



Semana Nacional de
**EDUCAÇÃO
FINANCEIRA**

Cartilha

Mutirão Semana Nacional de
Educação Financeira (ENEF) 2025

Voluntariado



Produzido por



V2V.net

Índice

- 
- | | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | O que é Educação Financeira? | 03 |
| 2 | Ciclo Vicioso vs Ciclo Virtuoso | 04 |
| 3 | Dicas para conquistar o seu sonho! | 06 |
| 4 | Como montar sua Reserva de Emergência – Passo a Passo | 08 |
| 5 | Quer saber mais? | 09 |
- 

O que é Educação Financeira?

Já parou para pensar que fazemos escolhas financeiras várias vezes ao dia? Por exemplo:

- Pegar o ônibus ou um carro de aplicativo para o passeio?
- Matar a fome na padaria na saída da escola/trabalho ou aguardar para comer em casa?
- Comprar o meu sonho de consumo agora ou guardar para investir em um curso?

Todas as decisões que tomamos diariamente afetam a nossa **Saúde Financeira**, que influencia a nossa qualidade de vida e o planejamento do nosso futuro.

A **Educação Financeira é uma ferramenta** que nos ensina a adotar **pequenos hábitos que podem impulsionar mudanças** e iniciar o caminho para uma saúde financeira positiva.

Com ela, é possível fazer **escolhas melhores todos os dias**, levando em conta **o que é realmente importante para nós** e os nossos objetivos para este mês, este ano ou para outras fases da nossa vida.

Comportamentos saudáveis possibilitam:

- Ter mais controle da vida financeira hoje
- Ter mais segurança e liberdade no futuro
- Alcançar nossos sonhos!



A Educação Financeira te ajuda a dizer com segurança: **“Vou construir uma relação consciente e saudável com o dinheiro — para que ele trabalhe a meu favor, e não o contrário.”**

Ciclo Vicioso vs Ciclo Virtuoso

Cada escolha feita diariamente se acumula em hábitos que podem ser mais ou menos saudáveis. Esses hábitos podem nos levar a Ciclos Viciosos ou Virtuosos.

Em um Ciclo Vicioso, há um desequilíbrio entre o que a gente ganha e o que a gente gasta. Veja exemplos de comportamentos desse ciclo:

- Não fazer um planejamento financeiro
- Comprar por impulso
- Entrar em dívidas

Para quebrar com esse ciclo, é importante mudar a mentalidade para **focar na autonomia financeira e no crescimento sustentável**, que leva ao Ciclo Virtuoso.

Dicas Práticas de Comportamentos do Ciclo Virtuoso

Planejamento de orçamento e priorização de objetivos

- Anote seus ganhos e gastos. Separe o que é essencial e o que pode esperar.
- Tenha clareza sobre o que você realmente quer conquistar.

Estabelecimento de metas financeiras claras

- Dê nome aos seus sonhos, defina um prazo e um valor.
- Transforme o sonho em meta: “Quero fazer um curso de R\$ 800 até dezembro do ano que vem.”

Disciplina para cumprir o orçamento

- Defina um limite mensal para gastos e respeite esse limite.
- Use apps de controle financeiro ou uma planilha simples.

Consciência e controle de gastos

- Pergunte-se sempre: “Eu preciso disso ou só quero agora?”. Para responder, não se compare com outras pessoas. Os seus objetivos de vida são muito maiores e só você pode transformá-los em realidade!
- Reveja os pequenos gastos do dia a dia — eles somam mais do que você imagina!

Gestão inteligente das dívidas

- Se estiver devendo, liste tudo. Priorize pagar as dívidas com juros mais altos.
- Evite entrar em novas dívidas para pagar as antigas. Busque negociar.

Criação de reserva de emergência

- Veja dicas mais adiante neste material.

⚠️ Atenção: Bets não são investimento!

As apostas esportivas (bets) têm se popularizado, mas não são uma forma de ganhar dinheiro, muito menos de investir.

→ Elas funcionam com base na sorte e, a longo prazo, quem lucra são as plataformas, não o apostador.

→ As casas de apostas costumam deixar você ganhar no começo — pequenos valores que fazem parecer que você está no controle. Mas isso é parte da estratégia. Quando você se acostuma com a ideia de “ganhar fácil”, começa a apostar mais... e é aí que as perdas aparecem. Enquanto você perde dinheiro, **as casas de apostas lucram cada vez mais.**

⊘ Não caia nessa armadilha!

Para muitos, as bets se tornam um **motivo de endividamento**, estresse e até vício.

Antes de apostar, pense: *Se eu perdesse esse valor agora, ele faria falta?* Se sim, **esse dinheiro poderia estar te ajudando a conquistar um objetivo real.**

Dicas para conquistar o seu sonho!

DICA 1 – Dê um nome ao seu sonho

Pense em algo que você realmente deseja conquistar:

- Uma viagem?
- Um curso?
- Um tênis?
- Uma roupa?



DICA 2 – Faça as contas com os pés no chão

Pegue o valor total do seu sonho e divida pelo número de meses que faltam até a data da conquista.

Por exemplo:

Se seu sonho custa R\$ 600 e você quer alcançá-lo em 12 meses:

👉 $R\$ 600 \div 12 = R\$ 50$ por mês.

Esse é o valor que você precisa guardar mensalmente para transformar seu sonho em realidade. Simples, né?

DICA 3 – Sonhar sem planejar é só imaginar

Se você não se organiza e não define quanto guardar e por quanto tempo, o sonho pode continuar só na cabeça.

Mas com foco e planejamento, você chega lá!

🎯 Comece com o que você tem. O importante é criar o hábito de guardar e manter o foco naquilo que faz sentido pra você!

Você vai ver: o dinheiro que parecia pouco pode se transformar em conquista real.



Como montar sua Reserva de Emergência – Passo a Passo

A reserva de emergência é o seu escudo contra imprevistos. Veja como começar:

1. Defina seu valor-alvo:

- O ideal é juntar o equivalente a 3 a 6 meses dos seus gastos essenciais (ou seja, moradia, transporte, alimentação, etc).

2. Estabeleça um valor mensal para guardar:

- Pode ser R\$ 5, R\$ 20 ou R\$ 100. O importante é começar.

3. Separe esse valor assim que receber seu dinheiro.

- Trate como uma prioridade, não como o que "sobra" no fim do mês.

4. Guarde em um local seguro e de fácil acesso:

- Pode ser na poupança ou em uma conta digital separada só para isso.

5. Não mexa na reserva para compras ou prazeres.

- Ela é só para emergências reais: saúde, perda de renda, etc.

🌱 Não se esqueça:

A **Educação Financeira** é um ótimo caminho para alcançar os seus **objetivos**. Não é sobre quanto você ganha, mas sobre **como você se organiza**.

Com planejamento, metas claras e disciplina, você pode **virar o jogo** e construir um futuro com mais liberdade, segurança e conquistas reais.

As suas decisões de hoje é que fazem o amanhã! Então, comece hoje mesmo o seu Ciclo Virtuoso!

Quer saber mais?

Ferramenta para Estudantes e Jovens no primeiro emprego 

Guia da reserva de emergência (completo) 

Guia do Cartão de Credito 

Como sair das dívidas em 10 passos 

Participe da Mentoria Voluntariado BB!



Quer se aprofundar neste tema e reorganizar a sua vida financeira?

O Voluntariado BB te ajuda a chegar lá! O Programa Mentoria Voluntariado BB conecta jovens de escolas públicas e funcionários voluntários do Banco do Brasil para uma imersão em hábitos financeiros saudáveis. **Se você faz parte deste público, inscreva-se para as próximas edições aqui.**

Voluntariado



www.voluntariadobb.v2v.net

Produzido por  V2V.net