e é capaz de dividir os itens do orçamento em despesas necessárias e despesas evitáveis.

### 4.1. Controle a sua carteira

#### 4.1.1 Conteúdo Programático

##### A necessidade das despesas

Um agregado familiar tem um conjunto de necessidades de base, como alojamento, alimentação, roupas, etc. Nestes casos, é obrigatório gastar dinheiro. Outras despesas podem ser menos necessárias. É aqui que o factor das suas escolhas desempenha um papel importante. Quando faz uma estimativa, é importante ter a visão de como as despesas são necessárias. Esta é uma condição para poder fazer as melhores escolhas.

Quando elabora um quadro de estimativas de acordo com as necessidades, podem distinguir-se três grupos de despesas: as despesas do chamado pacote base; os gastos pessoais difíceis de evitar; e as despesas livres.

##### Pacote Base

As despesas necessárias de alimentação, estilo de vida, roupas, saúde, seguros, informação e assim por diante pertencem ao pacote base. A escolha dessas despesas já está em parte determinada e depende também do nível de riqueza do concelho.

Então, na medida em que os itens no pacote base estão em causa, tem de se gastar dinheiro com eles. Os montantes mínimos que devem ser gastos dependem, entre outras coisas, da composição do agregado familiar.

### Gastos pessoais difíceis de evitar

Nas circunstâncias específicas de um agregado familiar, pode ser difícil evitar gastos com itens que não fazem parte do pacote base. Além disso, pode ser necessário gastar mais do que a quantidade mínima dos itens que fazem parte do pacote base. No caso dos “Gastos pessoais difíceis de evitar “ pode pensar em despesas relativas às deslocações para o trabalho, férias prescritas por um médico ou os custos de adaptações na casa, como resultado de uma invalidez.

Gastos pessoais difíceis de evitar, ou inevitáveis, podem ser determinados individualmente (como os custos de uma dieta), mas também podem ocorrer em certos tipos de famílias. Um exemplo é o caso da atribuição de uma pensão. No caso dos trabalhadores por conta de outrem, está muitas vezes consagrado no contrato de trabalho e o seu pagamento é considerado no valor bruto do rendimento. Os trabalhadores independentes terão de obter um acordo individual, o que implicará custos adicionais. Existem outros grupos, como os idosos ou famílias monoparentais, que podem ter gastos difíceis de evitar ou inevitáveis.

Tendo em conta a sua natureza, estas despesas têm – depois das despesas do pacote base – prioridade sobre as outras despesas.

### Despesas livres

Se sobrar dinheiro depois das despesas das duas categorias anteriores terem sido pagas, este pode ser gasto nos mesmos itens do pacote base (mais vestuário, estilo de vida mais caro e assim por diante) ou em outras rubricas orçamentais (férias e assim por diante). É o que apelidamos de pacote secundário.



Regime consoante a necessidade das despesas:

<b>Despesas Inevitáveis (Pacote Base)</b>	<b>Despesas Opcionais (Pacote Secundário)</b>
<b>Custos fixos</b> Renda/hipoteca Energia Impostos Seguros	Transporte Propinas universitárias Telefone
<b>Despesas variáveis</b> Vestuário e calçado Mobiliário Saúde	Lazer
<b>Despesas particulares</b> Comida Vários	Cigarros Animais de estimação Prendas

### **4.1.2 Exercícios pedagógicos**

#### Objectivo

Os participantes devem saber reconhecer o que são: custos fixos; despesas variáveis; despesas particulares.

## Instruções

Jogue o jogo do controlo da sua carteira. Os participantes, desta forma, podem obter mais informação sobre as diversas entradas e saídas do orçamento.

Divida o grupo em três subgrupos. Escolha uma família para exemplificar. O subgrupo 1 estima os custos fixos, o subgrupo 2 estima as despesas variáveis e o subgrupo 3 as despesas privadas.

Ponha igualmente os subgrupos a definir quais as despesas que são necessárias. Discuta as opções com a turma. Como poderiam ajustar ainda mais a sua estimativa?

## Outras opções

Peça aos participantes para tomar nota das três despesas que considerem mais importantes em cada tipo de despesas (custos fixos, despesas variáveis e despesas particulares). Discutir isso com a turma. Existem muitas diferenças? Porquê?

## Tempo de utilização

1 hora

## Material

Ficha 1  
Papel e caneta

## **5. O livro das contas – Ficha 2**

### Objectivo

Este módulo serve para ensinar os participantes a conhecerem os seus gastos, utilizando um mapa do tipo contabilístico.



## **5.1 Conteúdo programático**

***A pessoa que anota sabe para onde vai o seu dinheiro!***

### Manter um registo contabilístico

É preciso muito dinheiro para manter uma casa. Tem de pagar todo o tipo de coisas e de muitas maneiras diferentes. Já se perguntou para onde vai o seu dinheiro?

Através de um registo contabilístico, pode controlar facilmente as suas finanças. Vai ao supermercado, faz as compras, paga, guarda o recibo e anota o valor. Passado um mês ou dois, sabe o que gasta com alimentos e bebidas, por exemplo. É tão simples como isto.

### Mais do que alimentação

É um pouco mais complicado? Quando retira as suas compras dos sacos, vai ver que não comprou apenas aquilo que precisa para as refeições. No supermercado, há muitas outras coisas que podem ser compradas. Por exemplo, artigos como champô, collants, meias para o bebé, uma revista, produtos de limpeza e copos estarão nos sacos. A quantidade de alimentos é apenas uma parcela limitada da quantidade total que gasta no supermercado. Como poderei controlar as minhas despesas? Poderá questionar-se desesperadamente.

### O que vai registar?

Isso depende do que pretende saber exactamente. No que diz respeito apenas às despesas de alimentação e bebidas, pode dividir as suas compras nos chamados produtos alimentares e não alimentares. A maioria dos recibos inclui o nome dos artigos.

Some todas as despesas de alimentação e anote o valor no registo contabilístico.

Se quiser saber que outros artigos paga com o dinheiro das compras, pode subdividir ainda mais a descrição dos artigos em não-alimentares. É o caso, por exemplo, de roupas, produtos de limpeza, pequenos móveis, produtos

de higiene, animais, revistas, flores, presentes e coisas semelhantes. Pode somar esses valores e anotá-los no seu registo contabilístico.

### Os custos fixos e as despesas irregulares

Claro que existem muitas outras despesas. Os custos fixos, como a renda ou hipoteca, energia e água, telefone e seguros não precisam de ser controlados separadamente. A maioria é paga por transferência bancária ou MB, pelo que é fácil detectá-las nos seus extractos bancários. No caso das despesas irregulares, como roupas, móveis, aparelhos, o carro e as férias, pode ser uma boa ideia anotar esse tipo de despesas no seu registo contabilístico.

## **5.2 Exercícios pedagógicos**

### Objectivo

Os participantes devem saber fazer um registo das suas despesas.

### Instruções

Peça ao grupo para fazer um registo das suas despesas.

Pergunte aos seus participantes se vão manter um mapa contabilístico actualizado durante o período do curso. Vejam em conjunto, uma única vez, os mapas contabilísticos preenchidos. Faça as seguintes perguntas aos participantes:

- Que tipo de despesas teve na semana passada?
- Essas despesas são obrigatórias ou despesas extras?
- Talvez tenha efectuado muitas despesas extras. Que conclusões pode tirar dessa situação?

### Tempo

1 hora



### Material

Ficha 2  
Papel e caneta



## **6. Gerir os seus rendimentos - Ficha 3**

### Objectivo

Neste módulo, o participante aprende como organizar a sua gestão de forma simples e as razões da sua importância.

### **6.1 Conteúdo programático**

Sugestões para o pagamento de despesas:

- Pagar os custos fixos automaticamente sempre que tal seja possível, porque desta forma dificilmente corre o risco de os esquecer. Deixe que o pagamento seja executado logo após o seu salário ser creditado.
- Pagar os custos fixos em primeiro lugar.
- No caso de ter um salário mensal, é útil possuir uma conta separada para o pagamento dos custos fixos. Todos os meses, transfere o valor médio que precisa para os seus custos fixos para essa conta. A primeira vez que o fizer, e só dessa vez, transfira um montante adicional que se destina a pagar os custos fixos que não são mensais, enquanto não tiver posto dinheiro de lado o suficiente.
- Pode ser prático usar as receitas não mensais para as despesas extras. Por exemplo, (uma parte) o abono de família para a roupa de todos os membros da família, o subsídio de férias para as suas férias. Ponha o dinheiro numa conta separada. Desta forma, recebe juros e sabe exactamente qual o montante que dispõe para essas despesas. Além disso, evita gastar acidentalmente o dinheiro noutras coisas.
- Para as despesas extras, deve escolher uma conta de poupança que lhe permita ter sempre livre acesso ao seu dinheiro. Imagine que fez uma aplicação do seu dinheiro num produto que só pode receber no fim do período e de repente precisa de uma nova máquina de lavar. Vai pagar desnecessariamente mais porque terá de pagar uma penalização

sobre o dinheiro que tirar da sua conta poupança antes do tempo. A outra alternativa - ou seja, obter um empréstimo - também encarece a sua compra mais do que o necessário porque teria de pagar juros sobre o montante emprestado.

- Para as compras semanais no supermercado, muitas pessoas usam o seu cartão de débito. A vantagem é que não precisa de andar com grandes quantias de dinheiro. Além disso, o cartão está seguro contra perda ou roubo. A desvantagem é que tende a gastar mais facilmente o seu dinheiro com o cartão de débito. Se tiver de pagar pequenas quantias, é mais prático usar dinheiro líquido do que o cartão de débito. A vantagem disso é que “vê” o que gasta. Não pode gastar mais do que tem.
- Não quer gastar muito nas compras para a casa? Pague sempre em dinheiro. Levante semanalmente uma quantia fixa no multibanco. Quando tiver quase esgotado esse montante, saberá que tem de começar a gastar menos.

## 6.2 Exercícios pedagógicos

### Objectivo

Que os participantes saibam gerir as suas obrigações e exercer os seus direitos.

### Instruções

Às vezes recebe correio cujo teor não é claro sobre se é obrigatório fazer o que está escrito. Por exemplo, recebe uma carta das Finanças a convidá-lo a declarar os seus rendimentos. Isto parece não ser uma obrigação, embora seja obrigatório apresentar a sua declaração de rendimentos. Também acontece o contrário: uma empresa quer que pague as contas automaticamente, por exemplo. Envia-lhe uma carta em que isso parece ser uma obrigação. Todavia, a empresa não o pode obrigar a pagar as suas contas automaticamente.

Pergunte aos participantes se reconhecem o problema (com este tipo de cartas). Será que acham difícil lidar com isso?



Peça aos participantes para pensar numa solução para o seguinte:

Antónia sabe exactamente o que costuma gastar em telefone. No mês passado, recebeu uma conta com um número muito superior de minutos de chamadas do que costuma fazer.

O que pode ela fazer?

### Tempo

1 hora

### Material

Ficha 3  
Papel e caneta

## 7. Estimativa anual – Ficha 4

### Objectivo

Neste módulo, vai ensinar os participantes a manter o equilíbrio entre as suas receitas e as suas despesas através de uma estimativa.

### 7.1 Conteúdo programático

#### Caro Versus barato, pobres versus ricos

Um mês caro é um mês de gastos elevados. Para muitas pessoas, o mês de Dezembro é um mês caro. Um mês mais barato é um mês com poucas despesas.

Um mês rico é um mês com mais recebimentos, como o abono de família ou o subsídio de férias. Um mês pobre é um mês em que recebe apenas o salário fixo.



## A adaptabilidade das despesas

Veja o módulo “As Receitas e Despesas” para obter informações sobre a necessidade de gastos. Além disso, a adaptabilidade das despesas é importante, quando a estimativa apresenta um défice e devem ser feitas opções quanto à despesa.

Despesas que pertencem ao pacote de lazer e que, ao mesmo tempo, não são inevitáveis, podem ser adaptadas.

Além disso, devem ser colocadas em causa obrigações contratuais que possam ser ou não revogadas. A assinatura de uma revista é revogável, mas a amortização de um empréstimo é uma obrigação irrevogável. A adaptabilidade das despesas tem a ver com o prazo em que a restrição da despesa pode ser realizada. Desta forma, o valor da renda não pode, normalmente, ser alterado no curto prazo, mas o valor de algumas despesas da casa pode ser.

## Controlar as suas despesas

Os custos fixos podem geralmente ser controlados sem grandes dificuldades. Os extractos bancários do ano anterior dão geralmente informações suficientes. Além disso, o valor do orçamento familiar é geralmente conhecido, embora aconteça muitas vezes que outras coisas que deviam ser classificadas em rubricas orçamentais diferentes são pagas com o dinheiro doméstico. É o caso dos bilhetes para os transportes públicos, combustível, roupas e papelaria e assim por diante.

Em contrapartida, tentar determinar o valor aproximado das despesas extra é, muitas vezes, muito difícil.

## **7.2 Exercícios pedagógicos**

### Objectivo

Que os participantes saibam fazer uma estimativa.

### Instruções

Para a maioria dos participantes, o preenchimento de uma ficha com uma estimativa do ano todo é um trabalho enorme, embora essa estimativa nos possa fornecer muitas informações sobre a sua situação financeira. Um dos



exercícios deste módulo é anotar as receitas e, usando a folha de trabalho, colocar ao lado as despesas. Se fizer este exercício neste módulo, pode continuar a usá-lo durante o resto do curso.

Os participantes têm acesso a computadores? Se for esse o caso, podem fazer uma estimativa mensal com uma folha de trabalho em excel.

### Tempo

1 hora

### Material

Folha de trabalho 1  
Ficha 4  
Papel e caneta  
Calculadora



## **8 - Evite dívidas – Ficha 5**

### Objectivo

Neste módulo, o participante aprende a lidar de forma adequada com os pagamentos em atraso de modo a evitar as dívidas problemáticas.

## **8.1 Conteúdo Programático**

### Causas para uma situação de dívida problemática

Ao longo dos anos, têm sido feitos vários estudos sobre as causas das situações de endividamento problemático. De Greef distingue quatro tipos de situações de endividamento problemático. As causas dessas dívidas diferem. Cada tipo de dívida exige, por conseguinte, uma solução diferente.

#### **1. Dívidas de sobrevivência**

O devedor tem receitas reduzidas em relação aos seus custos fixos. Este tipo de dívidas, acontece especialmente com as pessoas que têm rendimentos perto do salário mínimo nacional.

Este tipo de devedor deve aprender a gerir um orçamento limitado ou superior aos seus rendimentos, procurando mais trabalho, por exemplo, ou socorrendo-se da assistência social (desde subsídios, alimentos, etc).

## **2. Sobre-endividamento**

O devedor tem, regra geral, receitas suficientes, mas assumiu empréstimos em excesso e está em dificuldades financeiras por causa disto. Este devedor tem de aprender a gerir com as suas receitas.

## **3. Dívidas por uma alteração na vida**

Estas dívidas são consequência de uma grande mudança nas despesas e / ou nas receitas. Isso pode dever-se a um divórcio, desemprego, incapacidade para o trabalho e assim por diante. Este devedor tem de aprender a adaptar-se à sua nova situação.

## **4. Dívidas de compensação**

Estas dívidas surgem na sequência de problemas psicológicos, como o consumo de drogas ou outros comportamentos aditivos (jogo, compras, etc.). Aqui os problemas que constituem a origem da situação de endividamento devem ser resolvidos em primeiro lugar.

### **Itinerário para resolver a situação problemática de endividamento**

Os problemas das dívidas começam a revelar-se, muitas vezes, com notificações de advogados, telefonemas, por exemplo, credores à porta e assim por diante, em virtude dos problemas estarem a avolumar-se. Para começar, tente encontrar uma solução através de um processo amigável. Se não conseguir isso, pode tentar chegar a uma solução através de um pedido de insolvência (a falência). Pode encontrar mais informações em:

- Gabinete de Orientação ao Endividamento dos Consumidores  
<http://www.consumidor.pt/>  
Contactos: Telefone: 21 3925942 / E-mail: [gac@iseg.utl.pt](mailto:gac@iseg.utl.pt)
- Gabinetes de Apoio ao Sobreendividado – DECO - [www.deco.pt](http://www.deco.pt)



## **8.2 Exercícios Pedagógicos**

### **Objectivo**

Que os participantes saibam responder a problemas com dívidas.

### **Instruções**

Peça aos participantes para escrever uma carta aos credores de Pedro sugerindo uma solução de pagamento das suas dívidas.

### **Discussão em grupo**

Dividir o grupo em dois subgrupos. O primeiro grupo representa o Pedro, o outro representa os seus credores. O primeiro subgrupo deverá argumentar porque devem os credores aceitar a proposta do Pedro. O outro subgrupo deverá argumentar porque não devem os credores aceitar a proposta do Pedro. Estimule o debate entre os grupos.

### **Tempo**

1 hora

### **Material**

Ficha 5  
Papel e caneta



## 9 – Poupança - Ficha 6

### Objectivo

Neste módulo, o participante aprende a conhecer as possibilidades de economizar nas suas despesas. Além disso, o participante receberá algumas sugestões de poupança que são boas para a sua carteira, mas também, para o ambiente.

### **9.1 Conteúdo programático**

Ter algum dinheiro “de lado” é importante para evitar que a sua família tenha problemas financeiros. Ao ter a certeza que tem algum dinheiro “de lado”, pode fazer face a despesas inesperadas. Desta forma, não terá de se socorrer de empréstimos.

A manutenção da casa é muito importante, para evitar despesas adicionais. Por exemplo, se se certificar de que a casa é pintada, evita que a moldura da janela fique manchada. A substituição de uma moldura de janela é mais caro do que pintar.

### O ambiente e a poupança de dinheiro

Neste módulo, existem algumas medidas de poupança de energia que são boas para o ambiente e para a sua carteira. Muitos produtos, como lâmpadas, parecem mais baratas, mas, em última análise, acabam por não o ser. Ao comprar produtos de baixo consumo energético, vai gastar menos.

Alguns desses produtos são muito baratos, como “tiras adesivas” para calafetar portas e janelas.

Sugestões para a gestão do dinheiro do seu agregado familiar:

- Se quer estabelecer um valor fixo para as suas compras, mantenha um registo contabilístico durante algum tempo. Passadas algumas semanas de registo, poderá ter uma perspectiva bastante abrangente.
- Faça uma lista de compras.
- Faça as compras para vários dias de uma só vez. Desta forma, será menos tentado a fazer compras extra.



- Deixe as crianças em casa quando for às compras.
- Compre apenas produtos em promoção, se tiver a certeza de que vai usar os produtos dessa marca e dessa quantidade.
- Escolha as marcas próprias dos supermercados, que são mais baratas, em vez das marcas mais caras.
- Os artigos nas prateleiras mais baixas são regra geral os mais baratos.
- Comprar produtos hortícolas e fruta da época é muitas vezes mais barato e melhor para o ambiente.

### **9.2 Exercícios pedagógicos**

#### Objectivo

Que os formandos saibam tomar decisões de poupança.

#### Instruções

Escreva numa folha em branco a palavra POUPANÇA. Em seguida, todos escrevem ao lado uma palavra que lhes ocorra. Pode ser qualquer tipo de palavras ou de sentimentos, como ‘difícil’, ‘desagradável’, etc. Discuta as palavras-chave que estão no quadro negro. Existem algumas coisas que devem ser realçadas?

#### Tarefa Debate

Debater os seguintes temas com o grupo:

- Quais são as formas mais fáceis de poupar dinheiro?
- Quais as formas que, em contrapartida, são muito difíceis?
- Em que tipo de coisas nunca iria querer economizar dinheiro?
- Em que tipo de coisas gostaria realmente de economizar dinheiro?

## Tempo

1 hora

## Material

Ficha 6  
Papel e caneta

## 10 - Resistir às tentações – Ficha 7



### Objectivo

Neste módulo, os participantes vão aprender a resistir às tentações e à publicidade. No final do módulo, vão perceber o que pretende a publicidade, serão capazes de comparar as ofertas promocionais, saberão distinguir as vantagens e as desvantagens de um produto e saberão escolher de forma consciente.

### 10.1 Conteúdo programático

Não se deixe tentar!

- O que fazer se estiver prestes a fazer uma compra impulsiva? Pergunte a si mesmo se realmente precisa do artigo. Pode pagá-lo? Pode obtê-lo noutra lugar por menos dinheiro?
- Se vê publicidade na TV, pergunte-se o seguinte: Qual é o objectivo do anúncio? Qual a utilidade desse produto para mim? O que tem esse produto de negativo para mim?

#### Algumas sugestões:

- Precisa realmente de roupa nova? Muitas vezes, tem-se mais roupa do que se pensa. Se vai comprar, compre roupa que se conjugue bem com as roupas que já tem. Desta maneira, pode garantir que um novo casaco faça conjunto com outras 3 peças de roupa, por exemplo!
- Não deixe que seja a publicidade a decidir o que vai comprar, decida o que realmente precisa. Anúncios publicitários estão em toda parte e

influenciam toda a gente. Se não costuma usar o produto que agora está à venda, porque iria comprá-lo agora? Não deixe que a publicidade defina as suas regras!

- É do tipo de pessoa que, se está frustrado, irritado ou triste, fica com um desejo incrível de fazer compras? Se for este o caso, tente fazer compras 'inteligentes'. Pense em compras que precisa de qualquer maneira. Por exemplo, um presente de aniversário, algo que está avariado e precisa de ser substituído ou ir às compras ao supermercado (comprar comida). Não leve o cartão de débito ou o cartão de crédito consigo, leve uma quantia em dinheiro.

### 10.2 Exercício pedagógico

#### Objectivo

Conhecer a diferença entre compras que precisa e compras que quer.

#### Instruções

Querer e precisar!!

Peça aos participantes para trazer alguns folhetos publicitários. Proponha que indiquem produtos que gostariam de ter e produtos que realmente precisam. Em seguida, discuta como escolher entre algo que se quer e algo que realmente se precisa.

Atraente!!

Peça aos participantes para trazer alguns folhetos publicitários. Solicite que indiquem o que consideram ser uma publicidade atraente. Quais as razões desta escolha? Proponha igualmente que escolham publicidade que não acham atraente. Quais as razões da escolha deste anúncio? Finalmente, peça aos participantes para escreverem, numa única frase, o que é uma armadilha publicitária.

#### Tempo

1 hora

## Material

Ficha 7  
Folhetos publicitários  
Papel e caneta



## **11 - Segurar, poupar, contrair um empréstimo – Ficha 8**

### Objectivo

Neste módulo, o participante fica a conhecer quais os seguros que são obrigatórios e necessários. Além disso, aprende a fazer uma escolha responsável entre fazer poupanças e pedir um empréstimo, no caso de uma despesa elevada.

### **11.1 Conteúdo programático**

#### As instruções financeiras

As sociedades financeiras, bancos e seguradoras que vendem produtos financeiros complexos, como fundos de investimento ou aplicações com rendimento garantido, são obrigadas a oferecer gratuitamente informação sobre esses produtos. Essas informações explicam os benefícios, riscos e custos do produto em questão. O objectivo da informação financeira é permitir que o consumidor possa tomar uma decisão consciente, quando compra um produto financeiro complexo. Por conseguinte, é importante pedir essa informação antes de assinar o contrato com produtos desse tipo.

#### Obter ou não obter um empréstimo?

- Preste atenção aos chamados empréstimos baratos. As taxas de juros baixas são muitas vezes válidas apenas por alguns meses. Depois vai pagar muito mais.
- Quer comprar algo para o qual não tem dinheiro? É melhor conseguir um empréstimo no seu próprio banco do que através de empresas financeiras que fazem muita publicidade ou de cartão de cliente da loja, porque regra geral levam juros mais altos.



- Consegue pagar os juros e o reembolso? A resposta pode ser encontrada através de uma estimativa, que permitirá ver mensalmente se terá dinheiro suficiente para o fazer.

- Se tem pouco dinheiro para pagar o empréstimo, procure uma outra solução. Talvez possa adiar a sua compra por um tempo ou ir para uma marca mais barata. Ou pode mandar reparar o aparelho avariado, em vez de o substituir.

- Os custos podem ser mais elevados se adiar a compra? Vamos pensar que a sua casa precisa de uma reparação urgente e que precisa de um empréstimo para isso. Se não fizer a reparação os danos podem aumentar, de tal forma que a reparação ficará mais cara.

- Não é uma boa ideia que o prazo do empréstimo seja superior ao tempo de vida do bem que comprou e que deixe de o usar antes de acabar de pagar o empréstimo.

Por exemplo, se fizer um empréstimo para comprar uma moto que pretende substituir após quatro anos, certifique-se que o empréstimo será pago dentro desses quatro anos.

- Por quanto tempo o seu nível de rendimento vai permanecer ao mesmo nível? O seu rendimento pode ser reduzido por muitas razões. Por exemplo, se atingir a idade da reforma, se ficar com uma incapacidade para o trabalho e assim por diante. Isso pode acontecer-lhe? Não contrate um empréstimo de longa duração.

- Prevê despesas elevadas dentro de pouco tempo, por exemplo, a sua casa deve ser pintada ou o seu carro vai necessitar de uma reparação grande? Terá menos dinheiro para pagar o empréstimo devido a este tipo de despesas.

### **11.2 Exercícios pedagógicos**

#### Objectivo

Que os participantes conheçam as suas opções no que respeita a créditos e seguros.

## Instruções

Proponha aos participantes a discussão sobre as seguintes afirmações:

- Preciso ter um seguro para tudo, certo?
- É melhor ter muito seguros que poucos.
- Nada me acontece, por isso não preciso de seguros.
- Poupar dinheiro é para os ricos.
- Pedir um empréstimo é uma coisa muito normal, todos o fazem, certo?
- Pedir um empréstimo é fácil e barato.

## Faça seguros ou não?

Escolha em grupo um seguro, ou, em conjunto, pensem num seguro completamente novo.

Divida o grupo em dois subgrupos. Um subgrupo tem de pensar nas razões que justificam a necessidade desse seguro. O outro subgrupo tem de pensar em cinco razões que justificam que não precisa deste seguro.

## Tempo

1 hora

## Material

Ficha 8  
Papel e caneta



## 12 - Dinheiro e Relacionamento - ficha 9

### Objectivo

Neste módulo, o participante aprende como pode organizar-se com o seu parceiro sobre as questões de dinheiro comum.

### 12.1 Conteúdo programático

A partir da investigação Nibud - Dinheiro e Relacionamentos, conclui-se que muitos casais pensam de forma diferente sobre o dinheiro. Quando um casal faz um bom acordo sobre a gestão comum, isso pode evitar muitos problemas. Abaixo encontra, entre outras coisas, as sugestões para a divisão dos custos e a obtenção de um acordo de coabitação equilibrado.

#### Vivemos juntos, pagamos juntos!

Numa família, há muitas coisas para pagar: a renda, as compras diárias, o telefone, o jornal, o cabeleireiro, etc. Como dividir as despesas? A coisa mais simples a fazer é juntar todas as receitas comuns e pagar tudo a partir desse bolo. Embora também possam decidir que cada pessoa paga uma determinada parte das despesas.

Têm uma conta comum para as suas despesas comuns? Se for esse o caso, anote durante alguns meses o quanto gastam em compras diárias. Desta forma, ficará a saber o valor que tem de transferir para a conta comum.

Por exemplo, planeie uma conversa a cada dois ou três meses sobre as finanças. Está tudo a correr como planeado? Existe alguma coisa que precisa de ser ajustada? Gere bem o seu dinheiro todos os meses?

#### Gestão financeira

No que diz respeito à gestão financeira, é importante saber como estão organizados os pagamentos e onde se encontram os documentos importantes. Afinal, ambos são responsáveis. Assim, informe o outro com regularidade.

### Que contas?

Abra uma conta comum para o pagamento das despesas comuns, como os custos fixos e as compras diárias. Além disso, também pode abrir uma conta poupança comum, para outro tipo de gastos, como mobiliário novo e férias. Todos os meses, transfira uma quantia fixa automaticamente.

### Escrever o acordo

Escreva em papel o seu acordo conjugal. Pode descrever como vão organizar o pagamento das despesas e o destino dos vossos bens se se separarem. Podem igualmente decidir que são beneficiários um do outro. Se o acordo for importante legalmente, precisa de ser registado notarialmente.

### Pensão

Se faz descontos para a segurança social, o seu cônjuge (e vice e versa) terá direito a uma pensão de sobrevivência em caso de morte. Se viver em comunhão de bens, informe-se junto da Segurança Social em que condições poderá ter também essa garantia.

Despesas pessoais, como roupas, telemóvel, devem ser pagas por cada pessoa com o seu dinheiro e da sua conta particular.

### Viver em união de facto na casa do seu companheiro/a

Se viverem juntos na casa alugada do seu companheiro, pode solicitar ao proprietário o contrato de arrendamento em nome de ambos, de forma a ter direito à manutenção do contrato de arrendamento, em caso de morte do outro. Este direito é-lhe conferido automaticamente ao fim de 3 anos de coabitação.

### Responsabilidade

Se o seu companheiro contraiu um empréstimo e também assinou o contrato, também é responsável por essa dívida. Não importa se existe algum acordo entre vocês ou não. Pense bem antes de colocar a sua assinatura no contrato do seu parceiro. Em nenhum momento, pode ser responsável pelas suas dívidas.



## 12.2 Exercício pedagógico

### Objectivo

Que os participantes conheçam o seu perfil e o do seu cônjuge no que respeita à administração do dinheiro.

### Instruções

Discuta as seguintes afirmações com o grupo:

- Filomena e Francisco decidiram que era ela quem governava as finanças do casal. Por conseguinte, Francisco não precisa de saber nada sobre isso.

- Filomena ganha mais de que Francisco. Ela pode guardar para si o montante do seu salário que excede o de Francisco.

- Francisco gostaria de comprar uma aparelhagem nova. Ele considera que Filomena tem de contribuir com uma parte porque também vai usar a nova aparelhagem.

### Segredos de dinheiro

Pergunte aos participantes se eles têm segredos para os seus parceiros. Quais são os segredos? Porque é que mantêm esses segredos? O seu medo é realista?

### Tempo

1 hora

### Material

Ficha 9  
Papel e caneta



## 13 - O Seu filho e o dinheiro – ficha 10

### Objectivo

Neste módulo, o participante aprende a ensinar os seus filhos a gerir o dinheiro.

### 13.1 Conteúdo programático

As crianças tomam contacto com o dinheiro entre os 6 e os 12 anos. À partida, não vão ter muito dinheiro para gastar, embora seja o início da sua aprendizagem a gerir dinheiro.

Uma maneira de os fazer aprender isso é dar-lhes algum dinheiro de “bolso”. Esta é uma pequena quantidade de dinheiro que as crianças podem gastar livremente.

Os jovens dos 12 aos 18 anos têm mais despesas e receitas. A ajuda dos pais é muito importante. Esta fase da sua vida está repleta de novas experiências no domínio financeiro e existem muitas tentações.

Uma das maneiras de levar os jovens a se familiarizar com um orçamento maior é dar-lhes dinheiro para comprar roupa.

### Nem tudo está à venda

Todos os pais querem o melhor para os filhos, embora o melhor não seja sempre dar-lhes tudo o que querem. Em vez disso, é bom ensinar ao seu filho que nem tudo é possível, mesmo no domínio do dinheiro. A criança vai aprender muito com isso para a sua vida futura. É importante que a criança aprenda a lidar com o seu próprio dinheiro.

Deixe as crianças fazerem um panorama das suas receitas e despesas, para perceberem para onde vai o dinheiro. O seu filho gasta muito? O panorama permite-lhe ver o que realmente pretende. Desta forma, poderá ajustar os seus desejos ao seu orçamento.



### Não deixe que a publicidade seja a regra

A publicidade está em toda parte. As pessoas da publicidade tentam de todas as maneiras possíveis influenciar as crianças. Os jovens são um alvo interessante, porque influenciam as compras dos pais.

Um mundo sem influências não existe. Todavia, pode ensinar o seu filho como funciona a publicidade. Desta forma, ele vai aprender a fazer as suas próprias escolhas e será tentado com menos facilidade.

### Influência de outras crianças da mesma idade

Os jovens dão muita importância à opinião dos outros da sua idade. Os pais dificilmente têm qualquer influência sobre isso. É uma parte do desenvolvimento da personalidade individual de uma criança. O seu filho só quer usar roupas de marcas caras? Dê-lhe dinheiro para a roupa. Assim, ele vai ter que escolher: ou um par de calças de uma marca cara ou um equipamento completo de uma loja mais barata. O dinheiro para a roupa estimula o seu filho a pensar e a fazer escolhas antes de comprar algo.

### Faça da poupança uma diversão

Através das poupanças, as crianças também aprendem a gerir o dinheiro: aprendem a “planear” no que diz respeito ao dinheiro. Dê ao seu filho um mealheiro, de preferência transparente. Assim, a criança vê o que acontece com o dinheiro. Esta é uma forma de tornar a poupança um divertimento. Deixe uma criança calcular quanto tempo precisa para poupar e chegar ao seu objectivo de poupança. Isso permitir-lhe-á ver a concretização do seu desejo. Certifique-se de que o seu filho atinja o objectivo em algumas semanas.

### Socorro! O meu filho não gasta nada! / Socorro! O meu filho gasta demais!

Algumas crianças gastam tudo o que têm imediatamente. Muitos pais não querem isso. Se for esse o caso, é uma boa ideia que o pai pondere com a criança numa meta de poupança, de modo a que a criança tenha uma motivação especial para poupar.

É uma criança com medo de gastar? Se este for o caso, é uma boa ideia que o pai ajude o seu filho a pensar em algo de que goste, para que a possa com-

prar passado algum tempo. Desta forma, ele aprende a gastar o seu dinheiro em algo que acha importante. No fundo, ele terá de ser capaz de fazer isso também na idade adulta!

### Um trabalho adicional não é mau

Se tiver um trabalho adicional, a criança aprende que o dinheiro não surge “vindo do nada”. Com o dinheiro ganho, a criança aprende a gerir mais dinheiro. Além disso, vai ver o que significa trabalhar, algo que lhe servirá para mais tarde.

Preste atenção a todas as normas sobre horários de trabalho e condições de trabalho. E, claro, certifique-se que o trabalho suplementar não compromete o desempenho escolar do seu filho.

## 13.2 Exercícios pedagógicos

### Objectivo

Que os participantes saibam estabelecer regras financeiras com os seus filhos.

### Instruções

No início da aula mencione o seguinte conceito “educação financeira”. O que ocorre aos participantes? Se eles não sabem muito bem o que isso é, dê algumas indicações. O que é a educação? O que será então educação financeira?

### Debate

É útil discutir com os participantes sobre o que pensam dos seus filhos e dos empréstimos.

Será que eles emprestam dinheiro aos seus filhos? Porque o fazem ou não? E será que acham perigoso o facto de as crianças emprestarem dinheiro uns aos outros a partir de tenra idade? Ou será que não vêm qualquer perigo nisso?



## 14. Matemática - ficha 11

### Objectivo

Um módulo sobre matemática. O objectivo é fazer com que o participante ganhe as capacidades necessárias para lidar com as suas finanças.

Os exercícios deste módulo podem também ser combinados com as informações de outros módulos. Dependendo das competências matemáticas dos seus participantes, pode inserir este módulo durante as suas aulas.

### Tempo

2 horas

### Material

Calculadora  
Ficha 11  
Papel e caneta



## 15. As compras na Internet – Ficha 12

### Objectivo

Neste módulo, o participante aprende a fazer compras pela internet de forma segura.

### 15.1 Conteúdo programático

#### Conteúdo Programático

Cada vez mais produtos estão à venda na internet. Isto tem vantagens. Não tem de sair para os procurar e pode escolher entre uma grande quantidade de lojas e que estão sempre abertas.

As compras online têm também desvantagens. Não pode ver o produto antes de o comprar. Tem de seguir a descrição do produto e ver as imagens

apresentadas. Também somos facilmente tentados a comprar mais coisas. Finalmente, precisa de ter a certeza que vai pagar de forma segura as suas compras.

### Proteja o seu computador

Pagar com segurança começa com um computador bem protegido contra hackers e vírus. Faça uso de um firewall, um anti-vírus e anti-spyware e faça actualizações regulares. Se tiver acesso à Internet Wi-Fi, preste atenção, para que seja o único a ter acesso à sua conexão.

### Compras: escolha um fornecedor de confiança

Pode comprar normalmente em lojas bem conhecidas e cadeias de supermercados.

Em pequenas lojas, desconhecidas e em sites como o E-bay, às vezes é difícil saber se o vendedor é confiável.

Algumas sugestões para a escolha de um site confiável:

- Comprar numa loja conhecida;
- Pergunte aos seus amigos e familiares sobre as suas experiências com compras na internet;
- Compare preços e leia opiniões de outros, por exemplo, através de comparações entre sites;
- A loja tem certificados de garantia?
- Fique alerta: os preços são demasiadamente bons? O site parece pouco profissional ou faltam os detalhes de contacto? Então, é sensato comprar o produto noutra lugar.



### Exercício

Ana precisa de uma bicicleta nova. Ela encontrou uma bicicleta usada, barata, num site de leilões, que lhe agrada. Ela acorda um preço com o vendedor. Agora, ele pede a Ana se ela pode mandar uma parte do dinheiro adiantado para a sua conta bancária. Ele diz que logo que receba o dinheiro, combina com a Ana os restantes detalhes do negócio.

Deve enviar o dinheiro antecipadamente para o vendedor? Por que o deve fazer, ou não?

Se a bicicleta de Ana se avariar no prazo de uma semana, ela vai ter garantia?

### Informação

#### Pague com segurança

É possível pagar as suas compras através da Internet de várias maneiras. Pagar quando recebe o produto é o mais seguro. Pode pagar no acto de entrega do produto ou através de um comprovativo, apesar de muitas lojas na Internet quererem que pague antecipadamente. Isso é possível com a ajuda de um cartão de crédito, ou através da sua própria conta bancária.

O que precisa de prestar atenção se pagar através da Internet?

- Leia a privacidade, entrega e condições de pagamento.
- Faculte somente o seu número de cartão de crédito, se for realmente comprar alguma coisa.
- Está ligado a um site protegido? Pode ver isso na barra de status do navegador (na parte inferior da janela). Aqui verá uma chave ou um cadeado fechado. O endereço web (chamado URL) começa com https em vez de http. É exibida uma mensagem em que vai ser feita uma conexão segura (SSL: Secure Socket Layer).
- Imprima a página de pagamento e / ou guarde a confirmação digital.
- Verifique as facturas no cartão de crédito ou na conta bancária.

## **Escolha uma senha**

Em algumas lojas da web precisa de abrir uma conta e precisa de criar uma senha. Senhas de segurança compostas por uma combinação de letras maiúsculas, minúsculas e números. Não use o seu código postal, data de nascimento ou os nomes de seus filhos como senha. Estas são muito fáceis e, portanto, são fáceis de ser pirateadas.

