

Tutorial Ação - Consumo Consciente

Apresentação

Diretriz: Educação Financeira Básica

Área de atuação: Orientação financeira para públicos de escolas e organizações sociais, com foco em atividades para crianças, jovens, pais e professores.

Objetivo: Explorar, de maneira lúdica, conceitos básicos de consumo consciente e como nossas atitudes impactam nossa vida financeira. Apresentar ferramentas de controle financeiro, como a planilha de orçamento, e destacar a importância de registrar os gastos diários.

Público-alvo: Jovens e adultos a partir de 15 anos

Duração estimada: 60 minutos

Tipo: Presencial (na organização/escola ou na unidade de trabalho) ou online

Materiais necessários

- Texto do teatro *O Caso de Gastão e Rico*;
 - Perfis dos personagens Rico e Gastão;
 - Planilhas de orçamento;
 - Listinha da Economia;
 - Lápis.
-

Preparação da atividade

Organize a ação junto à organização ou escola parceira. Verifique previamente o número de participantes. Recomenda-se não ultrapassar 30 beneficiados para cada grupo de 3 - 5 voluntários.

Separe os materiais necessários e estude previamente o conteúdo que será trabalhado. Recomendamos realizar um ensaio da condução da atividade com os demais voluntários.

Desenvolvimento da oficina

Apresentação inicial: Cumprimente os participantes e apresente-se, informando seu nome e sua função na empresa. Procure explicar suas atividades de forma simples e acessível, evitando apenas mencionar o cargo.

Em seguida, peça que os demais voluntários façam o mesmo.

Depois, convide os participantes a se apresentarem. Além do nome, eles podem informar:

- Nome;
- Idade;
- Uma palavra que represente sua relação com dinheiro.

Essas informações ajudam a compreender melhor o perfil do grupo e permitem adaptar a linguagem e os exemplos utilizados durante a oficina.

Caso conheça alguma dinâmica de apresentação adequada ao público, ela poderá ser utilizada, desde que não comprometa o tempo previsto.

Após as apresentações, explique brevemente os objetivos da Oficina Consumo Consciente.

Atividade 1 – Teatro: O Caso de Gastão e Rico

Duração sugerida: 15 minutos.

Material: Texto do teatro *O Caso de Gastão e Rico*.

Explique aos participantes que eles conhecerão a história de dois personagens com comportamentos financeiros bastante diferentes: Gastão e Ricardo, conhecido como Rico.

Convide dois participantes para interpretar os personagens e escolha um voluntário para realizar a narração.

Atenção! É comum que alguns participantes apresentem dificuldades de leitura. Caso isso aconteça durante o ensaio, o narrador deverá adaptar a dinâmica e apoiar os participantes da melhor forma possível.

Preparando os atores

O narrador e os participantes escolhidos para interpretar Rico e Gastão devem sair da sala por alguns minutos para ensaiar.

Se possível, utilize acessórios simples para caracterizar os personagens e tornar a atividade mais divertida.

Preparando a plateia

Enquanto ocorre o ensaio, converse com os demais participantes. Explique que eles terão um papel importante durante a apresentação e que a participação ativa ajudará no sucesso da atividade.

Peça também atenção à história, pois ela servirá de base para as atividades seguintes. Organize a sala em formato de auditório, deixando um espaço livre para a apresentação.

O Caso de Gastão e Rico

Narrador: Gastão Silva e Ricardo Pereira, mais conhecido como Rico, são colegas de trabalho. Apesar de trabalharem no mesmo lugar e fazerem a mesma função, eles são muito diferentes.

Gastão: Rico, você sabe que meu lema de vida é: “deixe a vida me levar, vida leva eu”. Não gosto de planejar nada e acho que a vida foi feita para a gente se divertir.

Rico: Gastão, acho que isso não está com nada. Meu lema sempre foi: “seguro morreu de velho”. Penso muito no amanhã e sei que preciso aproveitar o que ganho hoje para garantir o futuro.

Gastão: Mas por que não aproveitar para ostentar? Você sabe que quando a gente morre não leva o dinheiro para o caixão, né? Tenho sempre celular de última geração, roupas de marca e essas coisas. Para isso serve o limite do meu cartão de crédito!

Rico: Eu sei que a gente não leva dinheiro para o caixão, mas gosto de me sentir seguro caso aconteça alguma emergência. Para ter uma renda extra, ainda faço alguns bicos na vizinhança nos finais de semana.

Gastão: Mas para que tudo isso, Rico?

Rico: Ué, para conseguir colocar mais dinheiro na poupança.

Narrador: Dias depois, Gastão recebeu a fatura do cartão de crédito e tomou um susto: tinha gastado muito mais do que podia pagar.

Gastão: Meu pai do céu! Eu compro tudo em parcelas tão pequenas... Como veio um valor tão alto? Não tenho esse dinheiro, não!

Narrador: Depois de muito pensar sobre o que fazer, Gastão teve uma ideia.

Gastão: Já sei! Vou falar com o Rico! Ele guarda tanto dinheiro que, com certeza, vai ter um pouquinho para me emprestar.

Narrador: Ao ver a fatura do cartão de Gastão, Rico ficou assustado.

Rico: Nossa! Mas você não tinha percebido que esse monte de parcelas pequenas ia se acumular e que você teria que pagar tudo depois? Só tenho uma coisa a dizer: agora você vai ter que rebolar para pagar isso. Dinheiro eu não empresto, mas posso te dar algumas dicas para sair dessa situação. Que tal?

Reflexão sobre a história

Após o teatro, parabeneze os participantes que atuaram e conduza uma conversa utilizando perguntas como:

Essa história lembra um pouco a vida real ou ela é completamente fantasiosa? Por quê?

Essa história tem muito a ver com a vida real, pois traz perfis de personagens completamente opostos: Gastão, aquela pessoa que não se preocupa com o amanhã e gasta mais do que ganha e Rico, trabalhador incansável e poupador extremo, que está sempre se preparando para emergências.

Com qual personagem você mais se identifica?

Estimule que eles reflitam sobre seus comportamentos financeiros sob o ponto de vista da história. Muito provavelmente os poupadores se identificarão com Rico e o que costumam ser mais gastadores, com Gastão.

Mas também é possível que alguns digam que não se identificam com nenhum deles, por terem um comportamento intermediário.

Depois dessa reflexão, explique que o primeiro passo para organizar a vida financeira é a mudança de comportamento. Sempre podemos melhorar!

Autodisciplina = Sucesso

A autodisciplina é um fator muito importante para o sucesso.

Explique que nossas decisões de consumo refletem diretamente nossa capacidade de autocontrole e planejamento. Pergunte aos participantes:

Qual foi sua pior compra na última semana? Por quê?

A partir das respostas, discuta temas como:

- Compras por impulso;
- Falta de pesquisa de preços;
- Escolha de produtos de baixa qualidade;
- Arrependimento pós-compra.

Estimule o grupo a pensar em mudanças comportamentais que poderiam evitar situações semelhantes.

Consumismo e equilíbrio financeiro

Pergunte aos participantes:

Vocês acham que Gastão tem um comportamento consumista, já que ele está endividado por comprar muitas coisas que não precisa, apenas por vaidade?

Explique que muitas vezes compramos coisas que não precisamos apenas para acompanhar tendências ou aparentar status.

Exemplos:

- Trocar um celular que ainda funciona;
- Comprar uma maquiagem nova sem necessidade;
- Adquirir roupas apenas por impulso.

Reforce que vivemos em uma sociedade que frequentemente valoriza mais o ter do que o ser.

Por isso, é importante refletir antes de comprar e manter um orçamento atualizado.

Conclusão

Uma vida financeira saudável exige equilíbrio:

- Poupar para o futuro;
- Preparar-se para imprevistos;
- Aproveitar o presente de forma consciente.

Planejamento e disciplina são fundamentais para alcançar esse equilíbrio. E o primeiro passo é começar a fazer um orçamento para colocar a “casa em ordem”.

Atividade 2 – Alcançando o equilíbrio financeiro

Duração sugerida: 20 minutos.

Materiais

- Planilhas de orçamento;
- Perfis dos personagens;
- Lápis.

Pergunte ao grupo:

O que é um orçamento?

Explique que o orçamento é uma ferramenta utilizada para registrar receitas e despesas, ajudando no planejamento e controle financeiro.

Questione também:

Alguém já fez um orçamento?

Permita que os participantes compartilhem suas experiências.

Depois da conversa inicial, distribua uma planilha para cada participante.

Itens	Mês 1	Mês 2
Receitas (Renda Familiar)		
Salários		
Ganhos extras (bicos, pensões etc.)		
Outros		
Saldo do mês anterior		
Total de Receitas (A)		
Despesas		
Despesas Fixas		
Aluguel		
Condomínio		
Prestações (casa própria, carro, crediário, financiamentos, cheques pré-datados)		
Impostos (IPVA, IPTU etc.)		
Escola/Cursos		
Seguros (carro, moto, casa)		
Plano de aposentadoria		
Plano de saúde		
Outras despesas fixas		
Outras despesas fixas		
Outras despesas fixas		
Despesas Variáveis		
Telefones (conta, cartão, celular)		
Luz, gás e água		
Alimentação		
Transporte		
Vestuário		
Consertos (manutenção, reparos)		
Lazer		
Reserva para imprevistos		
Outras despesas variáveis		
Outras despesas variáveis		
Outras despesas variáveis		
Total de Despesas (B)		
Saldo: Receitas (A) – Despesas (B)		

Explicação da planilha

Explique que a planilha possui dois grandes grupos:

Receitas: Tudo aquilo que a pessoa recebe, como: Salário; Benefícios; Trabalhos extras; Outras fontes de renda.

Despesas: Tudo aquilo que a pessoa gasta, como: Moradia; Alimentação; Transporte; Saúde; Lazer.

Trabalho em grupo

Divida os participantes em grupos. Metade dos grupos receberá o perfil de Gastão e a outra metade receberá o perfil de Rico.

Cada grupo deverá organizar as informações do personagem na planilha de orçamento. Após preencher a planilha, os grupos deverão realizar o cálculo:

Receitas – Despesas

Depois, discutir:

- Sobrou dinheiro?
- Faltou dinheiro?
- Receitas e despesas ficaram equilibradas?

Perfil 1 – Gastão Silva

Objetivo: Comprar uma guitarra (R\$ 2.000,00).

Situação profissional: Possui emprego fixo em uma empresa, onde trabalha de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.

- **Renda fixa:** R\$ 2.000,00 + R\$ 1.200,00 de auxílio-refeição e transporte.

Moradia: Aluga um quarto em uma pensão, com água, luz e gás inclusos.

- **Aluguel:** R\$ 900,00.

Alimentação: Costuma almoçar em uma lanchonete próxima ao trabalho e jantar em um bar próximo à pensão.

- **Gasto médio com alimentação:** R\$ 1.500,00.

Transporte: Utiliza ônibus para ir ao trabalho, mas quando perde a hora costuma utilizar aplicativo de transporte.

- **Gasto médio com transporte:** R\$ 350,00.

Comunicação: Possui plano de celular com internet.

- **Conta mensal:** R\$ 150,00.

Lazer e consumo: Gosta de se divertir e não costuma economizar.

- **Gasto médio com roupas e lazer:** R\$ 800,00.

Resultado esperado

- Receitas: R\$ 3.200,00
 - Despesas: R\$ 3.700,00
- Saldo: - R\$ 500,00**

Perfil 2 – Ricardo (Rico) Pereira

Objetivo: Comprar um notebook (R\$ 4.500,00).

Situação profissional: Possui emprego fixo em uma empresa, onde trabalha de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.

- **Renda fixa:** R\$ 2.000,00 + R\$ 1.200,00 de auxílio-refeição e transporte.

Além disso, realiza serviços gerais na vizinhança aos finais de semana.

- **Renda variável:** R\$ 800,00.

Moradia: Mora em uma casa de fundos alugada.

- **Aluguel:** R\$ 950,00.

Também é responsável pelo pagamento das contas de consumo.

- **Custo médio com água, luz e gás:** R\$ 200,00.

Alimentação: Costuma levar marmita para o trabalho e faz as refeições em casa.

- **Gasto médio com alimentação:** R\$ 900,00.

Transporte: Gosta de andar de bicicleta e frequentemente utiliza esse meio de transporte para ir ao trabalho.

- **Gasto médio com transporte:** R\$ 120,00.

Comunicação: Utiliza celular pré-pago.

- **Créditos mensais:** R\$ 60,00.

Lazer: Procura opções de lazer de baixo custo, como passeios em parques, eventos culturais gratuitos e shows.

- **Gasto médio com lazer:** R\$ 150,00.

Formação: Faz um curso técnico gratuito de informática no período noturno.

Resultado esperado

- Receitas: R\$ 4.000,00
- Despesas: R\$ 2.380,00
- Saldo: + R\$ 1.620,00

Diagnóstico financeiro

Explique os possíveis resultados:

Quando sobra dinheiro: Existe controle financeiro. O próximo passo é planejar investimentos e objetivos futuros.

Quando receitas e despesas são iguais: É um sinal de alerta. É preciso evitar o aumento dos gastos.

Quando falta dinheiro: A situação exige atenção imediata. Será necessário reduzir despesas ou aumentar receitas.

Construindo hábitos financeiros saudáveis

Explique que o orçamento familiar deve envolver todos os membros da família.

Mesmo crianças que não possuem renda participam dos gastos e precisam compreender como o dinheiro é utilizado.

O envolvimento de todos facilita o controle financeiro.

Atividade 3 – Não importa quanto se ganha, mas quanto se poupa

Duração sugerida

15 minutos.

Materiais

- Cartaz “De grão em grão”;
- Listinha da Economia.

Leia o texto sobre Rico e a importância dos pequenos hábitos de economia.

De grão em grão a galinha enche o papo

Rico cresceu ouvindo a mãe dizer que “de grão em grão a galinha enche o papo”. Esse ensinamento, aprendido ainda na infância, teve grande influência na forma como ele passou a lidar com o dinheiro ao longo da vida.

Por isso, sempre procurou controlar seus gastos e buscar maneiras de aumentar seus rendimentos. Mesmo quando a economia representava apenas alguns centavos, Rico entendia que pequenas quantias acumuladas ao longo do tempo poderiam gerar resultados significativos.

Para ele, cada valor economizado era um passo em direção aos seus objetivos financeiros. Afinal, de moeda em moeda, é possível construir uma fortuna.

Como costuma dizer: “Eu acredito que não importa tanto quanto se ganha, mas sim o quanto se poupa.”

Promova a reflexão: Vocês concordam que não importa apenas quanto se ganha, mas quanto se consegue poupar?

Explique que aumentar receitas e reduzir despesas são as duas estratégias fundamentais para melhorar o orçamento.

Despesas fixas e variáveis

Apresente os conceitos:

Despesas fixas: São aquelas que costumam ter o mesmo valor todos os meses. Exemplos: Aluguel; Condomínio; Mensalidades.

Despesas variáveis: São aquelas que mudam de valor conforme o consumo. Exemplos: Água; Energia elétrica; Gás; Alimentação.

As despesas variáveis normalmente são as primeiras oportunidades para economizar.

Exemplos de economia

Mostre como pequenos gastos diários podem representar valores significativos ao longo do tempo.

Exemplos

- Uma corrida de aplicativo por semana (R\$ 25,00): aproximadamente R\$ 1.300,00 por ano.
- Um combo de delivery por semana (R\$ 40,00): aproximadamente R\$ 2.080,00 por ano.
- Uma assinatura de streaming de R\$ 30,00 por mês: R\$ 360,00 por ano.
- Dois serviços de streaming de R\$ 30,00 por mês cada: R\$ 720,00 por ano.
- Um café especial ou bebida pronta de R\$ 12,00, três vezes por semana: aproximadamente R\$ 1.872,00 por ano.

Em seguida, pergunte o que eles fazem ou sugerem fazer para diminuir a conta delas no final do mês. Você também pode contribuir com as sugestões.

Abaixo, segue uma lista com algumas sugestões de atitudes que contribuem para a economia doméstica. Distribua-o para os participantes e façam uma leitura das sugestões, pedindo a contribuição.

Listinha da Economia

Pequenas mudanças de hábito podem gerar uma grande diferença no orçamento ao longo do tempo. Confira algumas atitudes simples que ajudam a economizar recursos e reduzir despesas.

Economia de Água

- Evitar banhos demorados.
- Verificar se há vazamentos em torneiras e descargas.
- Fechar a torneira ao ensaboar a louça.
- Utilizar vassoura para limpar áreas externas, evitando o uso da mangueira.
- Fechar a torneira enquanto ensaboa as mãos, faz a barba ou escova os dentes.

Economia de Energia Elétrica

- Evitar banhos demorados no chuveiro elétrico.
- Retirar aparelhos eletrônicos da tomada quando não estiverem em uso.
- Passar as roupas de uma só vez, reduzindo o consumo de energia.
- Apagar as luzes de ambientes desocupados.
- Verificar tomadas e equipamentos que estejam aquecendo excessivamente, pois isso pode indicar desperdício de energia.

Economia na Alimentação

- Planejar as refeições da semana.
 - Pesquisar preços antes de realizar compras.
 - Fazer uma lista de compras e evitar ir ao supermercado com fome.
 - Observar os prazos de validade para evitar desperdícios.
 - Aproveitar integralmente os alimentos durante o preparo das refeições.
 - Priorizar alimentos da estação, que costumam ter preços mais acessíveis.
 - Levar lanche ou marmita de casa sempre que possível.
-

Formas de aumentar a renda

Explique algumas alternativas:

Empreender: transformar habilidades pessoais em fonte de renda:. Bolos; Artesanato; Costura; Cosméticos.

Trabalhar como autônomo: Passear com cachorros; Serviços gerais; Digitação; Pequenos reparos.

Vender itens sem uso: Roupas; Móveis; Objetos antigos; Equipamentos eletrônicos.

Encerramento

Reserve alguns minutos para revisar os principais aprendizados:

- Não gastar mais do que se ganha;
- Desenvolver autodisciplina financeira;
- Planejar receitas e despesas;
- Buscar equilíbrio entre consumo e poupança;
- Identificar oportunidades para economizar e aumentar a renda.

Abra espaço para dúvidas finais.

Agradeça aos participantes pela presença e à instituição parceira pela recepção.