



O que é a Semana ENEF?

A Semana Nacional de Educação Financeira (Semana ENEF) é um movimento nacional que acontece todos os anos para incentivar crianças, jovens e adultos a aprenderem mais sobre como cuidar bem do dinheiro.

Ela é promovida pelo Fórum Brasileiro de Educação Financeira (FBEF) e faz parte da Estratégia Nacional de Educação Financeira.

Em 2025, o evento chega à 12ª edição e será realizado entre os dias 12 e 18 de maio, com o tema: "Educação Financeira para Crianças e Jovens: preparando a sociedade para escolhas conscientes".

Como organizar suas finanças e cuidar do seu bem-estar

Planejamento financeiro é essencial para a saúde emocional, diz especialista no assunto

Diego Adami
Jornalista Responsável

Organizar as finanças pessoais não é apenas uma forma de manter as contas em dia, é também uma maneira de promover saúde emocional e bem-estar. Segundo Marta Fuerstenau, psicóloga e educadora de educação financeira do Sicredi, a forma como lidamos com o dinheiro está diretamente ligada às nossas emoções. "Tomamos decisões financeiras no piloto automático, guiados por gatilhos emocionais. O desafio é reconhecer essas emoções e aprender a regulá-las", afirma.

Antes de mudar qualquer hábito, é fundamental conhecer a própria realidade. "O ideal é não gastar mais do que se ganha. Parece simples, mas exige atenção", diz Marta. Ferramentas como o Índice de Saúde Financeira do Brasileiro (disponível no site da Febraban) ajudam a medir o bem-estar financeiro de forma mais completa, indo além do controle de gastos.

Quer saber como anda sua saúde financeira? Acesse: indice.febraban.org.br

Metas com propósito

Guardar dinheiro sem objetivo raramente vira hábito. Por isso, definir metas claras de curto, médio e longo prazo faz toda a diferença. "É como diz o ditado: quem não sabe para onde vai, qualquer caminho serve. **"Quando você dá um propósito para o dinheiro, fica mais fácil abrir mão de gastos imediatos"**, orienta Marta.

Os cinco pilares da organização financeira

Uma boa organização financeira, segundo a especialista, se baseia em cinco pontos:

-  **Ganhos:** saber exatamente quanto se ganha por mês.
-  **Gastos:** registrar despesas essenciais e supérfluas.
-  **Dívidas:** entender o quanto da renda já está comprometido.
-  **Investimentos para sonhos:** separar um valor mensal com essa finalidade.
-  **Reserva de emergência:** montar um fundo para imprevistos.

Estratégias para cuidar do seu dinheiro:

Para evitar compras por impulso, Marta sugere aplicar a técnica dos 4P's:

- Posso comprar?
- Preciso comprar?
- Para que vou comprar?
- É prioridade comprar agora?

Comece pequeno, mas comece

Mesmo com orçamento apertado, é possível começar uma reserva financeira. A especialista sugere aplicar a estratégia dos 3G's:

Ganhar, guardar e depois gastar.

Investimentos para iniciantes

Para quem quer começar a investir, o ideal é identificar o próprio perfil e escolher aplicações adequadas ao prazo e aos objetivos. Três fatores são fundamentais: **risco, rentabilidade e liquidez.**



Seu filho está de olho: como o exemplo dos pais molda a relação dos adolescentes com o dinheiro

Atitudes do dia a dia falam mais alto que discursos: como transformar a rotina financeira em aprendizado para os filhos e criar uma relação saudável com o dinheiro desde cedo

Você pode não perceber, mas seu filho adolescente está prestando atenção em cada frase sobre dinheiro que você solta no dia a dia, e mais ainda no que você faz com ele. Para Eduardo Glaeser, Gerente da Área de Cooperativismo e Sustentabilidade da Sicredi Caminho das Águas, a forma como os pais lidam com suas finanças é uma das influências mais fortes na construção da mentalidade financeira dos filhos. "O exemplo vale mais do que mil palavras. Se o dinheiro é visto como algo negativo dentro de casa, isso tende a se repetir no comportamento dos filhos. Mas se ele for tratado como um recurso que viabiliza sonhos e traz segurança, o impacto é completamente diferente", afirma Glaeser.

Segundo ele, adolescentes são especialmente sensíveis ao que acontece ao seu redor e tendem a reproduzir os hábitos que observam. E isso inclui desde a forma como os pais falam sobre dinheiro até decisões simples, como se planejam para uma compra ou vivem dizendo que nunca sobra nada.

Transformar situações corriqueiras em oportunidades educativas, sem discursos pesados, é um dos caminhos mais eficazes para ensinar. Levar os filhos ao supermercado, explicar por que determinada compra foi adiada, mostrar como funcionam os juros ou o desconto à vista são atitudes que ajudam a formar adultos mais conscientes.

Cinco atitudes para ensinar pelo exemplo

- ✓ **Fale sobre dinheiro com naturalidade**
Traga o tema para o dia a dia, sem vergonha ou medo.
- ✓ **Envolva seus filhos em decisões simples**
Eles podem ajudar a planejar compras ou entender o orçamento familiar.
- ✓ **Seja transparente nas dificuldades**
Mostre que enfrentar desafios juntos fortalece a família.
- ✗ **Evite frases limitantes**
"Não nasci para ser rico" ou "dinheiro só traz problema" podem criar bloqueios.
- ✓ **Valorize o esforço e o planejamento**
Celebre conquistas que vieram da economia e da disciplina.



Conheça o nosso
podcast sobre finanças
Aponte a câmera do seu celular
para este QRCode e confira



Saiba mais sobre a
programação completa do Sicredi
na Semana ENEF 2025:
sicredi.com.br/educacaoofinanceira

Cuidar do dinheiro é coisa de criança também!

Educação financeira infantil promove escolhas conscientes, hábitos saudáveis e cidadania desde cedo

Guardar, dividir e usar com consciência. Para os adultos, esses verbos parecem simples, mas e para uma criança, o que significam? Ensinar desde cedo o valor do dinheiro e como usá-lo de forma responsável pode fazer toda a diferença no futuro. E a boa notícia é que dá para aprender brincando, em casa ou na escola!

Para falar sobre o tema, conversamos com Camila Bauermann, arte-educadora e multiplicadora de bem-estar financeiro pela Sicredi Caminho das Águas, que explica por que a infância é a melhor fase para iniciar a educação financeira de forma leve, lúdica e significativa.

"A nossa relação com o dinheiro está conectada com as emoções, os sentimentos, os hábitos e as escolhas do dia a dia. E isso vale tanto para crianças quanto para adultos", destaca Camila.

Por que começar cedo?

Ao compreender que o dinheiro é um recurso limitado, a criança desenvolve paciência, responsabilidade, senso de prioridade e capacidade de planejamento. Mais do que poupar, o importante é formar valores que a acompanharão por toda a vida.

"Educação financeira também é educação para a vida. Ajuda a formar cidadãos conscientes e preparados para lidar com os desafios da vida adulta", afirma a especialista.

Como ensinar brincando?

A melhor forma de aprender é se divertindo! Veja algumas estratégias simples que podem ser usadas no dia a dia:



Cozinhar em família: além de mais econômico do que pedir comida pronta, é um momento para falar sobre escolhas, custo-benefício e até matemática com as medidas dos ingredientes.



Passeio ao supermercado: comparar preços, buscar descontos e entender o que vale mais a pena são ótimos exercícios de consumo consciente.



Cofrinho dos sonhos: juntar dinheiro para algo em comum — uma viagem ou passeio especial — transforma o ato de economizar em um projeto familiar cheio de significado.

Oi, eu sou a Genuína! Estou em uma nova missão: promover o bem-estar financeiro em nossa região! **Vamos juntos?**



E a mesada?

A mesada (ou semanada) pode ser uma excelente forma de educar, desde que tenha propósito, valor fixo e frequência combinada. Mais importante que o valor é o diálogo:

"Vamos guardar esse dinheiro para tomar sorvete na praia?"

"Será que vale a pena gastar agora ou esperar e comprar aquele jogo que você quer?"

Evite, no entanto, transformar a mesada em "moeda de troca" por tarefas ou notas. Isso pode enfraquecer o aprendizado e criar relações de interesse no lugar do senso de responsabilidade.



Dicas práticas para começar agora

Na escola ou em casa, use essas ideias para colocar a Educação Financeira em prática com as crianças:

- ✓ Brincar de mercado com embalagens recicladas e preços fictícios
- ✓ Ler histórias com temas de economia e consumo consciente
- ✓ Fazer juntos um calendário de sonhos e metas familiares
- ✓ Montar um cofrinho para um objetivo comum
- ✓ Criar "combinados financeiros" com a criança (sem troca por tarefas)



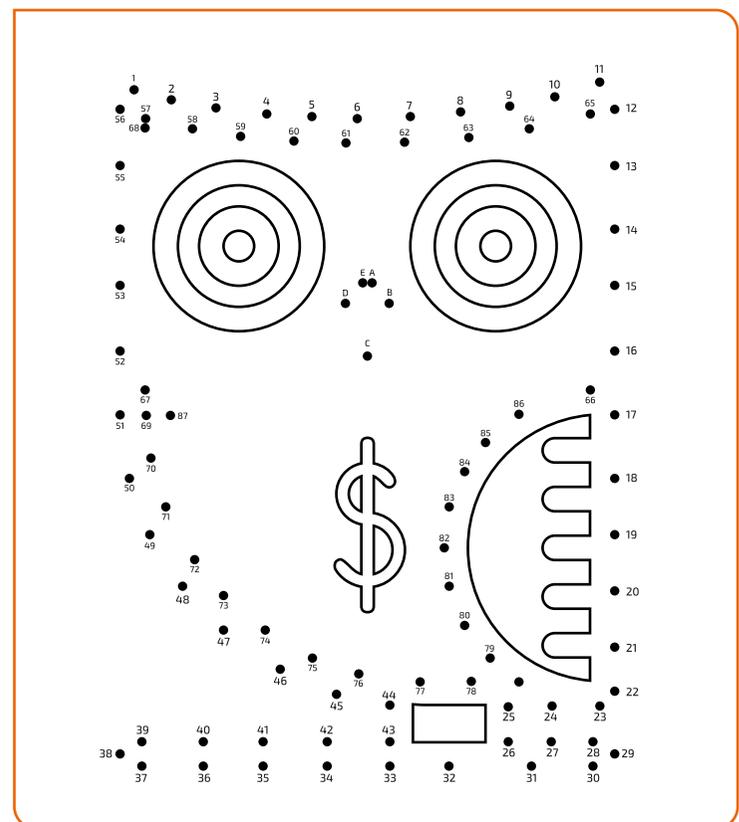
Vamos brincar?

Encontre as palavras relacionadas a vida financeira:

O S D O E M T D A S S T
C U A N C A Y O A H R N
S O T I H P N A R Y L E
H L F T T P I O F A A C
H A T R O C O L N R D O
A I O Y I N O V A D E R
N A M F S N U M N S T Y
E J E W R N H T P G E S
E D N A A E K O M R T Q
Y H F E W M E S A D A C
G U H A M C N N O I T Y
B E I E R E D L R E N H

COFRINHO | COMPRA | MESADA | PILA | TROCO

Ligue os pontos:



**Aprenda mais sobre
o dinheiro com a
Turma da Mônica**

Aponte a câmera do seu celular
para este QRCode e confira

12^a  Semana Nacional de
**EDUCAÇÃO
FINANCEIRA**

 **Sicredi**