



## Apostila 1

### Comportamento consciente: jogos Piquenique e Pic\$ City



- ✓ **Relação saudável com o consumo**
- ✓ **Planejamento financeiro**
- ✓ **Jogos de Educação Financeira Piquenique e Pic\$ City e muito mais!**

“

*A beleza do aprendizado é que ninguém pode roubá-lo de você.*

B. B. King

”



## Apresentação

Para começo de conversa é importante que você conheça um pouco sobre o **Instituto Brasil Solidário**, a organização que está por trás desse grande projeto de Educação Financeira que agora chega até você.

O **Instituto Brasil Solidário - IBS** é uma OSCIP - Organização da Sociedade Civil de Interesse Público - que trabalha há mais de duas décadas com projetos de desenvolvimento sustentável por meio da educação e mobilização social, principalmente em escolas e comunidades com baixo Índice de Desenvolvimento Humano (IDH).

Os projetos desenvolvidos pelo **Instituto Brasil Solidário** possuem caráter interdisciplinar e possibilitam que as comunidades ajam com autonomia, multiplicando as ações vivenciadas em eixos relevantes para seu desenvolvimento, como Incentivo à Leitura, Educomunicação, Educação Ambiental e Educação Financeira.

Todas as ações desenvolvidas são gratuitas e buscam instruir e favorecer a formação de sujeitos críticos e atuantes, por meio do seu comprometimento, inovação e, principalmente, do estímulo para uma mudança de atitude.

### A história do Instituto é construída por etapas, que tal conhecer algumas delas?

A primeira etapa oficial se dá com a ida de Luís Eduardo Salvatore, presidente do Instituto, a uma aldeia indígena, no *Parque Nacional do Xingu*, em 1998/99, para dar início a ideia de realização de pesquisas em campo e fotografia sobre a formação do povo brasileiro.

Pouco tempo depois, no ano 2000 com o *Projeto Trilha Brasil*, aconteceu uma expedição determinada a mostrar a riqueza de um povo tão gigante e não tão conhecido pela maioria dos brasileiros! Percorrendo 25 mil quilômetros em 14 estados das regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste e Sudeste, a expedição regis-

trou condições de vulnerabilidade social em muitos locais, principalmente relacionadas a educação.

Dessa vivência, em 2001 surge o **Instituto Brasil Solidário - IBS**, com o envolvimento de uma engajada equipe de trabalho que dá início a uma causa nobre: promover e transformar a educação em nosso país!

De lá para cá, já são mais de 25 anos de muitas histórias e muita transformação.

Para conhecer um pouco mais essa história, te convidamos a assistir um vídeo que conta um pouco da trajetória do IBS ao longo desses muitos anos de história. [Clique aqui](#) para assistir.



## Juntos construímos: nosso DNA!

Ao longo de mais de duas décadas de trabalho na área da educação, a escolha do **IBS** sempre se deu por atuar junto a educadores, gestores públicos, crianças e jovens a partir da implementação de programas de educação complementar que contribuíssem com o desenvolvimento de competências e habilidades cognitivas e socioemocionais.

A estratégia de trabalho desenvolvida esteve sempre baseada na formação/capacitação de agentes e na produção/disponibilização de recursos e materiais de apoio que orientassem o trabalho nas escolas, instituições e comunidades, com foco na efetivação de políticas públicas que garantam a permanência das ações educativas e a existência de uma educação pública de qualidade.

Com financiamento junto a empresas da iniciativa privada, os trabalhos e ações seguem sendo desenvolvidos, alcançando cada vez mais novos municípios e estados no Brasil e ultrapassando as fronteiras, chegando a países da América Latina.

Até agosto de 2025, o Instituto Brasil Solidário imprimiu alguns resultados:

- mais de 390 bibliotecas construídas/reformadas/organizadas e mais de 1 milhão de livros literários doados;
- mais de 700 municípios e 7 000 escolas beneficiadas diretamente;
- mais de 2M alunos diretamente impactados;
- contribuição a uma vida saudável com os esvódromos, projetos de nutrição e sustentabilidade, alinhados aos *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)* e à *Base Nacional Comum Curricular (BNCC)*;
- políticas públicas instituídas em mais de 20 municípios brasileiros;
- construção de tecnologias e projetos integrados à *Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS)*;
- reconhecimento nacional e internacional.



E aqui estamos, mais uma vez, iniciando uma nova etapa nessa história! Seja bem-vindo e aproveite ao máximo o curso assíncrono *Jogar e Aprender com Programas Nacionais de EF*.

Conheça mais sobre nossos projetos acessando o **site** e **as redes sociais do IBS** e acompanhe nossas novidades com os informativos!

Siga o **@brasilsolidario** nas redes sociais e conheça todos os canais do instituto pelo QR code abaixo ou [neste link](#).



<b>1. Consumismo</b>	<b>7</b>
O que significa consumismo?	7
Quais são os tipos de consumismo?	7
Quais são as consequências do consumismo?	8
Como identificar o consumismo no dia a dia?	8
<b>2. Consumo consciente</b>	<b>10</b>
O que é consumo consciente?	10
Por que é importante consumir de forma consciente?	10
Quais são as práticas alinhadas com o consumo consciente?	10
<b>3. Consumo sustentável</b>	<b>12</b>
O que é consumo sustentável?	12
Quais são os benefícios do consumo sustentável?	13
Quais são as boas práticas de consumo sustentável?	14
<b>4. O que é ESG?</b>	<b>16</b>
Significado de ESG	16
Origem do ESG	17
Impactos do ESG no mercado	17
Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU	19
<b>5. O que é minimalismo?</b>	<b>21</b>
Quando o minimalismo surgiu?	21
Como se dá a aplicação do minimalismo no campo das finanças?	22
Quais são os benefícios de adotar o minimalismo?	22
Quais são as principais práticas adotadas por quem segue o minimalismo?	23
<b>6. Como desenvolver hábitos sustentáveis?</b>	<b>24</b>
Cuide do seu lixo	24
Evite o uso de veículos automotores	24
Economize água e luz	25
Considere o uso de energia renovável	25
Reduza o consumo de eletrônicos	25
Diminua embalagens	26
Reduza o desperdício de alimentos	26
Preste atenção aos produtos de limpeza	26



## 7. Como desenvolver hábitos saudáveis?

27

O que são hábitos de vida saudáveis?

27

Por que adotar essas práticas?

27

Como ter hábitos de vida mais saudáveis?

27

## 8. Como desenvolver hábitos financeiros saudáveis?

30

O que são hábitos financeiros?

30

Por que se preocupar com as práticas financeiras?

30

Como manter hábitos financeiros saudáveis?

30

## 9. Desperdício: o que é e como evitá-lo?

33

O que é desperdício?

33

O que fazer para evitar o desperdício?

34

## 10. O que são gastos essenciais?

36

O que são gastos essenciais?

36

O que são os gastos supérfluos?

37

Como diferenciar um gasto essencial de um supérfluo?

38

## 11. Como evitar compras por impulso?

39

O que são as compras por impulso?

39

Quais são os impactos das compras por impulso nas finanças?

39

Como evitar compras por impulso?

40

## 12. O que são vieses comportamentais e como afetam a tomada de decisão

43

O que são vieses comportamentais?

43

Como eles afetam a tomada de decisão?

43

Quais são os principais vieses comportamentais?

44



### **13. Estudo de caso - Dr. Marcelo: finanças, organização pessoal e vida saudável 47**

Uma rotina puxada e desorganizada	47
O despertar de novos hábitos	47
Adição da tecnologia na organização pessoal	48
Os primeiros resultados colhidos	48
Consumo mais consciente e saudável	49
Oportunidades para diferentes pessoas	49
Outras estratégias que podem ajudar nessa jornada	50

### **14. Hora da prática: jogo Piquenique 51**

Como simular a realidade?	51
Vamos fazer um piquenique?	51
Piquenique Online	57

### **15. Hora da prática: jogo Pic\$ City 58**

Como o jogo funciona e o que ele ensina	59
Como usar o Controle de Despesas e Recebimentos	61

### **16. Educação inclusiva com jogos 62**

### **Para concluir 63**



# 1. Consumismo

O consumismo é um dos desafios da sociedade contemporânea, afinal, trata-se de um comportamento com consequências negativas. Os reflexos são percebidos tanto para as pessoas que adotam esse tipo de postura quanto para o planeta.

Logo, é importante entender o conceito e suas consequências, além de saber como identificá-lo. Dessa forma, as pessoas têm a possibilidade de reduzir as práticas que reforçam o consumismo e evitar que ele exerça influência em suas decisões.

Entenda mais sobre o consumismo nas próximas linhas!

## O que significa consumismo?

O consumismo está ligado a um comportamento excessivo e muitas vezes irrefletido nas aquisições de bens e serviços. Aqui, é preciso entender que consumir é uma necessidade do ser humano, afinal, ele depende de diversos produtos e serviços para manter as suas condições de vida.

Em qualquer sociedade, as pessoas precisam de itens como alimentos, roupas e habitação. Portanto, é impossível evitar o consumo, mesmo fora do modelo capitalista.

No consumismo, entretanto, diferentemente da busca por suprir as necessidades, há um comportamento social voltado ao acúmulo de itens. Neste caso, o foco não está tanto na utilidade do elemento adquirido, mas sim no prazer relacionado ao próprio ato da compra.



Assim, o consumismo leva as pessoas a adquirirem bens que tendem a ser supérfluos e, muitas vezes, não são usados. A postura pode estar relacionada ao desejo de pertencimento, à construção de uma identidade social ou mesmo a um transtorno psicológico – quando é diagnosticada uma compulsão.

## Quais são os tipos de consumismo?

Agora que você sabe o que é consumismo, também deve entender que ele pode ser categorizado em diferentes tipos. É possível dividi-lo em quatro categorias:

**Compras de rotina:** compras rotineiras e de pequeno valor, que não exigem muita reflexão, por exemplo, itens de supermercado que não fazem parte da lista de necessidades.



**Compras com valor limitado:** são gastos maiores que exigem pesquisa, como um *smartphone* ou outro bem durável;



**Compras de alto valor:** abrangem bens de alto custo, como carros ou casas.



**Compras impulsivas:** incluem gastos pequenos ou de valor mais elevado, feitos sem muita reflexão e sem consultar o orçamento.

Como visto, o consumismo se manifesta de diferentes maneiras. Ele vai desde gastos de valor reduzido até compras de alto custo. O que eles têm em comum é a motivação ser o desejo – e não a necessidade!

## Quais são as consequências do consumismo?

Após aprender mais sobre as definições do consumismo, é o momento de ver como esse comportamento afeta a vida das pessoas. Acompanhe!

### Dificuldade de criar um planejamento financeiro

Um planejamento financeiro envolve conhecer os ganhos e os gastos, definindo o melhor modo de direcionar os recursos conforme os objetivos do indivíduo. Nesse contexto, o consumismo é um empecilho à concretização do que foi planejado – modificando os resultados esperados.

Por mais que a pessoa tente fazer anotações e planos, a conta não costuma fechar quando há um comportamento consumista. A situação pode gerar insatisfação com a vida financeira e afetar sua autoconfiança.

### Endividamento

Outra consequência perigosa do consumismo é o endividamento. Se uma pessoa consistentemente gasta mais do que ganha, ela ficará em déficit e, no longo prazo, a prática tende a criar um grande problema.

Para lidar com as dívidas, há a possibilidade de recorrer a linhas de crédito, que contam com juros altos e outras taxas. Ainda, o seu CPF corre o risco de ser incluído em serviços de proteção ao crédito, limitando as suas oportunidades no mercado.



### Insatisfação constante

Além dos prejuízos materiais que o consumismo pode causar, vale a pena saber que ele tem efeitos emocionais. Ao focar toda a atenção no consumo, a pessoa tende a ter uma recompensa imediata – mas, logo depois, vem a insatisfação.

Em muitos casos, a aquisição gera um prazer momentâneo, seguido por sentimentos de culpa, frustração e tristeza. O comportamento também é capaz de provocar dificuldades em relacionamentos, especialmente se a gestão financeira doméstica for feita em conjunto.

## Como identificar o consumismo no dia a dia?

Você entendeu que o consumismo está ligado a um comportamento social que pode ter consequências sérias para as pessoas. Então descubra, na prática, como identificá-lo e quais são as principais alternativas para lidar com essas armadilhas no dia a dia!

### Verificar a real necessidade da compra

O primeiro passo para identificar um comportamento consumista no dia a dia é observar a real importância de realizar uma compra. Perceba que, muitas vezes, há possibilidade de o item es-

tar relacionado a uma necessidade e, ainda assim, ser uma aquisição consumista.

Por exemplo, pense em um *smartphone*, que no mundo contemporâneo é útil para diversas situações e, frequentemente, é uma exigência para determinadas atividades. Logo, adquirir um celular poderia se enquadrar em consumo.

No entanto, trocar o aparelho apenas para ter uma atualização ou para sentir que possui o dispositivo da última geração tende a ser uma aquisição incentivada pelo desejo de consumo. Assim, antes de realizar uma compra, vale a pena analisar se ela é útil e necessária.



## Avaliar o orçamento

Além de entender a necessidade do item, avalie o orçamento para saber se há como fazer a operação sem comprometer outros custos básicos. Uma prática comum no consumismo é ignorar as consequências negativas que o gasto poderá gerar ao orçamento.

Nesse sentido, observe que uma boa gestão das finanças pessoais não significa limitar os gastos a itens estritamente necessários. É interessante ter uma margem de dinheiro para usar de maneira mais livre, com itens que não entram na lista dos elementos básicos.

Contudo, as aquisições devem ser feitas de forma planejada para que não prejudiquem as finanças. Um exemplo é utilizar o **Método 50-30-20**.

Na abordagem, a receita fica dividida assim:

- **50%** para gastos essenciais: itens básicos, como moradia, alimentação, saúde e transporte;
- **30%** para gastos não essenciais: passeios, *hobbies*, salão de beleza etc.;

- **20%** para investimentos: são destinados a projetos futuros, como reserva de emergência e sonhos que demandam mais dinheiro.

## Identificar a motivação da compra

Por fim, para saber se a compra está sendo movida pelo consumismo, um dos caminhos é avaliar a motivação. Nesse sentido, pense no valor que determinada aquisição agregará à sua vida. Em muitos casos, a compra ocorre apenas porque determinados gatilhos foram acionados.

Pode se tratar de uma propaganda que chamou a atenção ou um momento de cansaço que levou a uma decisão pouco refletida. O consumidor deve aprender a identificar esses aspectos para evitar se deixar levar por eles.

Como você pôde ver, o consumismo é capaz de afetar as finanças e, em muitos casos, gerar mais insatisfação. Entender como ele afeta o comportamento é um modo de lidar melhor com essa interferência e fazer escolhas mais conscientes.



## 2. Consumo consciente

### O que é consumo consciente?

Como o próprio nome indica, esse tipo de postura demanda uma tomada de consciência sobre os próprios hábitos. Ela envolve identificar as suas causas, gatilhos e formas de lidar melhor com esses costumes.

É impossível viver sem consumir, afinal, as pessoas precisam adquirir itens básicos como alimentos, produtos de higiene pessoal e serviços de energia elétrica, entre outros. No entanto, o estilo de vida contemporâneo incentiva hábitos de consumo excessivo, caracterizados como consumismo.

Na contramão da tendência, o consumo consciente consiste em adotar uma postura mais reflexiva diante das compras. Com a medida, o uso do dinheiro se torna mais saudável e equilibrado. A abordagem abrange uma mudança geral de comportamento.

### Por que é importante consumir de forma consciente?

Ciente do que é o consumo consciente, é necessário entender a sua importância. Em primeiro lugar, direcionar o dinheiro de modo mais racional é uma maneira de fazer um uso mais eficiente da renda obtida.

Em muitos casos, as compras por impulso não proporcionam prazer, e os itens adquiridos nem mesmo são utilizados. Como resultado, ao racionalizar os hábitos, a capacidade de planejamento e de controle do orçamento é beneficiada – afinal, a pessoa passa a ter mais comando sobre o dinheiro.

Ainda, essa é uma forma de prevenir o endividamento. Os gastos sem uma reflexão adequada podem comprometer as finanças e gerar dívidas, que tendem a se acumular e arriscam se tornar um problema sério no futuro.

Adicionalmente, adotar hábitos de consumo mais conscientes contribui para o planeta e



a sociedade. Assim, além de ter os benefícios para a própria gestão financeira, o consumidor consciente cumpre com o seu papel ambiental e social.

### Quais são as práticas alinhadas com o consumo consciente?

Agora que você já sabe mais sobre o consumo consciente e a sua importância, é hora de ver como a postura pode ser levada para a prática. Confira!

#### Estabelecer um orçamento mensal

Um primeiro passo para adotar hábitos de consumo mais conscientes é estabelecer um orçamento mensal. Para tanto, inicialmente, calcule os ganhos e os gastos básicos. A partir dessas informações, a etapa seguinte é fazer uma distribuição dos montantes de maneira eficiente.

O orçamento orienta as decisões e evita que as pessoas usem o dinheiro descontroladamente – o que favorece gastos desnecessários. Na hora de montá-lo, é possível deixar uma margem financeira para gastar como quiser – porém, com planejamento.

Na elaboração do orçamento, determine o que é prioridade e realize a divisão para que ela seja atendida. Com a prática, o uso do dinheiro fica mais organizado e inteligente.



### Evitar compras por impulso

Você pode ver que o consumo consciente coloca a racionalidade em primeiro lugar na hora de realizar as compras. Então evite os comportamentos impulsivos, analisando bem a situação antes de efetuar uma aquisição.

Uma forma de reduzir as chances desse tipo de prática é se afastar de gatilhos que costumam incentivar compras desnecessárias. Um exemplo são os passeios em locais focados em compras, como *shoppings* e centros comerciais.

Além disso, vale eliminar cadastros em lojas que dispõem promoções, a menos que haja o planejamento de uma compra. Outra medida a considerar é ter atenção a aspectos emocionais que costumam aumentar as chances de agir sem refletir.

As decisões de compras não devem ser feitas em momentos de cansaço, fome, tristeza ou euforia. Emoções como essas prejudicam a capacidade de avaliar a situação e estimulam comportamentos impulsivos.

### Pesquisar preços

A pesquisa de preços é outro passo fundamental para cuidar bem do dinheiro e ter um consumo mais consciente. Com a *internet*, fica mais fácil comparar e buscar as melhores ofertas para os itens pretendidos.

Já nas compras que precisam ser feitas presencialmente, considere verificar diferentes locais para encontrar os melhores preços. Fazer avaliações cuidadosas permite que você evite gastar mais do que o necessário – preservando o dinheiro.

### Realizar compras mais inteligentes

Pensar em economia é importante, mas nem sempre o produto mais barato é a melhor escolha. Muitas vezes, adquirir um item de baixa qualidade para economizar pode comprometer o seu desempenho e resultar em um gasto ainda maior.

Por esse motivo, a durabilidade também é um fator a ser observado. Então é mais importante realizar compras com inteligência, analisando a relação custo-benefício. Escolha marcas confiáveis, que ofereçam garantias, se for o caso. O mesmo vale para as quantidades.

Em algumas situações, fazer compras em volumes maiores tende a representar um custo reduzido para o produto. Entretanto, se a quantidade estiver acima do que o comprador conseguirá consumir, esse não será um bom negócio, já que pode gerar perdas devido às datas de validade, por exemplo. Essa atitude resulta em perda financeira e ambiental, visto que, muito provavelmente, os itens excedentes serão descartados sem terem sido usados.



### Ter planejamento de longo prazo

O consumo consciente é uma postura que deve ser adotada como hábito, focando nos resultados de longo prazo. Para que a mudança seja efetiva, as pessoas que se propõem a alterar a forma de consumir devem ter um planejamento duradouro.

Como resultado, a utilização dos recursos financeiros fica mais equilibrada, fazendo sobrar dinheiro para realizar objetivos e investir em metas significativas. Perceba que substituir pequenas recompensas momentâneas pela realização de grandes sonhos tende a ser uma boa troca.

Ao desistir de realizar uma compra supérflua, vale a pena ver o benefício que a decisão representa para o futuro. Colocando os hábitos em perspectiva, fica mais fácil adotar uma postura consciente.

### Adotar o hábito de poupar dinheiro

Por fim, todo esse cuidado em não comprar sem necessidade pode ser reforçado pelo hábito de poupar dinheiro. Gastando menos do que se ganha, haverá uma margem livre para investir e acumular uma quantia maior.

Uma possibilidade é o dinheiro guardado compor uma reserva de segurança. Após a construção desse colchão financeiro, os recursos ficam livres para metas, como viagens, aquisição de bens, educação ou outro objetivo.

Nesta seção, você conheceu mais sobre o consumo consciente, sua importância e como colocá-lo em prática. A postura faz toda a diferença para um uso inteligente do dinheiro, proporcionando equilíbrio financeiro e a concretização das metas.



## 3. Consumo sustentável

Pensar em métodos responsáveis de adquirir os produtos e serviços necessários é uma tarefa de todos. Afinal, o consumismo desenfreado tem impactos negativos na esfera individual e coletiva. Nesse contexto, é relevante entender o que é o consumo sustentável.

Quando cada pessoa faz a sua parte, há como conseguir grandes resultados. Além disso, as boas práticas ainda beneficiam a gestão financeira pessoal. Quer saber mais sobre o consumo sustentável? Continue a leitura para conferir!

### O que é consumo sustentável?

O consumo sustentável se refere a uma postura responsável ao adquirir, utilizar e descartar produtos. Ele é frequentemente associado ao con-

sumo consciente, no entanto, o conceito é mais abrangente, envolvendo outros aspectos. O consumo sustentável inclui práticas como:

- **consumo consciente:** consiste em refletir antes de adquirir itens, avaliando a sua real necessidade;
- **consumo verde:** busca itens com menos impacto ambiental em todo o processo, desde a produção até a comercialização;
- **consumo responsável:** considera, além dos aspectos ambientais, a responsabilidade ética e social durante o processo.



Logo, o consumo sustentável engloba questões econômicas, ambientais e sociais nas decisões de compras. O foco é assegurar um desenvolvimento contínuo e equilibrado para a vida humana, visando satisfazer as necessidades atuais de maneira responsável.

Ou seja, isso deve ser feito sem comprometer a capacidade das futuras gerações de terem recursos e qualidade de vida para a própria subsistência. Trata-se de uma maneira de consumir que pode ser sustentada no longo prazo.

### **Quais são os benefícios do consumo sustentável?**

Como você viu, o consumo sustentável abrange escolhas refletidas sobre os hábitos de consumo. Desse modo, as vantagens são percebidas individualmente, além de se manifestarem no âmbito econômico, social e ambiental. Veja quais são os benefícios nessas esferas!

#### **Benefícios individuais**

Uma das vantagens de adotar o consumo sustentável é a promoção da saúde. Os itens que atendem aos critérios da abordagem tendem a ser mais saudáveis, por exemplo, como os alimentos orgânicos, produzidos localmente ou com menos substâncias prejudiciais à saúde.

Além disso, a escolha por meios de locomoção sustentáveis, como caminhar ou andar de bicicleta, é capaz de melhorar a saúde física e o bem-estar do ser humano. Ainda, adotar esses hábitos permite contribuir para uma causa maior – o que pode gerar satisfação pessoal.

Também é pertinente destacar os benefícios financeiros. As práticas como a reutilização e a reciclagem de materiais, a redução de desperdícios e do consumo excessivo evitam os gastos desnecessários. Então os adeptos da abordagem tendem a ter mais margem de dinheiro livre.

#### **Benefícios econômicos**

O consumo sustentável tem um papel relevante para a economia. O apoio aos produtores e comerciantes locais, por exemplo, torna o mercado mais participativo. Ademais, grandes empresas já reconhecem o potencial da preocupação com o consumo sustentável.



A procura crescente por produtos e serviços responsáveis incentiva os empreendimentos a investirem em tecnologias e práticas mais ecológicas. Com isso, eles são impulsionados a buscar a inovação para responder às demandas, oferecendo soluções eficientes.

#### **Benefícios sociais**

Na esfera social, o consumo sustentável contribui para a melhoria das condições de trabalho e a redução das desigualdades. O fortalecimento de empresas que respeitam os direitos dos trabalhadores ajuda a promover a justiça social e melhorar a qualidade de vida de muitas pessoas.

Outro ponto é que as boas práticas tendem a favorecer a qualidade de vida. A redução da poluição e a preservação dos recursos naturais, por exemplo, resultam em ambientes mais limpos e saudáveis. Então a saúde pública como um todo se beneficia.

Por sua vez, a agricultura sustentável preserva os recursos naturais para que eles estejam disponíveis para as futuras gerações. A abordagem ajuda a promover a segurança alimentar e o bem-estar coletivo duradouro.

#### **Benefícios ambientais**

Os desafios ambientais – como poluição atmosférica, hídrica e dos solos, aquecimento global, desmatamento, queimadas e perda de biodiversidade – são cada vez mais urgentes. Esses problemas exigem uma solução, e repensar hábitos de consumo é um dos caminhos para lidar com eles.

Nesse contexto, a economia sustentável é fundamental para reduzir os impactos das atividades humanas no meio ambiente. Ela tem um papel relevante na preservação das condições de vida das pessoas no planeta.



## Quais são as boas práticas de consumo sustentável?

Agora que você conhece o conceito de consumo sustentável, é o momento de descobrir algumas boas práticas ligadas a ele. Confira!

### Redução do desperdício

A redução do desperdício é um dos pilares do consumo sustentável. Trata-se de uma prática que abrange diferentes recursos, como água, energia elétrica e alimentos. Para tanto, é necessário analisar o dia a dia para identificar os gastos supérfluos. Veja algumas dicas para reduzir o desperdício na rotina:

- planejar refeições e realizar compras a partir de listas, evitando adquirir alimentos que não serão consumidos;
- higienizar e conservar corretamente os alimentos para evitar perdas;
- utilizar eletrodomésticos eficientes;
- identificar e reparar vazamentos de água ou problemas na rede elétrica;
- aproveitar a luz natural para as atividades cotidianas;
- reutilizar a água da lavagem de roupas para lavar quintais ou pisos.

### Descarte correto

A economia circular é outro elemento importante do consumo sustentável. Ela foca em prolongar a vida útil dos produtos, cuidando do seu descarte. Nessa perspectiva, os materiais

podem ser aproveitados por meio de reciclagem ou reutilização.

Também há como reaproveitar restos de alimentos em sistemas de compostagem, que transformam matéria orgânica em adubo. Além das práticas que dão uma nova utilidade a materiais que iriam para o lixo, é necessário descartar os demais resíduos corretamente.

Verifique as alternativas de coleta seletiva em sua região, por exemplo, respeitando as regras municipais para dar o direcionamento correto aos seus resíduos.

### Redução do uso de embalagens

Por fim, a redução de embalagens é outro cuidado que faz parte da abordagem de consumo sustentável. Muitas empresas que adotaram práticas nesse sentido substituíram o plástico por materiais biodegradáveis, como fibra de coco, bambu e milho.

Priorizar essas alternativas ajuda a evitar o impacto ambiental do plástico, por exemplo. Nem sempre existe a possibilidade de fazer isso, mas há formas de reduzir o uso de embalagens. São exemplos: levar as suas próprias sacolas retornáveis ao supermercado e comprar produtos a granel.

Neste conteúdo, você aprendeu o conceito de consumo sustentável, além de ter visto como ele impacta a economia, a sociedade e o ambiente. Ciente dos benefícios, vale a pena adotar boas práticas para fortalecer a proposta.



## Educação Financeira e Educação Ambiental: uma via de mão dupla



Os assuntos tratados até aqui nos fizeram lembrar que Educação Financeira e Educação Ambiental possuem muito em comum. Já deu para entender que comportamentos como poupar, refletir antes de gastar, reaproveitar produtos e consumir de forma consciente são fundamentais para construirmos um futuro mais sustentável. Daí, não é à toa que esses dois temas estão tão relacionados e nós, do Instituto Brasil Solidário, podemos provar isso na prática. Que tal conhecer um pouquinho sobre o **Projeto LEVE?**

O **LEVE - Local de Entrega Voluntária Escolar** é um projeto desenvolvido pelo Instituto Brasil Solidário desde 2011 e reconhecido como tecnologia social pela *Fundação Banco do Brasil*, que busca unir Educação Ambiental nas escolas com a prática da coleta seletiva nos municípios, transformando os alunos e toda a comunidade escolar em protagonistas da construção de um planeta sustentável por meio da coleta seletiva.

Além do aprendizado ambiental, há o aspecto da solidariedade econômica: a participação de todos gera um retorno de 20% do valor coletado para a escola e o restante gera renda para os catadores de resíduos sólidos associados.

Os primeiros **LEVEs** surgiram na cidade de Crateús, no Ceará, há mais de dez anos e de lá para cá já chegaram em diversos municípios brasileiros através da parceria com o Instituto, contribuindo para a transformação de escolas, inclusão de catadores, efetivação de políticas públicas etc.

[Clique aqui](#) para assistir o vídeo sobre a **Tecnologia Social LEVE!** Quem sabe sua instituição pode se inspirar e criar também uma solução que ajude a reduzir a quantidade de resíduos sólidos descartados no meio ambiente através da destinação correta desses materiais. É a sustentabilidade sendo praticada no dia a dia das pessoas por meio de pequenos gestos que podem transformar a nossa sociedade.

## 4. O que é ESG?

Os desafios socioambientais ganham cada vez mais destaque na mídia e no mercado. Gradativamente, as pessoas e as autoridades percebem a necessidade de práticas mais responsáveis para responder às demandas ambientais, sociais e corporativas.

Nesse contexto, surge o conceito de **ESG**. Ele busca definir formas de lidar com problemas nesses campos e contribuir para empresas, consumidores e investidores.

A seguir, você conhecerá mais sobre os critérios **ESG** e sua relevância. Acompanhe!

### Significado de **ESG**

Primeiramente, é preciso conhecer o significado do termo **ESG**. Essa é a sigla para as expressões em inglês *Environmental* (ambiental), *Social* (social) e *Governance* (governança). Você também pode encontrar a sigla como **ASG** – a versão em português.

Portanto, o conceito representa um conjunto de critérios usados para medir a sustentabilidade e o impacto de uma empresa nesses três pilares.

Entenda cada um dos componentes da sigla!

### Ambiental

O critério ambiental avalia como uma empresa lida com questões relacionadas ao meio ambiente. Ele abrange temas como:

- aquecimento global e pegada de carbono;
- poluição do ar e da água;
- biodiversidade;
- desmatamento;
- eficiência energética;
- gestão de resíduos;
- consumo de água.

Portanto, para atender aos aspectos ambientais do **ESG**, a empresa deve se empenhar em minimizar os impactos das suas atividades no planeta.

### Social

Já as boas práticas no aspecto social abrangem as relações das empresas com os seres humanos, compreendendo funcionários, fornecedores, clientes e as comunidades em que elas operam. Desse modo, fazem parte dos critérios, por exemplo:

- segurança e saúde no trabalho;
- direitos humanos e trabalho justo;
- envolvimento com a comunidade;
- proteção dos dados dos consumidores;
- desenvolvimento dos talentos.

Como você pode ver, o pilar social do **ESG** é destinado ao cuidado com os seres humanos. Por esse motivo, ele é primordial para uma empresa responsável.

### Governança

Por fim, o terceiro pilar do **ESG** é a governança corporativa, ou seja, a forma como a empresa é administrada. Ela compreende aspectos como:

- ética nos negócios;
- transparência e prestação de contas;
- independência do conselho;
- relações com entidades do governo;
- existência de um canal de denúncias;
- remuneração dos executivos.

Ao se enquadrar nos critérios, as empresas permanecem em conformidade com regulamentações vigentes e códigos de conduta. Além disso, elas têm a oportunidade de favorecer os bons resultados internamente.



## Origem do ESG

Para entender melhor o *ESG* e sua importância, vale a pena conhecer as suas origens. O conceito surgiu em 2005, fruto de uma iniciativa da *Organização das Nações Unidas (ONU)* e do *Banco Mundial*.

Naquele ano, ocorreu um encontro entre 20 instituições financeiras de nove países, inclusive o Brasil. Na ocasião, foram discutidas as diretrizes e recomendações para a sustentabilidade nas três frentes contempladas pelo *ESG*.

A partir da reunião, a *ONU* emitiu um relatório intitulado *Who Cares Wins*, traduzido livremente como *Ganha Quem se Importa*, que destacou a relevância de integrar fatores *ESG* na promoção de mercados mais sustentáveis.

Desde então, o conceito tem ganhado mais relevância no mundo corporativo. Vale destacar que, anos mais tarde, com a pandemia de *COVID-19*, a pauta *ESG* se tornou ainda mais urgente. Ela foi um dos temas centrais, por exemplo, do *Fórum Econômico Mundial de 2020*, em Davos, na Suíça.

A emergência sanitária reforçou a importância da adoção de práticas mais sustentáveis. Afinal, o estilo de vida humano na contemporaneidade pode ter contribuído para o problema.

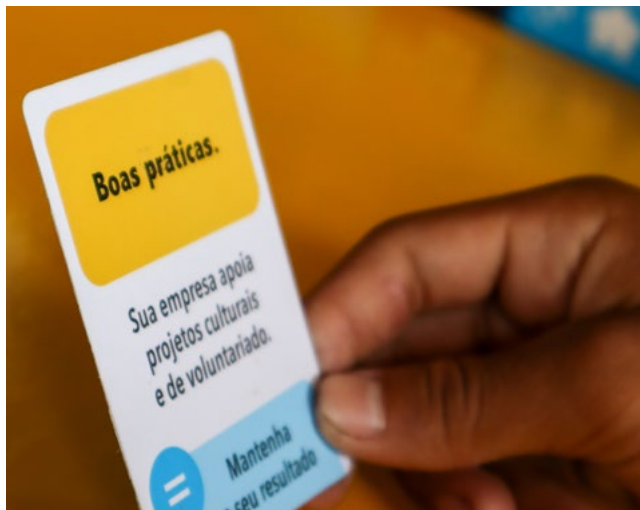
## Impactos do ESG no mercado

Agora que você sabe o que é *ESG* e como ele surgiu, deve entender como o conceito impacta o mercado. Veja os seus reflexos para empresas, consumidores e investidores!

### Empresas

Para as empresas, adotar práticas *ESG* consiste em uma oportunidade de se destacar no mercado, aproveitando diversas vantagens. Em primeiro lugar, as companhias que incorporam princípios *ESG* em suas operações tendem a ser percebidas como mais responsáveis.

Assim, trata-se de uma forma de melhorar a reputação e fortalecer a marca. Adicionalmente, as práticas *ESG* oferecem benefícios em termos operacionais. O motivo é que elas reduzem desperdícios e proporcionam a diminuição dos custos.



Ademais, vale destacar que, ao se enquadrar nesses critérios, os negócios reduzem a sua exposição a riscos. Por exemplo, os empreendimentos ficam menos sujeitos a sanções legais, pois suas práticas e operações já são responsáveis.

Atentar aos princípios *ESG* também pode ajudar na atração e retenção de talentos. A razão é que programas de diversidade e inclusão costumam resultar em equipes mais inovadoras, engajadas e produtivas.

Do mesmo modo, empresas com forte governança são menos suscetíveis a escândalos e fraudes. A característica tende a proteger seu valor de mercado e a confiança dos investidores.

### Investidores

O conceito de *ESG* está muito conectado com o mercado financeiro. Isso porque existem investimentos atrelados a empresas que atendem a esses critérios, o que pode facilitar as escolhas dos investidores.

Dessa forma, as pessoas têm a chance de optar por realizar os aportes em alternativas sustentáveis, unindo os resultados financeiros aos seus valores pessoais. Além disso, como você viu, as empresas que seguem as boas práticas *ESG* têm certas vantagens no mercado, o que se reflete em seus ativos.

Ainda, esse tipo de investimento segue uma tendência de relevância global. Portanto, ao se expor a eles, você tem a oportunidade de contribuir para os objetivos de sustentabilidade mundiais.



## Consumidores

Quando se pensa em *ESG*, o foco tende a ficar mais nas empresas e nos investidores. No entanto, as boas práticas também estão relacionadas aos consumidores. Com o aumento da conscientização sobre questões ambientais e sociais, eles podem apoiar empresas responsáveis.

Ao dar preferência a produtos ou serviços de negócios que respeitam os critérios ambientais, sociais e de governança, o consumidor passa a ser um agente da mudança. Essa é uma forma simples de aumentar a sustentabilidade no dia a dia.

Com as mídias sociais e a transparência digital, as pessoas têm acesso a informações detalhadas sobre as práticas corporativas. Portanto, a cobrança dos clientes aumenta o apelo para que as empresas sejam efetivamente responsáveis em suas operações.

Entendeu o que é *ESG* e como ele impacta o mercado? Como foi possível aprender, esses critérios fazem parte de compromissos globais, devendo unir esforços de empresas, investidores e consumidores. Como resultado, todos fazem sua parte para ter um mundo mais sustentável.

### O S do *ESG*: um exemplo prático

Que ações você acredita que uma empresa pode desenvolver dentro do pilar *Social*? Pense no voluntariado corporativo? Acertou!

O voluntariado corporativo é o trabalho voluntário planejado e realizado por uma empresa, com o objetivo de aproximar/integrar seus colaboradores, parceiros, ex-funcionários e até familiares às comunidades e territórios, buscando atender suas necessidades e demandas.

Esse é um tipo de ação que não beneficia somente as empresas, mas todos os envolvidos, gerando impactos significativos. Para

ilustrar um pouco essa nossa conversa, compartilhamos o vídeo de uma ação promovida pelo Instituto Brasil Solidário, com a participação de voluntários de uma de nossas instituições parceiras.

A proposta consistiu em um dia voltado para a prática e discussões temáticas a partir de experiências com os jogos de Educação Financeira do IBS. Os alunos da Escola Estadual Ministro Costa Manso, em São Paulo (SP), tiveram a oportunidade de jogar *Piquenique*, *Pic\$*, *Pic\$ BIO* e *Bons Negócios* e claro que a atividade foi além.

Após as rodadas práticas foram realizadas rodas de discussões abordando os temas relacionados aos jogos e seus componentes.

Os alunos, professores e voluntários que participaram da ação puderam tirar dúvidas, contar sobre suas experiências, fazer relação com o cotidiano, falar de sua carreira e pontuar o que mais lhes chamou atenção etc.

Foi um grande diálogo que uniu gerações a partir de um momento dinâmico, interativo e cheio de aprendizagens. Quem sabe esse exemplo não possa servir de inspiração para a realização de atividades como essa por sua instituição? [Clique aqui](#) e assista ao vídeo dessa ação.



## Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS): um outro compromisso global

O ano de 2015 apresentou uma oportunidade histórica e sem precedentes para reunir os países e a população global e decidir sobre novos caminhos, melhorando a vida das pessoas em todos os lugares.

Em setembro deste mesmo ano, ocorreu o encontro da *Cúpula das Nações Unidas sobre o Desenvolvimento Sustentável*, na sede da *Organização das Nações Unidas - ONU*, em Nova York e a partir desse encontro os 193 Estados-membros da *ONU* adotaram formalmente a **Agenda 2030** para o Desenvolvimento Sustentável, composta pelos *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)*, que, por sua vez, correspondem a 17 objetivos e 169 metas a serem atingidas até 2030.

Nesta agenda estão previstas ações mundiais nas áreas de erradicação da pobreza, segurança alimentar, agricultura, saúde, educação, igualdade de gênero, redução das desigualdades, energia, água e saneamento, padrões sustentáveis de produção e de consumo, mudança do clima, cidades sustentáveis, proteção e uso sustentável dos oceanos e dos ecossistemas terrestres, crescimento econômico inclusivo, infraestrutura, industrialização, entre outros.



Tendo em vista essa missão mais do que importante, o Instituto Brasil Solidário assumiu a tarefa de promover transformações significativas por meio da educação. Há mais de 20 anos trabalhando com projetos educativos e considerando a larga experiência resultante das parcerias já realizadas, em 2017 o IBS deu início à realização de ações e atividades na área da Educação Financeira, pautada em um conjunto de ações sustentáveis que se baseiam na aplicação dos jogos *Piquenique*, *Bons Negócios* e, mais recentemente, os jogos da família *Pic\$* como recursos potentes que auxiliam na reflexão, conscientização e transformação de práticas pessoais e coletivas.

Abaixo, ressaltamos os aspectos da atuação do IBS dentro da área da Educação Financeira, que buscam atender aos *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)* propostos pela *ONU*:



A Educação Financeira é uma ferramenta essencial para o combate à desigualdade e a promoção de uma sociedade mais equitativa. Pessoas educadas financeiramente estão aptas a tomar decisões mais conscientes e assertivas, conseguem planejar o seu orçamento, controlar os gastos, poupar e investir de forma inteligente. Além disso, a Educação Financeira ajuda as pessoas a pensarem sobre o futuro, almejando sonhos e projetos de vida, o que contribui para uma maior igualdade de oportunidades.

Uma educação acessível, inclusiva, equitativa e de qualidade se baseia no pressuposto de que a educação é a chave para evitar a pobreza, reduzir as desigualdades sociais e oferecer às pessoas melhores oportunidades e condições de vida. A Educação Financeira, inclusa nos currículos de instituições formais e não formais de ensino, auxilia na construção de uma educação de qualidade.



A Educação Financeira contribui para a promoção do crescimento econômico inclusivo e sustentável, além das oportunidades de um emprego pleno e produtivo para todos.

Além de informar, a Educação Financeira também forma e orienta indivíduos que consomem, poupam e investem de forma responsável e consciente, propiciando uma base mais segura para a produção e o consumo sustentável.



O último objetivo prevê uma parceria global para a sustentabilidade, fortalecendo os meios de implementação. Para que este curso chegasse até você, por exemplo, uma grande rede parceira está mobilizada em permitir o acesso à formação e recursos materiais que possibilitem o trabalho com a Educação Financeira em seus espaços e instituições.



Os ODS estiveram presentes no São João Literário de 2022, em Iraquara (BA), evento em parceria com o IBS.



## 5. O que é minimalismo?

O consumo se tornou um dos pilares da sociedade. Para muitos, é comum sonhar em ter o carro do ano, trocar de celular a cada nova versão, comprar uma roupa ou sapato diferente para cada evento e outras práticas semelhantes.

Na contramão desse hábito, o minimalismo surge com uma pergunta provocativa: é mesmo necessário ter tantos bens? Entenda mais sobre o movimento!

O **minimalismo** é uma filosofia de vida que promove a simplicidade de forma intencional. Ela incentiva as pessoas a eliminarem o excesso de consumo presente na sociedade moderna para focar em questões que seriam mais relevantes.

A abordagem ganhou força nos últimos anos, em especial diante da degradação do meio ambiente associada à produção industrial em larga escala. Ou seja, a filosofia surge como resposta ao consumismo desenfreado, buscando equilíbrio e uma vida sustentável e consciente.

Para os adeptos do estilo de vida, a ênfase da existência está em possuir menos bens materiais e valorizar mais as experiências e relações pessoais. Logo, em vez de acumular objetos, os minimalistas buscam simplificar os ambientes em que residem ou trabalham e suas rotinas.

Nesse sentido, eles reduzem o que é considerado supérfluo para abrir espaço para o que, de fato, acrescenta valor e propósito à vida.

### Quando o minimalismo surgiu?

Apesar de a popularidade do minimalismo estar aumentando agora, o movimento foi criado na década de 1960 nos Estados Unidos. Inicialmente, ele se manifestou nas artes visuais, no design e na música, como uma forma de contrapor a complexidade da chamada sociedade do consumo.



A necessidade de criar um mercado consumidor que absorvesse a produção em massa começou com a Revolução Industrial no século XVIII. A questão se intensificou ao longo dos anos, mas ela se expandiu principalmente após as grandes guerras mundiais e o início da Guerra Fria.

Durante o período, a mídia americana promovia o *American way of life* (modo de vida americano) para destacar as diferenças na qualidade de vida entre os blocos capitalista e socialista. Logo, suas propagandas envolviam a enorme capacidade produtiva e de consumo do país.

A premissa era que, nos EUA, qualquer pessoa poderia construir seu patrimônio da forma desejada com trabalho duro e determinação. No entanto, em meio à cultura de acumulação de bens, o minimalismo começou a crescer como uma alternativa que valorizava a simplicidade.

Passou-se a defender que a felicidade não poderia ser adquirida em uma loja ou com bens materiais, mas a partir do envolvimento com o que realmente importa para a pessoa. Nesse contexto, começaram a surgir ideias como a de que menos é mais e a cultura do desapego.

## Como se dá a aplicação do minimalismo no campo das finanças?

Conforme você aprendeu, o minimalismo surgiu em oposição ao consumismo, trazendo a proposta de que é possível viver apenas com o essencial. Como se busca a redução dos gastos supérfluos, é fácil observar como o assunto está relacionado com o campo das finanças.

Tenha em mente que, quando você reduz gastos em uma área, acaba ganhando recursos em outra, já que o dinheiro economizado pode ser direcionado para objetivos mais significativos. Por exemplo, esse é o caso de quem economiza e investe buscando alcançar a independência financeira.

Logo, o minimalismo promove uma abordagem consciente em relação ao uso do dinheiro. Em vez de acumular bens e buscar constantemente ampliar as suas posses, os minimalistas focam em reduzir despesas, eliminar dívidas e viver de maneira sustentável.

O objetivo é reduzir o estresse financeiro, economizar dinheiro e criar uma base sólida para um futuro tranquilo. A estratégia envolve elaborar e seguir um orçamento que reflita prioridades e valores pessoais, evitando compras impulsivas e optando por investir em experiências reais.

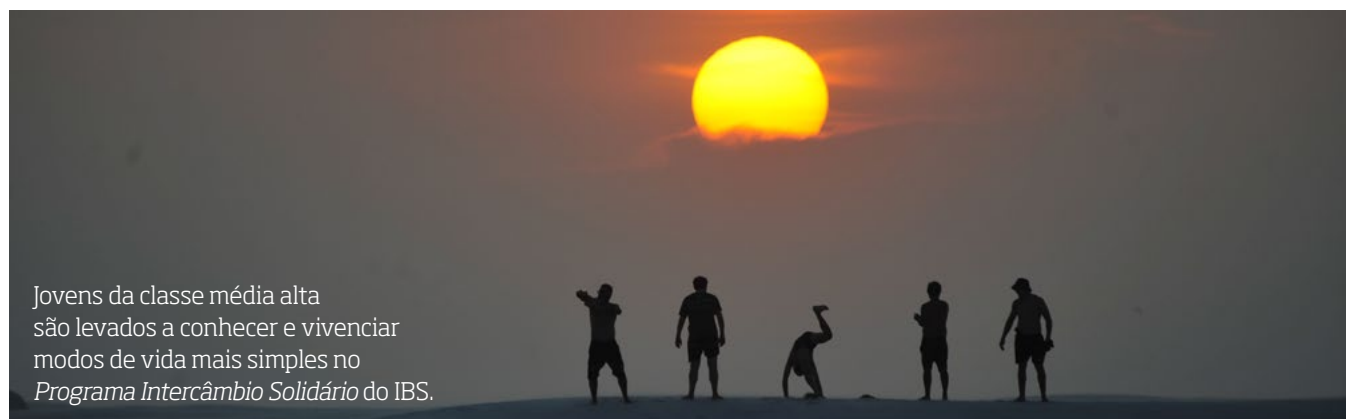
Contudo, a abordagem não impede que uma pessoa realize compras no seu dia a dia – o foco passa a ser a busca de itens de qualidade. Eles são objetos que têm uma boa durabilidade ou podem ser reaproveitados, gerando economia e evitando desperdícios.

## Quais são as principais práticas adotadas por quem segue o minimalismo?

Adotar um estilo de vida minimalista pode ser desafiador, especialmente em uma sociedade que incentiva o consumo excessivo. Entretanto, quem inclui o conceito no dia a dia costuma se valer de práticas como:

- eliminar o que não é essencial: a abordagem cria espaços mais organizados e funcionais, reduzindo o estresse gerado com bagunças, como você viu;
- usar objetos reutilizáveis: evita o uso de utensílios descartáveis, de baixa qualidade ou de pouca durabilidade, visando reduzir desperdícios e promover a sustentabilidade;
- evitar compras desnecessárias: antes de realizar uma compra, o minimalista costuma se perguntar se aquele item é necessário. Se não for, o negócio não é feito;
- valorização das experiências: valorizar as experiências e as relações humanas são aspectos que enriquecem a vida e o bem-estar do minimalista, criando memórias duradouras;
- praticar a gratidão: valorizar suas conquistas e o que você já tem pode reduzir o desejo por novos itens e aumentar sua satisfação pessoal.

O minimalismo, tanto no aspecto financeiro quanto no estilo de vida, promove uma abordagem mais focada e equilibrada no dia a dia. Ao priorizar o essencial e eliminar excessos, ele proporciona uma existência mais tranquila e satisfatória, podendo ser adotado por qualquer pessoa.



Jovens da classe média alta são levados a conhecer e vivenciar modos de vida mais simples no Programa Intercâmbio Solidário do IBS.



## Quais são os benefícios de adotar o minimalismo?

Adotar o minimalismo como estilo de vida envolve a incorporação de hábitos que simplificam o cotidiano e trazem mais propósito e satisfação. Confira alguns benefícios que a prática pode promover!

### Redução do estresse

Viver com menos bens materiais reduz a desordem física e mental, criando um ambiente mais tranquilo e organizado. A prática diminui os estímulos visuais e a sensação de sobrecarga, assim como promove uma maior clareza e calma no dia a dia.

### Sustentabilidade

O hábito de comprar menos e reutilizar mais contribui para a redução do impacto ambiental, promovendo um estilo de vida mais leve. O minimalismo incentiva escolhas de consumo que priorizam qualidade e durabilidade – minimizando o desperdício e a pegada ecológica.

### Foco no essencial

O minimalismo incentiva a priorização do que é relevante, seja na vida pessoal, profissional ou nas relações interpessoais. Eliminar o excesso permite que o indivíduo se concentre nas atividades e relacionamentos que trazem valor e satisfação.

### Tempo e liberdade

Com menos posses e compromissos, ganha-se mais tempo e liberdade para se dedicar a atividades significativas e prazerosas. Desse modo, a simplificação da vida diária permite um maior espaço para *hobbies*, autocuidado e momentos de qualidade com pessoas queridas.

### Autoconhecimento

O minimalismo também promove o autoconhecimento ao encorajar a reflexão sobre valores e prioridades. Afinal, focar o essencial possibilita desenvolver uma maior consciência e encontrar um propósito mais claro na vida.



## 6. Como desenvolver hábitos sustentáveis?

Com a crescente escassez dos recursos naturais do planeta, é urgente adotar um modelo de vida que promova a saúde do meio ambiente e assegure um bom futuro para as próximas gerações.

Nesse contexto, um estilo de vida sustentável não se resume a consumir de maneira responsável. Ele envolve a prática de pequenas ações diárias que contribuem para a preservação ambiental. Veja, a seguir, dicas para desenvolver hábitos sustentáveis!

### Cuide do seu lixo

Cada descarte de resíduos impacta diretamente o meio ambiente, principalmente aqueles que envolvem materiais que demoram a se degradar na natureza. Por essa razão, a separação do lixo se torna um hábito importante. Saiba como separar o lixo!

#### Orgânicos

Destine um recipiente específico para resíduos orgânicos, como restos de alimentos, que podem ser transformados em adubo por meio da compostagem. Já os itens não recicláveis – como papel higiênico usado – devem ser descartados corretamente em aterros sanitários.

#### Recicláveis

Quanto aos materiais recicláveis – como plástico, metal e papel – é fundamental garantir que eles estejam limpos e secos antes do descarte. Essa prática aumenta as chances de reciclagem eficiente e facilita o trabalho dos profissionais que lidam com a separação de resíduos.

Além disso, compactar embalagens descartadas pode reduzir a necessidade de viagens dos caminhões de lixo. Consequentemente, é possível economizar combustível, minimizando emissões de gases que poluem o ambiente.

#### Evite o uso de veículos automotores

Os motores dos veículos são grandes fontes de poluição do ar, liberando gases de efeito estufa (*GEE*), como dióxido de carbono ( $\text{CO}_2$ ). Esses poluentes contribuem para o aquecimento global e as mudanças climáticas.



As cartas amarelas de *Piquenique* propõem uma reflexão sobre sustentabilidade e desperdício, incentivando valores positivos.

Para reduzir esse impacto ambiental, é essencial considerar alternativas sustentáveis de deslocamento, como:

- caminhar ou usar bicicleta sempre que possível – além de reduzir as emissões de gases poluentes, essas escolhas promovem um estilo de vida mais ativo e saudável;
- preferir o transporte público para diminuir a quantidade de automóveis individuais nas estradas, reduzindo as emissões por pessoa;
- compartilhar carros por meio de caronas ou serviços compartilhados para minimizar o número de veículos em circulação e promover um uso mais eficiente dos recursos;
- ao dirigir, adotar práticas de direção eficientes, como manter uma velocidade constante e evitar acelerações bruscas, para economizar combustível e reduzir emissões de *GEE*.

## Economize água e luz

Economizar água ajuda a preservar um recurso vital para o planeta, contribuindo para a sustentabilidade ambiental e garantindo seu uso disponível para as gerações futuras. Para colaborar com a preservação dos recursos hídricos, você deve priorizar ações, como:

- tomar banhos mais curtos;
- fechar a torneira enquanto ensaboa a louça ou escova os dentes;
- utilizar a máquina de lavar roupas no modo econômico;
- reutilizar a água da lavagem de vestuário para outras tarefas, como limpeza de pisos;
- entre outras práticas que diminuam o uso da água.

No que diz respeito à economia de energia elétrica, você pode aproveitar a luz natural ao manter as janelas abertas durante o dia, reduzindo o uso de iluminação artificial. Também é interessante escolher lâmpadas *LED*, mais econômicas e duráveis.

Ao comprar novos eletrodomésticos, vale verificar o selo de eficiência energética. Essa medida ajuda a escolher opções que consomem menos energia, beneficiando tanto o bolso quanto o meio ambiente.



## Considere o uso de energia renovável

Investir em energia renovável, como a instalação de painéis solares para gerar energia própria, é uma decisão estratégica que traz diversos benefícios econômicos e ambientais.

Embora o custo do investimento seja elevado, ele pode ser compensado pela economia na conta de luz.

Além dos benefícios financeiros, a adoção de energia renovável ajuda a reduzir a dependência de combustíveis fósseis. Essas substâncias são responsáveis por emissões de gases de efeito estufa e colaboram para as mudanças climáticas globais.



Cartas dos jogos *Piquenique* e *Pic\$ City* abordam a economia de recursos naturais.

## Reduza o consumo de eletrônicos

Para reduzir o impacto do lixo eletrônico, é essencial repensar a relação com aparelhos como celulares, computadores, *tablets* e *smartwatches*. Esses dispositivos, apesar de sua utilidade, contribuem para o aumento do resíduo eletrônico.

Nesse contexto, adotar hábitos sustentáveis inclui reconsiderar a frequência da compra e da substituição desses itens. Além disso, é interessante escolher dispositivos duráveis e de qualidade, o que pode prolongar seu ciclo de vida útil e reduzir a necessidade de descarte frequente.

Em relação ao descarte, muitos materiais presentes em eletrônicos podem ser reciclados e reaproveitados. Isso contribui para a preservação de recursos naturais e reduz o impacto ambiental do descarte inadequado.

## Diminua embalagens

Muitos materiais utilizados em embalagens levam décadas para se decompor na natureza, impactando negativamente o meio ambiente. Então, sempre que possível, é recomendável evitar o uso de embalagens descartáveis.

Nesse cenário, escolher sacolas reutilizáveis, embalagens retornáveis e comprar a granel são práticas que reduzem o consumo de plástico. Ainda, é interessante reutilizar as embalagens para prolongar sua vida útil e reduzir a quantidade de resíduos em aterros sanitários ou em ecossistemas naturais.

Essas atitudes ajudam a minimizar os efeitos do descarte inadequado de plásticos, promovendo um consumo mais consciente e sustentável.

## Reduza o desperdício de alimentos

Para produzir alimentos, são necessários recursos naturais – como solo fértil e água. Por isso, é importante reduzir o desperdício alimentar e aproveitar todas as partes dos alimentos.

Por exemplo, cascas de frutas e vegetais podem ser utilizadas em receitas de sucos, sopas ou compostagem. Já com os talos, há possibilidade de

transformá-los em caldos ou utilizá-los como ingredientes em pratos diversos, como farofa e torta.

Ao adotar práticas que valorizam todas as partes dos alimentos, é possível reduzir a demanda por novos recursos naturais e construir um sistema alimentar mais eficiente e consciente.

## Atenção aos produtos de limpeza

Os produtos de limpeza comuns podem conter substâncias nocivas que contaminam os sistemas de esgoto e, conseqüentemente, solo e água. Por essa razão, vale a pena utilizar aqueles menos poluentes, como os biodegradáveis.

Além disso, é possível usar desinfetantes naturais feitos em casa com ingredientes menos agressivos ao meio ambiente. Uma opção é combinar vinagre com bicarbonato de sódio para lidar com limpezas mais difíceis de maneira sustentável e eficaz.

Como você viu, adotar práticas sustentáveis significa fazer escolhas que equilibram as necessidades humanas com a preservação dos recursos naturais. Com elas, você pode reduzir impactos ambientais e ter um estilo de vida mais responsável e saudável para o futuro.



## 7. Como desenvolver hábitos saudáveis?

Com a correria e os desafios constantes, cuidar da saúde física e mental se torna essencial. Desde a alimentação equilibrada até a prática regular de exercícios e o cuidado com as emoções, esses hábitos previnem doenças e ajudam a viver com mais energia e bem-estar.

Por esses motivos, é tão importante saber como desenvolver hábitos saudáveis no dia a dia. Algumas dicas nesse sentido são simples de seguir. Mas é preciso ter consciência e persistir na criação de uma rotina que coloque a sua saúde em foco.

### O que são hábitos de vida saudáveis?

Hábitos saudáveis são comportamentos diários que impactam positivamente tanto a saúde física quanto mental das pessoas. Essas práticas buscam atingir um estado de bem-estar integral, conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Segundo a entidade, a saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social, não se limitando à ausência de doenças. Portanto, cultivar hábitos saudáveis é um investimento na própria qualidade de vida.

### Por que adotar essas práticas?

Você viu que manter hábitos saudáveis contribui para sua qualidade de vida. Com uma rotina equilibrada, cheia de práticas benéficas – como exercícios regulares e alimentação rica em nutrientes –, o corpo responde positivamente.

Ao adotar práticas saudáveis, é possível prevenir doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e obesidade. Além disso, você tem o aumento da energia e disposição para enfrentar as tarefas do dia a dia.

Cuidar da saúde emocional é igualmente importante. Afinal, essa prática promove equilíbrio mental e fortalece a capacidade de lidar com os desafios cotidianos de forma mais eficaz. Dessa maneira, investir em hábitos saudáveis não é apenas uma medida preventiva – é também um caminho para aumentar a longevidade e desfrutar de uma vida mais plena.

### Como ter hábitos de vida mais saudáveis?

Muitas vezes as pessoas têm a consciência da necessidade de desenvolver hábitos saudáveis, mas nem sempre elas sabem por onde começar. Existem algumas práticas que podem ser bastante simples de seguir, enquanto outras demandam mudanças no estilo de vida dos indivíduos. Na sequência, veja como ter hábitos de vida mais saudáveis!



### Alimente-se bem

Uma dieta balanceada fornece ao corpo os nutrientes necessários para funcionar corretamente. Além de ajudar na manutenção do peso ideal, ela fortalece o sistema imunológico, melhora a digestão e dá mais energia para as atividades diárias.

Para melhorar seus hábitos alimentares, prefira alimentos frescos e naturais, como legumes, frutas, verduras, grãos, carnes, leite e ovos. Eles são ricos em nutrientes que protegem o organismo e promovem o bem-estar geral.

Ademais, beber bastante água é essencial para manter o corpo hidratado e auxiliar no bom funcionamento dos órgãos. Também é importante evitar produtos ultraprocessados – como aqueles cheios de açúcares, sal e conservantes –, pois eles prejudicam o organismo.

Por fim, saiba que realizar pequenas mudanças na alimentação pode fazer uma grande diferença na saúde a longo prazo.



### **Pratique atividades físicas regularmente**

O exercício físico ajuda a fortalecer os músculos e os ossos, melhora a circulação sanguínea e aumenta a capacidade pulmonar. Ele contribui para a manutenção do peso ideal e reduz o risco de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e problemas cardíacos.

As atividades físicas regulares ainda ajudam a reduzir o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão. Ademais, elas melhoram a qualidade do sono, aumentam os níveis de energia e promovem uma sensação geral de bem-estar.

Para quem não tem o hábito de se exercitar, começar devagar é a chave. Atividades simples – como caminhar, usar escadas em vez de elevadores ou praticar alongamentos em casa – podem ser um ponto de partida.

### **Faça atividades que proporcionem prazer**

Participar de *hobbies* e interesses pessoais – como ler, pintar, tocar um instrumento musical ou cozinhar – ajuda a aliviar o estresse e promove uma sensação de bem-estar. Essas atividades distraem a mente de preocupações diárias e proporcionam um tempo de qualidade consigo mesmo.

Desse modo, a prática regular delas pode ajudar na saúde mental, promovendo uma sensação de realização. Logo, integrar atividades que tragam alegria e satisfação à rotina diária é uma forma eficaz de cuidar do bem-estar emocional.

### **Mantenha o convívio social**

Estar em contato com amigos, familiares e colegas fortalece os laços afetivos e proporciona um senso de pertencimento e apoio. Ademais, participar de atividades sociais – como encontros, festas ou eventos comunitários – oferece oportunidades para compartilhar experiências e criar memórias.

Essas interações melhoram o humor e colaboram para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, como empatia e comunicação. Mais um ponto é que elas ajudam a combater a solidão e a reduzir o estresse, promovendo bem-estar.

Além disso, ter pessoas com quem contar e compartilhar sentimentos ajuda a enfrentar desafios com mais resiliência. A troca de conselhos, o apoio emocional e a presença de alguém que se importa fazem diferença na forma como as pessoas lidam com as adversidades, fortalecendo a sua saúde mental.

### **Tenha um sono de qualidade**

Quando não se descansa o suficiente, pode haver uma série de consequências negativas, como cansaço crônico e sonolência durante o dia. Ainda, é possível agravar problemas emocionais, como ansiedade e depressão.

Tenha em mente que o sono inadequado tende a comprometer o sistema imunológico, desregular hormônios e aumentar o apetite descontroladamente. Para garantir uma boa noite de sono, é importante adotar práticas simples, como:

- evitar levar o celular para a cama, pois a luz azul emitida pelo aparelho pode atrapalhar o sono;
- desligar aparelhos eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir para reduzir a estimulação mental;
- optar por alimentos leves e de fácil digestão à noite, evitando refeições pesadas que podem atrapalhar o descanso;
- evitar consumir chocolate e cafeína antes de dormir, já que eles podem interferir no sono.

Seguir essas práticas ajuda na qualidade do sono e, conseqüentemente, na sua saúde geral e bem-estar.



## Consulte o médico e o dentista regularmente

Visitas periódicas ao médico permitem a detecção precoce de problemas de saúde, o que facilita o tratamento e aumenta as chances de cura. Além disso, essas consultas ajudam a monitorar condições crônicas, como diabetes e hipertensão, garantindo que elas estejam sob controle.

Já a saúde bucal está diretamente ligada à saúde geral, pois as infecções na boca podem afetar outras partes do corpo. Portanto, uma boa higiene bucal, aliada a consultas regulares ao dentista, ajuda a prevenir complicações mais graves.

Ou seja, manter um acompanhamento constante com profissionais de saúde ajuda a identificar problemas antes que eles se tornem graves. Assim, essa prática colabora para uma vida mais saudável e tranquila.



Como você viu, adotar hábitos saudáveis é uma escolha inteligente e benéfica. Esses passos previnem doenças e proporcionam mais energia, disposição e bem-estar. Por isso, vale a pena dedicar tempo e esforço para cultivar práticas que promovam uma vida equilibrada e feliz.

As práticas compartilhadas até aqui nos ajudaram a perceber o quanto é importante cuidar da saúde, buscando manter bons hábitos que nos tragam um bem-estar físico e mental.

Por essa razão, o IBS se preocupa em oferecer para as comunidades atendidas em seus projetos, ações de saúde que levem o bem-estar através de atendimentos médicos e odontológicos. Além da oportunidade de oferecer cuidados para o corpo e para a mente, é a oportunidade de levar atenção, carinho e dignidade para aqueles que precisam.

[Clique aqui](#) para assistir ao vídeo institucional que apresenta a ação presencial de saúde realizada nos municípios de Tianguá e Ubajara, no Ceará!



## 8. Como desenvolver hábitos financeiros saudáveis?

Chegou a hora de relacionar tudo o que já vimos à saúde de nossas finanças!

Assim como é importante cuidar da saúde do corpo e da mente, é fundamental adotar práticas que beneficiem suas finanças. Elas garantem uma vida mais tranquila, com dívidas controladas e todas as necessidades básicas atendidas.

Afinal, esses hábitos permitem uma melhor gestão do dinheiro, evitando surpresas desagradáveis e proporcionando maior segurança e bem-estar no dia a dia. Para ajudar nessa jornada, você pode conferir algumas das principais práticas financeiras saudáveis.

### O que são hábitos financeiros?

Hábitos financeiros são padrões de comportamento que governam a maneira como uma pessoa lida com suas finanças. Eles abrangem diversas atividades relacionadas ao dinheiro – desde decisões diárias de gastos até estratégias de planejamento financeiro a longo prazo.

Quando os indivíduos preservam bons hábitos financeiros, é possível alcançar estabilidade, conquistando objetivos e tendo tranquilidade em relação ao dinheiro. No entanto, quando as práticas financeiras são ruins, elas podem resultar em preocupação, inadimplência e frustração por não atingir suas metas.

### Por que se preocupar com as práticas financeiras?

Preocupar-se com as práticas financeiras é importante para administrar bem o dinheiro ao longo da vida. Como você viu, os hábitos financeiros saudáveis ajudam a manter a estabilidade pessoal e são fundamentais para alcançar objetivos de longo prazo.

Ademais, as boas práticas nas finanças ajudam a evitar problemas com dívidas excessivas e preparam melhor as pessoas para lidar com imprevistos financeiros com mais tranquilidade. Entre as situações inesperadas estão as despesas médicas e a perda de emprego.

Além de promover segurança financeira, o cuidado com as finanças possui um impacto positivo na saúde emocional. Elas reduzem o estresse relacionado ao dinheiro, permitindo desfrutar mais da vida com menos preocupações financeiras.

Portanto, dedicar tempo e esforço para melhorar as práticas financeiras é uma estratégia inteligente para garantir um futuro mais estável e próspero.



### Como manter hábitos financeiros saudáveis?

Você entendeu a importância de manter hábitos financeiros saudáveis. Agora, é o momento de descobrir as principais práticas que podem ajudar a ter uma vida financeira mais tranquila e próspera. Confira!

### **Estude sobre Educação Financeira**

Educação Financeira é a habilidade de entender e gerenciar o dinheiro de forma consciente e responsável. Quem possui essa competência sabe como planejar, investir e utilizar seus recursos de acordo com seus objetivos e necessidades.

Além disso, essas pessoas são capazes de avaliar e lidar com os riscos envolvidos, tanto a curto quanto a longo prazo. Desse modo, a Educação Financeira ajuda a evitar o endividamento excessivo e a alcançar metas e realizar sonhos. Para desenvolver essa habilidade, é fundamental buscar conhecimento, seja em livros, vídeos, cursos e outras fontes de informação confiáveis.

### **Tenha um planejamento financeiro**

Ter um planejamento financeiro significa fazer um plano para o seu dinheiro – o que inclui calcular quanto ganha e quanto gasta – para poder controlar melhor suas finanças. Com ele, você consegue organizar suas despesas, definir metas de economia e investimento e se preparar para imprevistos.

Logo, o planejamento financeiro é uma ferramenta inteligente que proporciona mais segurança e estabilidade, tanto no presente quanto no futuro. Ele permite que você possa construir um patrimônio sólido e atingir seus objetivos com mais tranquilidade.

### **Anote os seus gastos**

Anotar os seus gastos é uma prática simples, mas muito importante para melhorar sua gestão financeira. Ao registrar todas as suas despesas, você consegue visualizar para onde está indo o seu dinheiro, ajudando a identificar os pontos em que é possível economizar e controlar seus gastos.

Ademais, anotar os gastos cria consciência financeira, com a qual você tem mais controle de como está usando seu dinheiro. E isso é fundamental para desenvolver bons hábitos relacionados aos seus recursos.



### **Evite o endividamento excessivo**

O endividamento não se refere apenas às dívidas vencidas – ele inclui todos os compromissos financeiros assumidos para o futuro. Entre essas obrigações estão financiamentos, empréstimos e parcelamentos de compras.

Ao fazer dívidas em excesso, você compromete uma parte significativa da renda futura. Consequentemente, aumentam as chances de sobrecarregar o orçamento mensal e o risco de não conseguir honrar com todas as obrigações financeiras.

Para prevenir essa situação, é essencial realizar um bom planejamento financeiro antes de gerar uma obrigação. Isso envolve avaliar a necessidade de cada compromisso e verificar se é viável pagar as parcelas sem comprometer outras despesas essenciais, como moradia, estudos e alimentação.

### **Negocie serviços**

Muitas vezes, as pessoas pagam por serviços que não são utilizados completamente. Entre essas situações estão os planos de celular com mais dados do que o necessário ou diversas assinaturas de *streaming* que não são utilizadas regularmente.

Por isso, é fundamental revisar periodicamente esses serviços e avaliar se eles estão alinhados com as suas necessidades. Ao identificar pacotes desnecessários, você pode entrar em contato com os provedores para renegociar os valores ou, até mesmo, cancelar os serviços que não são essenciais.

Negociar permite que você pague apenas pelo que realmente utiliza, garantindo um uso mais eficiente do seu dinheiro. Isso ajuda a reduzir despesas e a manter um orçamento mais equilibrado ao longo do tempo.

### **Faça compras mais consciente**

Realizar compras de forma consciente é avaliar suas necessidades antes de fazer uma aquisição, considerando se o item é realmente necessário e se cabe no seu orçamento. Ao fazer essa reflexão, você evita gastar dinheiro por impulso e desperdiçar recursos financeiros.

Vale a pena também comparar preços, procurar promoções e considerar alternativas mais econômicas sempre que possível. Ainda, é interessante priorizar produtos duráveis e de qualidade que podem ajudar a economizar a longo prazo. Ao adotar esse hábito, você controla melhor seus gastos e contribui para um consumo mais sustentável e responsável.



Como você viu, ter uma vida financeira equilibrada traz diversos benefícios, tanto materiais quanto emocionais. Por isso, adotar bons hábitos financeiros é essencial para quem deseja desfrutar de estabilidade financeira. Vamos prosseguir com mais conceitos importantes para a saúde financeira!





## Usar água e energia de modo consciente

Tanto a água quanto a energia são recursos preciosos cujo desperdício deve ser evitado. Considerar reduzir o tempo de banho, consertar vazamentos e evitar lavar o carro ou as calçadas muitas vezes são medidas eficientes para economizar água.

Já para economizar energia, considere desligar os aparelhos quando eles não estão em uso. Outras dicas incluem instalar lâmpadas de diodo emissor de luz (*LED*) e manter a manutenção do seu automóvel em dia.

## Investir em Educação Financeira

Investir em Educação Financeira é uma estratégia essencial para evitar o desperdício de dinhei-

ro. Ela ajuda a entender conceitos básicos como orçamento, poupança, investimentos e endividamento – permitindo a tomada de decisões informadas.

Ademais, esse tipo de conhecimento facilita a elaboração de um planejamento financeiro eficaz. Ele permite a criação de orçamentos detalhados, o estabelecimento de metas e a identificação de áreas de melhoria.

O desperdício é um problema complexo que exige a conscientização e a ação de todos para ser combatido. Pequenas mudanças nos hábitos cotidianos já são capazes de resultar em grandes benefícios para a saúde financeira de cada indivíduo e para a sustentabilidade do planeta.

Depois de conhecer tantas ideias e práticas que nos ajudam a desenvolver hábitos de consumo mais saudáveis e sustentáveis, evitando o desperdício e ainda colaborando com o nosso equilíbrio financeiro, chegou a hora de conhecer propostas que foram realizadas em escolas de um município parceiro do Instituto, Queimadas, localizado na Paraíba.

No primeiro exemplo, na *Escola Eva Vilma*, os alunos do 5º ano tinham uma missão: criar seus próprios livros e lançá-los numa noite de autógrafos. Para isso, era fundamental que levantassem o capital necessário para impressão e encadernação. Por ser uma escola próxima à zona rural, nada mais lógico do que criar uma horta e vender sua produção.

Já na *Escola Carlos Ernesto*, os estudantes foram desafiados a transformar uma atitude de desperdício - jogar o restinho de água das garrafas pessoais fora - em um potencial para lucro. Com isso, passaram a criar desinfetantes com o reaproveitamento dessa água e a venda gerou ganhos financeiros.

São exemplos simples de reaproveitamento e uso dos recursos locais que podem servir de



inspiração para a criação de outros produtos que custeiem eventos ou a aquisição de materiais em escolas e instituições. Ficou curioso? [Clique aqui](#) para assistir o vídeo!



## 10. O que são gastos essenciais?

Um tema bastante recorrente ao abordar a gestão financeira são os gastos essenciais. Entender o conceito e saber distingui-los dos gastos supérfluos é fundamental para melhorar a sua relação com o dinheiro.

Dessa maneira, vale explorar o que são os gastos essenciais e os gastos supérfluos, além de conferir alguns exemplos de cada um deles!

### O que são gastos essenciais?

Os gastos essenciais são despesas indispensáveis para a manutenção da vida e do bem-estar básico de uma pessoa ou família. Ou seja, trata-se de custos que, mesmo em situações de aperto financeiro, são indispensáveis para garantir o atendimento às necessidades primárias do indivíduo. Veja exemplos!



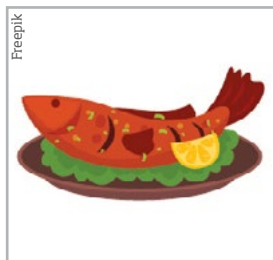
#### Moradia

Costumam ser considerados como essenciais os gastos relacionados à moradia. Esse é o caso do aluguel, da prestação da casa própria, das contas de luz, água, gás, condomínio e da manutenção do lar. Deixar de arcar com esses custos traz dificuldades e prejudica a qualidade de vida.



#### Saúde

Envolve os gastos direcionados à manutenção da saúde como consultas médicas, remédios, exames, tratamentos e plano de saúde. Essa despesa é ainda mais essencial para quem faz uso contínuo de medicamentos ou tratamentos específicos.



#### Alimentação

A alimentação é um fator de extrema relevância para a manutenção da vida, tornando esse tipo de gasto essencial. Ele abrange as compras de supermercado, refeições básicas e alimentos que garantam a subsistência das pessoas.



#### Transporte

Refere-se aos custos ligados à locomoção do indivíduo, seja para trabalho, a escola ou a faculdade. Eles englobam o gasto com transporte público, combustível, manutenção básica do veículo e seguro, entre outros.

Cabe destacar que uma despesa essencial para uma pessoa pode não ser para outra. O motivo é que as necessidades e prioridades financeiras variam para cada família. Tenha em mente que a dinâmica doméstica determina quais despesas são fundamentais para o dia a dia.

Por exemplo, para uma família que possui algum membro acometido com uma doença grave, o plano de saúde pode ser essencial. Já para outro grupo de pessoas que não tenha esse tipo de problema o gasto nem sempre é visto como indispensável.

## O que são os gastos supérfluos?

Por sua vez, os gastos supérfluos são aqueles que, embora não sejam essenciais, proporcionam conforto, prazer ou *status*. Eles podem ser reduzidos ou eliminados sem afetar significativamente a qualidade de vida. Confira!

- **Moda** - Despesas relacionadas à moda, como roupas de grife, acessórios de luxo e sapatos de marca, são frequentemente vistas como gastos supérfluos. Afinal, esses itens possuem a mesma função que a de marcas desconhecidas ou mais baratas, não havendo grande diferença além de *status*.
- **Lazer** - Muitos dos custos ligados ao lazer também são tidos como supérfluos, incluindo viagens, ingressos para *shows*, refeições em restaurantes e pedidos de *delivery*, entre outros. Ou seja, eles representam os gastos que poderiam ser evitados, especialmente em situações financeiras delicadas.
- **Alimentação** - Ainda que a alimentação possa ser classificada como essencial, a depender do tipo, é possível enquadrá-la como supérfluo.

Esse é o caso de *fast-food*, lanches e *snacks* que costumam ser pouco nutritivos, além de pesarem no orçamento quando comprados de forma recorrente.

- **Compras impulsivas** - Muitas pessoas possuem uma compulsão por compras de modo que adquirem bens ou serviços de que não estão precisando. Entram na classificação a compra de bens decorativos, roupas, guloseimas, mais de um celular e gastos com entretenimento.

Embora os gastos supérfluos possam parecer inofensivos quando analisados individualmente, eles tendem a se acumular ao longo do tempo. O hábito é capaz de causar um desequilíbrio entre o consumo essencial e o supérfluo – impactando de forma negativa a saúde financeira da família.

Identificar e controlar os gastos desnecessários permite a tomada de decisões financeiras mais conscientes e alinhadas com os objetivos que se quer alcançar. Assim, o controle fortalece a jornada rumo à estabilidade financeira e proporciona uma sensação de tranquilidade e segurança.



## Como diferenciar um gasto essencial de um supérfluo?

Como você viu, existem itens que podem ser classificados tanto como gasto essencial quanto gasto supérfluo, mas como saber diferenciá-los? Não se esqueça de que os gastos essenciais são aqueles que garantem a sua sobrevivência, enquanto os supérfluos são os gastos evitáveis.

Para você identificar quais despesas são, de fato, essenciais, faça uma análise minuciosa da sua situação. Veja alguns passos nesse sentido!

### ✓ Revise o seu orçamento

Examine detalhadamente todas as suas despesas mensais. Essa é a oportunidade para classificar cada gasto como essencial ou supérfluo, sendo honesto sobre o impacto real de cada item em sua vida cotidiana.

### ✓ Estabeleça prioridades

Determine quais despesas são fundamentais para sua segurança e qualidade de vida. Pergunte-se se cada gasto contribui diretamente para o seu bem-estar ou se é um item ou atividade de que você pode desistir sem grandes prejuízos.

### ✓ Analise hábitos de consumo

Avalie seus padrões de consumo. Identifique áreas em que você tende a gastar impulsivamente e pense em maneiras de reduzir esses gastos. Afinal, pequenas mudanças tendem a resultar em economias significativas ao longo do tempo.

### ✓ Defina metas financeiras

Estabeleça objetivos financeiros claros e específicos. Ao ter metas definidas, você pode ajustar seu orçamento para direcionar mais recursos para o que é realmente importante, facilitando a seleção do que é essencial e do que cortar do orçamento.

### ✓ Implemente ajustes gradualmente

Estabeleça objetivos financeiros claros e específicos. Ao ter metas definidas, você pode ajustar seu orçamento para direcionar mais recursos para o que é realmente importante, facilitando a seleção do que é essencial e do que cortar do orçamento.

### ✓ Monitore e reavalie o orçamento

Mantenha um acompanhamento constante de suas despesas e revise seu orçamento periodicamente. A vida é dinâmica, e suas necessidades e prioridades mudam com o tempo. Por exemplo, a depender da sua saúde hoje, o seguro de vida pode ser um gasto dispensável.

No entanto, com o passar dos anos, há chance de a sua contratação se tornar necessária, especialmente se você quiser trazer uma segurança financeira para sua família. O fato é que ajustes contínuos ajudam a manter o equilíbrio financeiro e a adaptação às novas circunstâncias.



Seguindo essas dicas, você poderá diferenciar melhor entre gastos essenciais e supérfluos, fazendo escolhas mais conscientes e alinhadas com seus objetivos financeiros. A abordagem contribui para alcançar a estabilidade financeira, além de viabilizar uma vida mais equilibrada e tranquila.



## 11. Como evitar compras por impulso?

No último bloco, você viu que as compras por impulso são consideradas gastos supérfluos, além de serem capazes de prejudicar o seu orçamento pessoal e familiar. Desse modo, pode surgir a dúvida sobre como evitá-las. Confira a resposta e entenda mais sobre o assunto!

### O que são as compras por impulso?

A compra por impulso é caracterizada pela aquisição de produtos ou serviços sem um planejamento prévio e sem uma necessidade real. O comportamento é frequentemente motivado por fatores emocionais e psicológicos.

Entre os principais gatilhos das compras por impulso, estão:

- o desejo de obter satisfação imediata;
- a influência de promoções e descontos atraentes;
- a pressão social para acompanhar as novidades e tendências.

A frequente exposição a campanhas de *marketing* e a facilidade de acesso aos produtos intensificam a tentação de comprar. A *internet* é um dos ambientes que alimentam a compulsão por compras, já que o usuário é bombardeado por centenas de propagandas com os mais variados itens.

Por exemplo, caso você pesquise por um celular apenas para ver suas características, é comum começar a receber diversos anúncios e promoções sobre ele nos dias subsequentes. Essas propagandas são feitas com estímulos visuais para incentivar a compra a todo o custo.

A questão não é diferente nas redes sociais, em que influenciadores divulgam produtos patrocinados e incentivam a sua aquisição. Diante dessa influência, muitos não agem racionalmente e são guiados pela emoção, deixando de avaliar o impacto que aquela compra gera em suas finanças.

### Quais são os impactos das compras por impulso nas finanças?

Um dos maiores problemas de fazer compras impulsivas é que elas, geralmente, desconsideram o orçamento pessoal e os objetivos financeiros a longo prazo. O resultado tende a ser um impacto negativo nas finanças. Os prejuízos podem se dar em diferentes frentes, confira!

#### Descontrole orçamentário

Gastar sem o devido planejamento leva a um desequilíbrio no orçamento, dificultando o pagamento de contas essenciais e hábitos financeiros saudáveis – como o de poupar ou investir. O descontrole é capaz de resultar na necessidade de recorrer a empréstimos para cobrir despesas básicas.

#### Endividamento

O uso excessivo de crédito nas compras impulsivas – seja por meio de cartões ou empréstimos – faz com que a pessoa acumule dívidas com juros altos. O ciclo de endividamento tende a ser difícil de quebrar, com risco de levar a uma situação financeira insustentável.

#### Negativação do nome

O acúmulo de dívidas e a incapacidade de pagá-las podem levar à negativação do nome nos serviços de proteção ao crédito, como SPC (Serviço de Proteção ao Crédito) e Serasa. A situação costuma dificultar a obtenção de empréstimos e cartões, a locação de imóveis e a contratação de serviços.

#### Redução da capacidade de poupança

Gastar impulsivamente reduz a quantia disponível para poupança, impedindo a criação de uma reserva de emergência ou a realização de investimentos. Como consequência, é comum a prática deixar as pessoas vulneráveis a imprevistos financeiros, como despesas médicas ou reparos emergenciais.





### **Arrependimento e estresse**

O arrependimento após uma compra impulsiva é bastante comum, já que a pessoa percebe que o item não era necessário ou útil. O sentimento tende a causar estresse e ansiedade, podendo levar a mais compras impulsivas como forma de lidar com emoções negativas, criando um ciclo vicioso.

### **Conflitos familiares**

Compras impulsivas costumam aumentar o estresse financeiro, levando a tensões e conflitos familiares. Nesse contexto, muitos relacionamentos terminam devido ao descontrole das finanças, afetando o bem-estar emocional e a harmonia do lar.

## **Como evitar compras por impulso?**

Sabendo que as compras por impulso podem trazer consequências negativas, seja no campo das finanças ou no relacionamento familiar, é válido saber como evitá-las. Veja como isso é feito!

### **Faça um planejamento financeiro eficiente**

Desenvolva um orçamento mensal detalhado, incluindo todas as despesas e receitas. Identifique os seus principais gastos e verifique o que pode ser economizado. Manter-se fiel ao orçamento permitirá evitar gastos supérfluos de maneira eficiente.

### **Utilize uma lista de compras**

Antes de sair para fazer compras, prepare uma lista detalhada do que você precisa. A medida ajuda a manter o foco e evita a tentação de adquirir itens desnecessários que pesam no orçamento. A prática também permite comparar preços – garantindo uma compra mais econômica.

### **Refleta sobre a necessidade do item**

A cada nova pretensão de adquirir um produto, vale se perguntar se você, de fato, precisa dele ou se esse é um desejo momentâneo. Considere os benefícios que o item é capaz de trazer a longo prazo (se existir algum) e se ele agregará valor à sua vida.

### **Estabeleça prazos**

Quando sentir vontade de comprar um produto ou contratar um serviço impulsivamente, considere definir um prazo de espera para tomar a decisão. Muitas vezes, a vontade de adquirir o item diminui com o decorrer do tempo.

### **Evite situações tentadoras**

Para evitar o consumo impulsivo, reduza a exposição a situações tentadoras, como visitas frequentes a *shoppings* e mercados. Também vale limitar o tempo gasto navegando em *sites* de compras *online* e redes sociais que, como você viu, estimulam o usuário a comprar.

### **Defina prioridades**

Estabeleça metas financeiras claras e se lembre delas ao considerar uma aquisição, priorizando poupança e investimentos em detrimento de gastos impulsivos. Assim, as medidas possibilitam atingir objetivos maiores, como o de se tornar financeiramente independente.

### **Invista seu dinheiro**

Uma maneira eficaz de controlar os gastos impulsivos é direcionar o dinheiro excedente do orçamento para investimentos. Investir o montante que sobra ajuda a evitar a tentação de gastá-lo em compras desnecessárias, promovendo uma mentalidade voltada para o longo prazo.

### **Mantenha o controle emocional**

Identifique os gatilhos emocionais que levam às compras por impulso e desenvolva estratégias eficazes para lidar com eles. Buscar apoio psicológico pode fornecer ferramentas valiosas para entender e gerenciar melhor suas emoções.

Praticar meditação, por exemplo, ajuda a acalmar a mente e reduzir o estresse. A prática de exercícios físicos também é uma excelente maneira de oxigenar o cérebro, melhorar o humor e diminuir eventuais tentações de comprar por impulso.

Evitar as compras por impulso é um passo fundamental para manter a saúde financeira e atingir objetivos de longo prazo. Com planejamento e autodisciplina, é possível desenvolver hábitos de consumo conscientes e responsáveis, garantindo uma vida financeira mais equilibrada e tranquila.



### Falando em planejamento...

Não podemos negar que a falta de um planejamento financeiro e o descontrole dos gastos são fatores que cooperam, e muito, com o endividamento em excesso. Ainda, se pensarmos em outros campos de nossas vidas para além do financeiro, veremos que um bom planejamento é essencial para alcançarmos qualquer objetivo que traçamos.

Para abordar o tema do endividamento com seus alunos, a professora Vanderlize, de Sapiranga (RS), desenvolveu um projeto multidisciplinar intitulado **Endividados**. Planejando uma sequência de ações junto a outros professores da *EMEF La Salle*, ela promoveu a apresentação e a prática do jogo Piquenique, uma pesquisa sobre a situação de inadimplência dos brasileiros, análise de dados sobre o endividamento das famílias, criação de planilhas para o registro e controle do orçamento individual e familiar, criação de cordel, criação de jogos, entre outras atividades.

Após toda essa sequência didática, o principal objetivo foi alcançado: fazer com que os alunos compreendessem que um bom planejamento financeiro, aliado a pequenas mudanças de atitudes no dia a dia, é a chave para se evitar o endividamento. Os alunos foram levados a perceber que refletir antes de realizar uma compra, repensar o uso do cartão de crédito, realizar pesquisa de preços e outras ações do tipo, ajudam a manter a saúde do orçamento doméstico.

No fim das contas, ninguém quis ser o *Seu Madruga*. E para entender como esse personagem veio parar nesse caso pedagógico de sucesso, assista ao vídeo da série **Além dos muros da escola: professores que transformam - Episódio Sapiranga (RS)**, [clique aqui!](#)

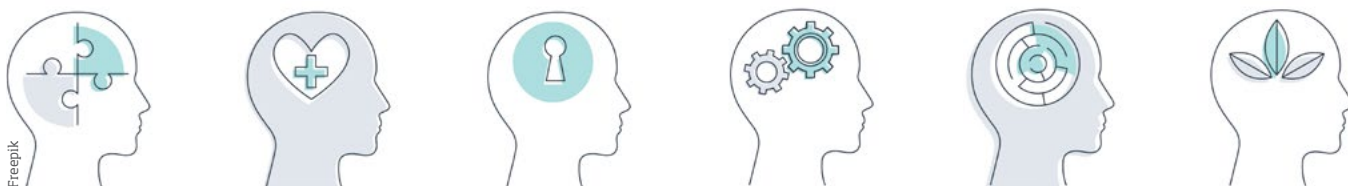


## 12. O que são vieses comportamentais e como afetam a tomada de decisão

Na hora de tomar as decisões financeiras, é importante buscar manter uma postura racional. Mas você já se perguntou sobre o motivo de, às vezes, as pessoas agirem de forma contrária aos seus próprios interesses econômicos?

Uma das razões pode ser o efeito dos vieses comportamentais. Por serem capazes de afetar a compreensão da realidade e as escolhas, eles merecem a atenção de quem deseja cuidar bem das finanças.

Entenda, a seguir, o que são e quais são os principais vieses comportamentais e como eles afetam a sua tomada de decisão!



### O que são vieses comportamentais?

*Vieses comportamentais*, também chamados de *heurísticas*, são fatores psicológicos com potencial de influenciar as decisões de uma pessoa. Podem ser considerados atalhos mentais, que desviam o indivíduo das ações que seriam mais racionais.

Nesse contexto, vale destacar que o cérebro humano procura economizar energia, poupando esforços, além de buscar soluções rápidas. Ao mesmo tempo, os vieses comportamentais simplificam a percepção e a avaliação das informações recebidas pelo mundo externo.

Eles não fazem parte apenas do gerenciamento das finanças, já que esses fatores estão presentes em diversas situações da vida das pessoas. Apesar de terem a sua função, os vieses podem prejudicar a avaliação das circunstâncias e levar o indivíduo ao erro.

### Como eles afetam a tomada de decisão?

Você viu que os vieses comportamentais alteram a forma como uma pessoa avalia e percebe a realidade, sendo capazes de afetar a sua tomada de decisão. Sob o seu efeito, o indivíduo arrisca ignorar informações relevantes ou confiar excessivamente em determinados dados.

Ainda, por terem a finalidade de economizar energia e promover respostas rápidas, os vieses comportamentais chegam a induzir as pessoas a terem ações impulsivas. As distorções geradas pelas heurísticas podem levar a escolhas ineficientes, prejudicando o planejamento e o controle financeiro.

Considere que o conhecimento sobre os principais vieses e como eles atuam é uma ferramenta útil para lidar com os seus efeitos. Dessa forma, o indivíduo terá condições de perceber quando estiver sendo influenciado por algum deles e retomar a postura mais racional.

Apesar de terem a sua função, os vieses podem prejudicar a avaliação das circunstâncias e levar o indivíduo ao erro.



## Quais são os principais vieses comportamentais?

Agora que você já sabe o que são os vieses comportamentais e como eles afetam a tomada de decisão, é o momento de conhecer os principais deles. Acompanhe!

### **Ancoragem**

O viés de ancoragem ocorre quando o indivíduo se prende excessivamente a determinada informação ou dado. Pode-se dizer que ele ancorou a sua percepção em um elemento, mesmo com novas informações que mostrem o contrário.

Imagine que uma pessoa vai até uma loja com a intenção de adquirir um *smartphone* e o primeiro produto que vê está sendo oferecido por R\$ 2 000. Durante o contato com o vendedor, é oferecido um desconto e o aparelho é vendido por R\$ 1 800. Parece um bom negócio, certo?

A negociação aparentemente é vantajosa porque a ancoragem ficou atrelada ao primeiro preço, de R\$ 2 000. No entanto, em uma pesquisa de mercado mais cuidadosa, talvez a pessoa encontrasse propostas mais vantajosas.

### **Aversão à perda**

Outro viés comportamental muito comum é o da aversão à perda. Ele indica que as pessoas têm uma tendência a dar uma ênfase maior às perdas do que aos ganhos. Portanto, elas podem deixar de aproveitar oportunidades por conta do medo de terem prejuízos.

Nessa perspectiva, a dor de perder uma quantia é mais intensa do que o prazer de ganhar o mesmo montante. Por exemplo, perder R\$ 100 tende a provocar emoções mais fortes do que ganhar R\$ 100.

No contexto dos investimentos, imagine uma pessoa que comprou ações por R\$ 50 cada uma. Após um período, elas entram em queda e, ainda assim, o investidor se recusa a vendê-las por R\$ 40, mesmo que existam melhores oportunidades no mercado.

Nesse caso, a dor do prejuízo é maior do que a motivação para buscar novos ganhos. Outro exemplo são os jogos de azar. Neles, jogadores que perdem costumam continuar apostando quantias maiores para tentar recuperar o dinheiro – resultando em mais riscos e prejuízos.

### **Confirmação**

Mais um exemplo de fator psicológico que afeta a forma de cuidar do dinheiro é o viés de confirmação. Nessa heurística, a pessoa tem uma hipótese e busca estudos que comprovem aquilo em que ela já acredita.

Logo, em vez de realizar as análises para saber se a sua percepção está certa ou não, ela tende a acreditar apenas nas informações que confirmem a sua hipótese. Consequentemente, o indivíduo sob efeito desse atalho mental ignora dados que contradizem a sua crença.

Nessa situação, as pesquisas realizadas não têm efetividade, afinal, elas não têm o objetivo de saber se a percepção está certa ou errada. Ao contrário, a pessoa pretende apenas provar que a sua posição é verdadeira.

Pense em alguém que pretende investir em ações de determinada empresa. Para tanto, ele lê relatórios e outros documentos, com boas e más notícias sobre a companhia. Mas o potencial investidor – que já tem a visão positiva da empresa – se concentra apenas nas informações favoráveis.

Em contrapartida, ele minimiza a importância dos aspectos negativos. Aqui, existe o risco de ele comprar as ações, ignorando os sinais de alerta que indicam possíveis problemas futuros para a companhia.



## Excesso de confiança

O excesso de confiança é um viés comum, especialmente em iniciantes em alguma área. Ao ter contato com informações básicas sobre determinado tema, as pessoas tendem a superestimar as suas habilidades, conhecimentos e capacidade de prever resultados.

Há chance de a heurística acontecer justamente pela falta de informações sobre o assunto, que leva o indivíduo a ignorar a complexidade da área. Assim, ele passa a ter certeza da sua percepção, desconsiderando as informações à sua volta ou as análises de pessoas mais experientes.

O viés do excesso de confiança ocorre com frequência no universo dos investimentos. O investidor pode, por exemplo, considerar que tem uma habilidade de análise ou de previsão acima da média. Desse modo, ele assume riscos excessivos e se expõe a prejuízos.

Suponha que um investidor teve sucesso inicial no mercado de ações. Então a pessoa em questão começa a acreditar que suas habilidades são excepcionais e que ela consegue, consistentemente, obter retornos altos.

Logo, o investidor decide comprar ações de alto risco ou em mercados voláteis, esperando retornos rápidos e elevados. Contudo, a confiança exagerada aumenta as chances de ele ter perdas quando o mercado não se comporta conforme a sua expectativa.

### **FOMO (Fear of Missing Out)**

A sigla *FOMO* vem da expressão *fear of missing out*, da língua inglesa, que significa *medo de ficar de fora*, em tradução livre. Trata-se de um viés comportamental que ocorre quando as pessoas sentem uma intensa ansiedade ao pensar que estão deixando de aproveitar oportunidades, eventos ou tendências.



O *FOMO* é impulsionado pelo desejo de acompanhar o comportamento dos outros. Nesse contexto, a pessoa acredita que perder uma oportunidade pode resultar em arrependimento ou desvantagem.

Essa heurística costuma ser reforçada pela influência das redes sociais, em que as pessoas frequentemente compartilham histórias de sucesso financeiro. Assim, elas geram a sensação de que você precisa agir com rapidez para não perder essas oportunidades.

Da mesma forma, eventos como *Black Friday* e outras campanhas de descontos podem despertar o *FOMO*. Para lidar com essa tendência, vale a pena analisar com cuidado os gastos ou investimentos que fazem sentido para cada pessoa, sem se deixar guiar por essas influências.

## Mentalidade de rebanho

Por fim, vale a pena conhecer o viés da mentalidade de rebanho. Ele induz o indivíduo a assumir determinado comportamento porque a maioria das pessoas está agindo daquela maneira. Como resultado, as decisões são tomadas sem uma análise crítica da situação.

A pessoa que sofre desse viés acredita que, se os outros estão executando uma ação, isso significa que eles têm conhecimentos que ela não possui. A mentalidade de rebanho é muito comum no mercado financeiro – o ambiente em que os investimentos são negociados.

Talvez você já tenha visto que a bolsa de valores tem movimentos de subida e descida. Apesar de essas variações serem resultado de múltiplos fatores, o viés comportamental também pode ter uma influência na sua acentuação.

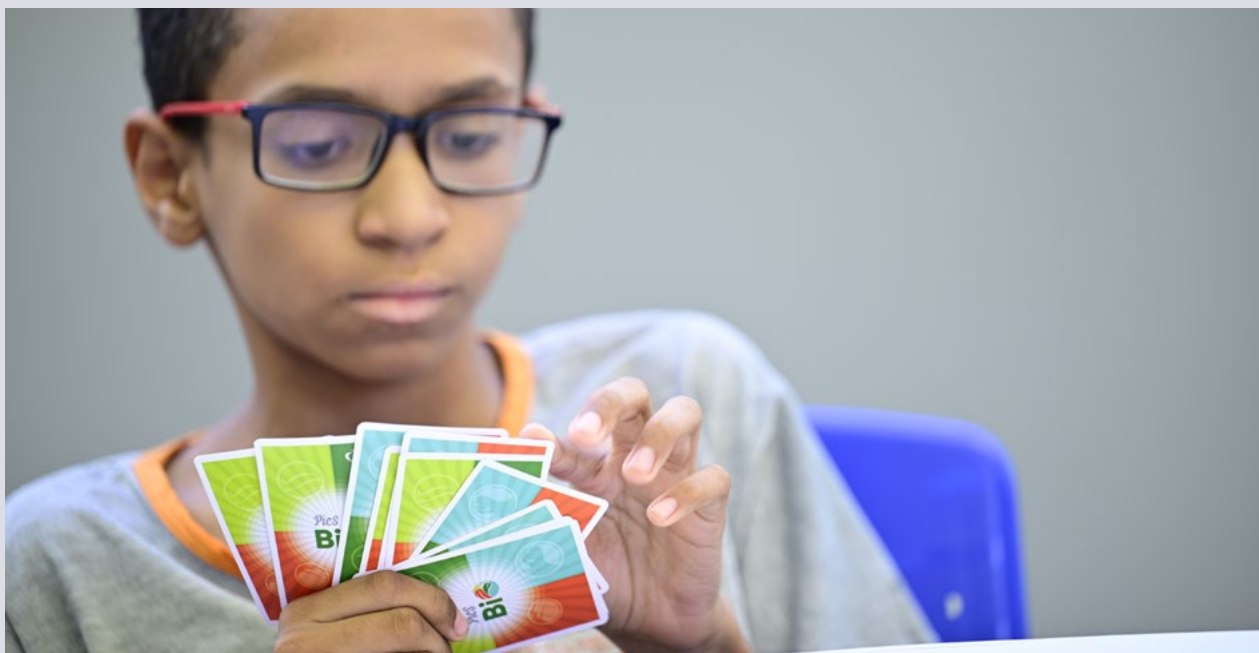
Ao perceberem determinada ação subindo, por exemplo, as pessoas podem entender

que essa é uma boa oportunidade e realizar a compra. Já se o ativo está em queda, os investidores costumam assumir que ele não é mais vantajoso e operam vendendo os papéis.

Com isso, criam-se movimentos de mercado que não são necessariamente baseados em fundamentos econômicos. Além disso, trata-se de uma estratégia que tende a gerar prejuízos, pois o investidor estaria comprando as alternativas na alta e vendendo na baixa.

Vale destacar que, para serem mais racionais, as escolhas financeiras devem se basear em análises mais aprofundadas. Entender as tendências é necessário para acompanhar o fluxo do mercado, mas essa não deve ser a única referência para a tomada de decisões.

Esse viés também pode influenciar o consumo. Ao ver as pessoas optando por determinado produto ou serviço, você pode acreditar que ele é a melhor alternativa do mercado. Assim, há riscos de tomar decisões que não são as mais alinhadas ao consumo consciente e sustentável, por exemplo.



Como você pôde ver, os vieses comportamentais são capazes de afetar a percepção da realidade e prejudicar a forma como uma pessoa gerencia as suas finanças. Ao conhecê-los, fica mais fácil identificar a sua interferência e retomar o pensamento racional ao lidar com dinheiro.

## 13. Estudo de caso

### Dr. Marcelo: finanças, organização pessoal e vida saudável

Ao chegar até aqui, você viu diversos conceitos sobre hábitos saudáveis, meio ambiente, vieses comportamentais e finanças. No entanto, falta conferir como colocar esses conhecimentos em prática.

Para tanto, vale conferir um estudo de caso do Dr. Marcelo. Ele viu oportunidades de revisitar suas finanças e organização pessoal e ainda conseguiu implementar uma vida saudável na sua rotina. Confira!



#### Uma rotina puxada e desorganizada

O Dr. Marcelo é um dentista muito ocupado, com uma rotina puxada. Em certo dia, após atender seu último paciente e encerrar o expediente por volta das 21:00, ele se deu conta de que talvez não tivesse o que comer em casa.

Por estar muito cansado para comer na rua, o Dr. Marcelo resolveu passar na padaria. Ao chegar ao estabelecimento, ele comprou alimentos para consumo imediato e lembrou que também seria interessante levar algum item para o café da manhã do dia seguinte.

Ao chegar em casa, ele verificou que uma parte das compras não era necessária, já que ela não ofereceria uma alimentação adequada. No dia seguinte, no café da manhã, o dentista reparou também que havia uma vasilha com pães envelhecidos sobre a mesa.

Ou seja, na noite anterior, ele sentiu que precisava comprar comida, enquanto em casa havia alimentos se deteriorando. Perceba que isso é claramente um desperdício, fruto do desarranjo da sua rotina.

Os demais dias daquela semana passaram da mesma maneira. Diariamente, o Dr. Marcelo saía do consultório tarde e comprava alguma coisa para comer à noite e no café da manhã seguinte.

#### O despertar de novos hábitos

Com a chegada do fim de semana, Dr. Marcelo avaliou sua situação e percebeu que não fazia sentido ir tantas vezes à padaria. Afinal, além de tomar muito do seu tempo, a atitude o levava a comprar coisas de que não precisava.

Nessa oportunidade, o dentista resolveu olhar as notas da padaria dos sete dias anteriores, para mensurar os custos envolvidos na rotina. Depois, buscando eliminar os erros cometidos, ele fez uma lista de suprimentos para atender às suas necessidades ao longo da semana seguinte.

Assim, não seria mais preciso ir diariamente à padaria. A partir da nova rotina, as compras passaram a ser feitas apenas aos sábados. Ademais, em vez de se dirigir à padaria, ele começou a ir ao mercado, onde existe mais variedade dos mesmos produtos – com custo menor.

Com a mudança de simples hábitos, o Dr. Marcelo começou a poupar tanto tempo quanto dinheiro. Optando pelo mercado em vez da padaria, ele também conseguiu tornar o processo de compra mais ágil, diminuindo a frequência e a duração das suas compras.



## Uso da tecnologia na organização pessoal

Para tornar sua rotina ainda mais prática, o Dr. Marcelo deixou de lado a sua lista em papel e baixou um aplicativo de celular com a função de fazer anotações. Nele, o dentista colocou a sua lista de compras semanal.

Se, durante a semana, ele sentisse falta de algum produto, bastava acessar o *smartphone* e imediatamente incluí-lo na lista. Caso fosse um item imprescindível, a compra seria feita em uma parada estratégica, seja na padaria ou no mercado.

Agora, se o produto não fosse urgente, ele entraria para a lista digital e somente seria comprado no fim de semana. Esse tipo de abordagem evitaria deslocamentos e gastos desnecessários, mantendo a rotina organizada.

Em determinado dia, no meio do banho, o Dr. Marcelo notou que o xampu estava próximo do fim. Com a experiência positiva obtida com a alimentação, ele começou a anotar em sua lista itens de higiene, como xampu, sabonete, pasta de dente e produtos de limpeza.

O uso da tecnologia permitia um controle mais rigoroso, com a classificação do item pelo seu tipo, segmento, quantidade, relevância e outros critérios. A medida também facilitava a inclusão e exclusão de produtos a qualquer momento, e com

mais organização do que aconteceria em uma lista de papel.

## Os primeiros resultados colhidos

Com a reformulação da sua rotina de compras, trocando as frequentes idas à padaria pelas compras no mercado, o Dr. Marcelo obteve uma grande melhora na sua organização pessoal. Agora, ele consegue conferir o que já possui e o que precisa adquirir diretamente na tela do seu celular.

Dessa maneira, o dentista somente se dirige ao mercado para obter o necessário, evitando excessos e desperdícios. Em seu dia a dia, além de economizar tempo e dinheiro, ele reduziu o estresse, afinal, os itens essenciais nunca faltam em casa.

Ainda vale dizer que as mudanças feitas pelo Dr. Marcelo surgiram de um processo orgânico de auto-observação. Como visto, ele buscou uma abordagem mais eficiente e econômica para suas compras a partir do incômodo de ter que ir praticamente todos os dias à padaria.

A diminuição da frequência de visitas ao mercado ou à padaria resultou em economia financeira. Comparando com o mês anterior, o dentista observou uma diminuição significativa das idas e vindas, de 15 vezes para apenas 4, além de uma redução de cerca de 20% dos gastos totais.



### **Consumo mais consciente e saudável**

Com um maior controle de sua lista de compras, o Dr. Marcelo percebeu que o ato de comprar já era mais eficiente. Contudo, a sua paixão por doces frequentemente o fazia se desviar da lista, resultando em gastos extras com guloseimas.

No entanto, o hábito também elevava o consumo de pasta de dente, pois, sendo dentista, ele compreendia os efeitos do açúcar nos dentes. Diante disso, o Dr. Marcelo resolveu revisar sua lista, não com o objetivo de economizar, mas para melhorar a qualidade da sua alimentação.

Assim, ele buscou uma dieta mais saudável e equilibrada, substituindo refrigerantes e enlatados por opções mais naturais. Para sua surpresa, a mudança alimentar também resultou em uma diminuição de gastos.

Entretanto, o Dr. Marcelo ainda enfrentava um desafio: a tentação visual das prateleiras do mercado. Para contornar o cenário, ele considerou fazer suas compras online, selecionando apenas o necessário.

A abordagem se mostrou acertada, pois sua lista de compras já estava pronta no *smartphone*, permitindo que as aquisições fossem efetuadas no próprio dispositivo. Isso podia ser feito com facilidade, independentemente do horário ou local.

Também havia a conveniência de agendar entregas para quando fosse mais oportuno, eliminando a necessidade de ir ao mercado. Dessa forma, com uma única medida, o Dr. Marcelo otimizou diversos pontos da sua vida.

Isso porque ele conseguiu economizar ainda mais tempo, já que não era preciso se deslocar para adquirir os itens. O Dr. Marcelo também diminuiu as compras impulsivas de guloseimas, fator que contribuiu para ter uma dieta mais equilibrada e para economizar mais recursos.

### **Oportunidades para diferentes pessoas**

Como você viu, essa é uma história simples e prática que ilustra como é possível melhorar a

qualidade de vida enquanto se reduz os gastos financeiros. Vale dizer que muitas pessoas compartilham das mesmas dificuldades enfrentadas pelo Dr. Marcelo.

Afinal, não é raro encontrar indivíduos que trabalham jornadas extensas, que consomem grande parte do tempo. Elas costumam dificultar tarefas do dia a dia, como fazer compras programadas. Apesar disso, existem inúmeras oportunidades de rever alguns hábitos para otimizar a rotina.

Por exemplo, visitar muitos mercados em busca das melhores promoções para cada item de compra pode parecer uma boa estratégia à primeira vista. Entretanto, há o risco de a abordagem acabar sendo mais trabalhosa e custosa do que simplesmente criar uma lista de compras bem planejada.

Além disso, contar com uma lista de compras bem-feita permite que você foque apenas no que realmente precisa. A estratégia evita fazer aquisições impulsivas, que costumam resultar em gastos desnecessários.

Adicionalmente, ao revisar e ajustar sua lista com regularidade, você pode substituir produtos menos saudáveis por opções mais nutritivas e, muitas vezes, mais econômicas. A medida contribui para uma dieta mais equilibrada, além de ajudar a evitar desperdícios.

Outro benefício de colocar a estratégia em prática é a economia de tempo. Ao reduzir a quantidade de idas ao mercado, você pode dedicar o tempo economizado a outras atividades que tragam mais satisfação e produtividade à sua vida.

A disponibilidade de tempo será ainda maior ao fazer compras pela *internet*, por exemplo, já que você eliminará por completo a necessidade de deslocamentos. Vale dizer que a disponibilidade de mercados virtuais permite pesquisar os melhores preços e encontrar maior variedade de itens.





## 14. Hora da prática: jogo *Piquenique*

Todos os conceitos expostos até o momento fornecem a base conceitual necessária para a iniciação do tema finanças associado à tomada de decisão consciente.

Porém, devemos observar que a realidade não acontece de maneira tão bem definida, organizada e dividida quanto a que foi exposta até o momento.

Sabemos que a realidade se impõe de maneira desorganizada e muitas vezes caótica, com diversas demandas ao mesmo tempo, que geram ansiedade e dificultam a conexão a um comportamento saudável ligado aos conceitos aprendidos. É justamente no dilema teoria/realidade que se encontra, também, a separação entre conhecimento técnico e comportamento.

Para transformar os conceitos em bons hábitos, é necessário colocá-los em prática para que a repetição consolide as ideias apreendidas e os desafios do dia a dia sejam reconhecidos pelo cérebro em consonância com os conceitos.



### Como simular a realidade?

Simular a realidade em sua plenitude não é possível pois, como sabemos, é imprevisível. Porém é possível se aproximar dela e isso será feito, de maneira lúdica, por meio do jogo *Piquenique*.

A utilização do jogo *Piquenique* conectará todos os conceitos discutidos dentro de um ambiente descontraído de aprendizado contendo imprevistos, avaliação de alternativas e tomada de decisão consciente para cada situação que se apresenta.

### Vamos fazer um piquenique?

#### *Planejamento*

O objetivo é que os jogadores planejem a participação em um *Piquenique*. Para participar do *Piquenique*, será necessário que os jogadores

elaborem uma lista de compras com os produtos que desejam levar. Os produtos fazem parte de uma lista de compras presente no jogo que contém os itens e o valor de cada um deles.

Cada jogador também receberá um valor limitado de A\$ 10 para realizar esse planejamento inicial, o que por si só já incentiva a tomada de decisão seletiva, ponderando os diversos temas já tratados.

O planejamento, no entanto, não exigirá apenas uma reflexão financeira, mas também ponderações sobre hábitos saudáveis, evitar compras por impulso e até mesmo a observação de alguns possíveis vieses comportamentais, que podem surgir quando os participantes conversam entre si sobre suas próprias listas.



### **A caminho do Piquenique**

Uma vez elaborada a lista, é hora dos jogadores percorrerem o caminho que os levará ao Piquenique. E esse caminho é justamente o trajeto presente no tabuleiro do jogo.

O trajeto a ser percorrido, à princípio, resume-se apenas a um deslocamento geográfico, simbolizado pelo avanço dos peões de jogo pelas casas. Mas vai muito além disso. O trajeto simboliza também a própria realidade, uma vez que são apresentadas diferentes circunstâncias que levarão os jogadores a tomarem decisões e se adaptarem.

Durante o deslocamento, o jogador vai se deparar com a imprevisibilidade inicial dos números do dado e também dos acontecimentos. E nesse permanente ciclo de imprevisibilidade, ganhos e gastos, tomada de decisão e readaptação o jogo vai trazendo

à tona os conceitos anteriormente explorados.

É possível tomar os trajetos mais curtos do tabuleiro, no entanto, é preciso também atingir os objetivos do jogo e não apenas chegar em primeiro.

### **A realidade**

A realidade simulada pelo jogo contempla a imprevisibilidade do dado, as cartas de ganhos e gastos e as cartas de tomada de decisão.



### **Cartas de *Ganhos e Gastos***

Tal como a vida real, coisas acontecem o tempo todo. A conta de luz ou de telefone pode chegar um pouco mais caras ou alguns dias antes do que o previsto e exigir alguma flexibilidade. O aluguel também vence e precisa ser pago e não é possível se planejar sem considerar essas despesas.

Além dessas despesas rotineiras, existem também aquelas imprevisíveis, como um gasto com medicamento, um pneu que fura (seja do carro ou da bicicleta), além dos desperdícios.

Mas também existem situações que podem surpreender positivamente, como uma conta que vem um pouco menor que o previsto, economia de água e energia e outras situações que reforcem uma conduta saudável, não apenas financeira, mas também de consciência ambiental, levando a hábitos sustentáveis.



## Cartas de Tomada de Decisão

Trazem a necessidade de escolha entre duas possibilidades. Aqui os jogadores serão forçados a sair da zona de conforto e fazer sua opção e para cada uma delas, haverá uma consequência.

Ir de carro ou de bicicleta? Pensamento de curto ou longo prazo? Individualismo ou cooperativismo? Hábitos saudáveis ou não? Qual será a escolha de cada jogador?



### O vencedor

Ao fim desse jogo-desafio, que se confunde com a realidade, jogadores terão tido a oportunidade de refletir e saber como de fato as coisas podem se apresentar na realidade e impactar os seus planos.

O vencedor será aquele que conseguir completar sua lista de produtos para o Piquenique e também ficar com mais dinheiro ao final. O equilíbrio é fundamental!

O jogo *Piquenique* mostrará que o grande desafio não está em moldar a realidade à vontade pessoal de cada um e nem tampouco encontrar um caminho que seja certo e garantido.



O desafio está em tomar decisões diante da certeza das incertezas e ter flexibilidade para constantemente se readaptar e seguir adiante, assumindo as rédeas da própria vida.

### Aprofundando o conhecimento sobre o jogo

O jogo *Piquenique* promove uma reflexão acerca das decisões que envolvem consumo e finanças, o que certamente nos deparamos com frequência no nosso cotidiano. O grande diferencial aqui é que essas reflexões são propostas de forma lúdica e dinâmica.

Ao longo do percurso, os jogadores enfrentam diferentes desafios por meio das cartas de ganhos e gastos ou de tomada de decisão. Vence o jogo quem conseguir chegar ao final do tabuleiro com mais dinheiro, após comprar os alimentos previamente selecionados numa lista, desenvolvendo, assim, a ideia central do jogo: o poupar. O jogo *Piquenique* ainda proporciona a prática de habilidades, tais como: a importância do planejamento e controle financeiro, escolhas e prioridades, riscos e oportunidades, autocontrole, adiamento de gratificações etc.



Agora que você conseguiu fazer uma relação entre todos os conceitos construídos em nosso primeiro fascículo e a prática do jogo Piquenique, que tal conhecer os materiais que auxiliam na utilização do jogo? Desde suas regras a casos de sucesso, o Instituto Brasil Solidário conta com um vasto e rico acervo material que apoia o trabalho de escolas, instituições e comunidades com a prática do jogo e, a partir de agora, você também passa a acessar tudo isso.



## OBJETIVO

Chegar ao parque com dinheiro suficiente para comprar os alimentos da lista elaborada no início do jogo e ficar com mais dinheiro.

## COMPONENTES

- 1 tabuleiro de percurso;
- 6 peões;
- 2 dados;
- 1 tabela de produtos;
- 62 cartas com alimentos para o piquenique;
- 14 cartas amarelas, de ganhos e gastos;
- 14 cartas vermelhas, de tomada de decisão;
- 100 moedas (50 de A\$1 e 50 de A\$2);
- 1 tabela de anotações (opcional).

## Público-alvo:

a partir dos 6 anos

## Nº de jogadores:

de 2 a 6 pessoas



## Regras do jogo

### PREPARAÇÃO PARA INÍCIO DO JOGO

- Cada participante inicia o jogo com A\$ 10 (orientação: 3 moedas de A\$2 e 4 moedas de A\$1);
- Cada participante deve fazer uma lista de compras selecionando quatro alimentos que deseja levar ao piquenique (o jogador deve escrever o nome desses produtos e seus respectivos preços em uma folha de papel ou na tabela de anotações baixada e impressa). Aqui, vale lembrar: o pagamento dos produtos selecionados não será realizado nesse momento; o preço de cada item é informado na tabela e nas cartas de alimentos;
- As cartas de tomada de decisão (vermelhas) e ganhos e gastos (amarelas) devem ser embaralhadas separadamente e colocadas em dois montes, com a face para baixo, no local marcado no tabuleiro;
- O jogador pode selecionar alimentos cujo total exceda A\$10, pois, ao longo da partida, pode juntar o dinheiro restante.

### MODO DE JOGAR

- 1) Cada jogador escolhe um peão e o posiciona na saída. Começa a partida aquele que obtiver o maior valor ao lançar os dados. Em caso de empate, joga-se novamente. As jogadas seguem no sentido horário;
- 2) Na sua vez, o participante lança os dados para determinar o número de casas que deve andar com o peão no tabuleiro. Uma casa pode ser ocupada por qualquer número de peões;
- 3) Quando o peão parar em uma casa vermelha, o jogador pega uma carta de tomada de decisão. Quando parar em uma casa amarela, pega uma carta de ganhos e gastos e segue as orientações. A carta retirada volta para o final do monte. Se o peão cair em uma casa amarela ou vermelha depois de andar seguindo as orientações da carta, o jogador não pega uma carta novamente.

### FINAL DO JOGO

Ao chegar ao parque, o jogador aguarda todos os demais para comprar os alimentos que marcou em sua lista. A compra deve seguir a ordem de chegada dos jogadores.

Os alimentos ganhos ao longo do percurso, e que fazem parte da lista do jogador, não precisam ser comprados novamente. Aqueles que não compõem a lista não representam nenhum benefício no jogo.

Se não houver mais cartas do alimento escolhido porque outro jogador já comprou, ele deve escolher outro item do mesmo valor.

A partida termina quando todos os jogadores chegarem ao parque para o piquenique. Ganha quem conseguir comprar os alimentos previamente selecionados e ficar com mais dinheiro.

Se houver empate, o vencedor é aquele cuja somatória dos preços dos produtos adquiridos for maior (essa regra se aplica apenas para os produtos previamente selecionados na lista de compras). Se ainda assim houver empate, ganha quem chegou primeiro ao parque.

Para ajudar na compreensão das regras do jogo, nós preparamos um vídeo de uma partida guiada. Ao assisti-lo, você poderá acompanhar as jogadas e esclarecer possíveis dúvidas. Confira, [clcando aqui!](#)



### Tabela de anotações do Piquenique

As ideias discutidas ao longo do fascículo nos ajudaram a refletir sobre o impacto de nossas ações e decisões de consumo, o que possui uma relação direta com a organização de nossas finanças e, conseqüentemente, nossa vida financeira.

Se tratando do jogo *Piquenique*, encontramos aí uma grande semelhança. Isso porque, assim como os demais jogos que você conhecerá em nossos próximos fascículos, o *Piquenique* também passou a contar com uma **tabela de anotações**.

Piquenique											TABELA DE ANOTAÇÕES	
Saldo inicial										(+)AS		
Recebimentos	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	(+)AS	
Subtotal 1:											AS	
Pagamentos	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	(-)AS	
Compras não previstas	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	(-)AS	
Subtotal 2:											AS	
Compras previstas	Preço	Anotações								Compra(s) realizada(s)		
1.	AS									(-)AS		
2.	AS									(-)AS		
3.	AS									(-)AS		
4.	AS									(-)AS		
Subtotal 3:											AS	
(+) Saldo inicial, Entradas, Créditos		Subtotal 1 - Subtotal 2 - Subtotal 3 = Resultado final: AS										
(-) Saídas, Gastos, Débitos												

Semelhante ao extrato apresentado no final da partida do *Piquenique Online*, a tabela de anotações possui o objetivo de avançar nas discussões e reflexões propostas no jogo e o seu preenchimento possibilita uma avaliação completa de toda a movimentação realizada durante a partida, com base nos ganhos e gastos dos jogadores, sendo esse ganho ou esse gasto, em alguns momentos, oriundo de uma decisão que precisou ser tomada.

Como um recurso opcional, a tabela não vem com o jogo como os outros componentes citados acima, mas é possível [clique aqui](#) para baixar e explorar todas as suas possibilidades. Além da tabela, também é possível baixar o **guia prático** e um **vídeo tutorial** que apresentam todas as orientações para o preenchimento desse componente opcional.

A tabela de anotações do *Piquenique* é mais uma oportunidade de aprofundar temas e conceitos, refletir sobre os impactos financeiros positivos e/ou negativos causados por nossas escolhas e decisões e, ainda, exercitar a resolução de cálculos simples a partir de registros pessoais.



## Piquenique Online

A versão *online* do *Piquenique* é um complemento da versão impressa do tabuleiro. Logo, possui o mesmo objetivo do jogo físico, com a diferença de ser realizado em um ambiente virtual.

Para jogar o *Piquenique Online* é necessário realizar um cadastro inicial, criando seu *login* e senha de acesso. O jogo apresenta duas possibilidades: jogar em uma sala que proporciona a interação entre três jogadores ou jogar sozinho, como uma opção de treinar as habilidades necessárias para elaborar a melhor estratégia e chegar ao final do piquenique com a maior quantidade de Américas.

A versão *online*, por sua característica digital, permite que o jogador participe de um variado *quiz*, o que estimula a reflexão sobre ideias, conceitos e ações relacionadas aos temas propostos no jogo e ainda contabiliza pontos para um *ranking* dos jogadores, que fica visível ao final de cada partida.

Para jogar *Piquenique Online*, acesse o site [www.piquenique.com.br](http://www.piquenique.com.br) e faça o seu cadastro. [Clique aqui](#) para assistir um vídeo que orienta sobre a realização do cadastro inicial. Você também pode ver uma partida guiada para esclarecer possíveis dúvidas [clique aqui!](#)



## 15. Hora da prática: jogo Pic\$ City

Se o jogo *Piquenique* já nos levou a uma cidade cheia de escolhas e consequências, o *Pic\$ City* dá um passo adiante. Com estrutura semelhante, mas com novas camadas, esse jogo é como uma evolução do anterior – mais desafiador, mais realista e ainda mais potente como ferramenta de Educação Financeira.

A dinâmica central continua sendo viver o dia a dia de uma cidade, tomando decisões financeiras a cada rodada. Mas agora, o jogo traz elementos adicionais:

- As Cartas Desafio apresentam situações imprevistas, dilemas e oportunidades inesperadas.
- O Bloco de Despesas permite registrar cada gasto feito no jogo, dando ao participante a chance de enxergar o impacto de suas decisões com mais clareza.
- A diversidade de situações vai exigindo, jogada após jogada, mais atenção, estratégia e responsabilidade.



Quem já jogou o *Piquenique* vai se sentir em casa – mas vai perceber que, em *Pic\$ City*, o terreno é mais exigente. Aqui, além de escolher, você precisa lidar com as consequências de forma mais objetiva e prática. O que antes era apenas sensação, agora está documentado. E isso muda tudo. Segundo as regras do jogo, o objetivo é:

*“Chegar ao parque com os Pila suficientes para comprar os quatro produtos escolhidos antes do início da partida. Após realizar as compras, vence o jogador que terminar com mais dinheiro.”*

Ou seja, além de cumprir a missão proposta – comprar os produtos –, é preciso lidar com o dilema entre consumir e poupar, equilibrando desejo, necessidade e futuro. Um reflexo direto dos temas trabalhados neste fascículo.



Durante a partida, surgem questionamentos naturais:

- Por que eu escolhi esse gasto e não outro?
- Será que estou repetindo padrões do meu dia a dia?
- Que decisões me fizeram perder (ou economizar) dinheiro no jogo?
- E se isso fosse meu dinheiro de verdade?

Embora o objetivo lúdico do jogo seja vencer os outros participantes, na vida real, o grande desafio é outro: vencer a si mesmo. Superar impulsos, reconhecer hábitos automáticos, rever prioridades e buscar um comportamento mais consciente.

A proposta do *Pic\$ City* é justamente essa: usar o jogo como um laboratório. Um espaço para testar escolhas, observar comportamentos e aprender, sem as consequências reais de uma decisão malfeita – mas com o ganho real de consciência que pode ser levado para o cotidiano.

Assim como no jogo, a vida também exige decisões, responsabilidade e propósito. A diferença é que fora do tabuleiro, as rodadas não se repetem com tanta facilidade.

### Como o jogo funciona e o que ele ensina

No *Pic\$ City*, cada escolha feita ao longo do percurso carrega um ensinamento. Os participantes precisam administrar seus recursos (as Pilas), tomar decisões críticas e lidar com imprevistos financeiros, sociais e ambientais, tudo isso de forma divertida e envolvente.

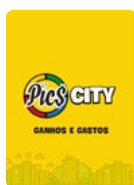
### Após o jogo, estimule seu grupo a refletir:

- Que tipo de consumidor você foi durante a partida?
- Qual foi seu maior erro financeiro no jogo – e o maior acerto?
- O que faria diferente numa próxima rodada?
- Que aprendizados pode levar daqui para a vida real?



O tabuleiro é composto por casas coloridas que acionam três tipos principais de cartas, cada uma com sua função pedagógica:

#### Cartas Ganhos e Gastos



Simulam situações reais do cotidiano, como pagar uma conta ou receber uma quantia por uma ação realizada. Aqui, o aluno precisa planejar seu orçamento e lidar com entradas e saídas de dinheiro.

#### Cartas Tomada de Decisão



Propõem dilemas éticos e sociais que exigem responsabilidade e pensamento crítico. A ideia é estimular a reflexão sobre consequências e valores.

#### Cartas Desafio (quiz)



Trazem perguntas de múltipla escolha que abordam temas como gentileza, sustentabilidade, finanças, saúde, transporte, cidadania, educação fiscal, investimentos, entre outros.

Ao longo do percurso, também é possível fazer reservas financeiras, aplicando uma quantia que, se não for usada, rende o dobro no final, um jeito simples e eficaz de ensinar sobre poupança e planejamento.

## Controle de despesas e recebimentos

Um dos recursos mais interessantes do *Pic\$ City* é o Controle de Despesas e Recebimentos, uma planilha que acompanha cada jogador durante toda a partida. Ela permite registrar os ganhos e gastos, promovendo o hábito da organização financeira e a compreensão prática de conceitos como saldo, fluxo de caixa e metas de consumo.

Seu uso vai além do jogo: é um convite para refletir sobre o impacto de cada decisão financeira e aprender, na prática, a importância do planejamento e do controle do dinheiro.

Ao preencher esse controle, o jogador registra todos os ganhos e gastos realizados ao longo do percurso, bem como as quantias aplicadas ou resgatadas na reserva financeira. Isso permite acompanhar a evolução de suas decisões e compreender melhor como o dinheiro foi administrado até o final do jogo.

Assim como fazemos na vida real quando anotamos despesas em um caderno ou aplicativo, o controle funciona como um extrato financeiro pessoal, que ajuda o jogador a visualizar:

- Como cada escolha influenciou seu saldo;
- Quais foram os momentos de maior gasto ou economia;
- Se o valor reservado foi mantido até o final ou retirado antes;
- Como chegou ao resultado final da partida.

Além de desenvolver o raciocínio lógico e o registro numérico, o uso da tabela também estimula habilidades como organização, atenção aos detalhes e pensamento estratégico, essenciais para uma vida financeira saudável.

Pic\$ CITY				CONTROLE DE DESPESAS E RECEBIMENTOS				Saldo inicial	
								(+)\$ 10,00	
Lista de compras		Preço na tabela	Anotações		Valor pago				
1.		\$			(-)\$				
2.		\$			(-)\$				
3.		\$			(-)\$				
4.		\$			(-)\$				
Subtraia do saldo inicial o valor pago por cada item da lista aqui								Subtotal	
								(+)\$	
Recebimentos		Anote aqui tudo que receber durante a partida						Total de Recebimentos	
\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	(+)\$	
Pagamentos		Anote aqui todos os pagamentos que fizer, exceto produtos da lista						Total de Pagamentos	
\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	(-)\$	
Reserva Financeira				Subtotal		Resultado final			
Anote aqui se fizer uma reserva financeira, e lance o rendimento em recebimentos (se houver).				(+)\$ Recebimentos		(-)\$ Pagamentos		(=)\$	



### Que tal uma dica valiosa?

A tabela pode ser utilizada após a partida como base para uma conversa em grupo, análise comparativa entre os jogadores e reflexão sobre os diferentes caminhos que cada um percorreu para alcançar (ou não) seus objetivos financeiros.

## Como usar o Controle de Despesas e Recebimentos

### Gastos

Cada vez que você comprar um produto ou realizar alguma ação que envolva um gasto, registre o valor da transação no campo de Despesas. Isso inclui as compras de alimentos e qualquer outra ação que consuma suas moedas do jogo (Pilas).

Os alimentos selecionados no início da rodada, assim como seus respectivos preços, são registrados na primeira parte da tabela.

### Ganhos

Quando você ganhar dinheiro, seja por uma carta de Ganhos e Gastos ou qualquer outra forma de receita, anote no campo de Recebimentos. Pode ser dinheiro extra durante o jogo ou alguma recompensa por escolhas acertadas.

### Reserva Financeira

Durante a rodada do jogo, se você pegar uma carta vermelha que indique a possibilidade de fazer uma reserva financeira, poderá escolher guardar parte do seu dinheiro no campo Banco (Reserva), indicado no tabuleiro. Sempre que fizer isso, registre o valor no campo Reserva Financeira da tabela.

Esse dinheiro pode permanecer reservado até o final da rodada. Se você mantiver a reserva até o fim, sem utilizá-la para mais nada (inclusive para comprar os alimentos selecionados na sua

lista de compras), receberá o dobro do valor guardado.

Mas atenção: se você retirar o valor da reserva para completar a compra dos alimentos ou em qualquer outro momento antes do fim da rodada, perde o direito ao valor dobrado.

### Resultado final

O controle ajuda a verificar seu saldo final, subtraindo os gastos dos ganhos registrados. Isso facilita perceber se você conseguiu atingir o objetivo do jogo: comprar os alimentos escolhidos no início e terminar com a maior quantidade possível de moedas, aumentando suas chances de vencer a partida.

### Importância da organização

O controle é uma ferramenta importante para evitar surpresas financeiras no final do jogo. Quanto mais organizado você for com seus registros, mais fácil será a compreensão e realização dos cálculos que a tabela exige.

Lista de compras		Preço na tabela	Anotações
1. lanche		\$ 2,00	
2. água mineral		\$ 1,00	
3. pão doce		\$ 2,00	
4. leite		\$ 1,00	

Recebimentos		Anotar aqui tudo que receber durante a partida	
\$	\$	\$	\$

Pagamentos		Anotar aqui todos os pagamentos que fizer durante a partida	
\$	\$	\$	\$

Reserva Financeira		Anotar aqui se fizer uma reserva financeira, o lance e o rendimento em recebimentos (se houver)	
\$	\$	\$	\$

A caixa de Pic\$ City já dispõe de um bloco de tabelas para os jogadores. Porém, se ele acabar, é possível baixar e imprimir mais tabelas [clcando aqui!](#)

O manual completo com as regras do jogo está disponível na caixa de Pic\$ City e também no [site](#), que é possível acessar [clcando aqui!](#)



## 16. Educação inclusiva com jogos

Falar de Educação Financeira é falar também de inclusão. Isso porque além de fortalecer as habilidades e o conhecimento financeiro das pessoas, a Educação Financeira contribui para a inclusão social e autonomia por meio de escolhas bem-feitas e a garantia de um futuro estável e com qualidade de vida.

Mas o que gostaríamos de destacar aqui são duas importantes ações promovidas pelo Instituto Brasil Solidário que se voltam para a ampliação da inclusão de pessoas com deficiência: o jogo *Piquenique* na versão Libras e a parceria com a **Hidden Disabilities Sunflower (HD Sunflower)**.

Na versão acessível do jogo, todas as cartas (cartas de ganhos e gastos, cartas de tomada de decisão e cartas de alimentos) e a tabela de produtos contam com um *QR Code* que direciona para a interpretação dos textos em Libras. Também nessa versão é possível baixar desses componentes: para isso, basta acessar a seção *Piquenique em Libras*, no site *Vamos jogar e aprender!*

A *Hidden Disabilities Sunflower (HD Sunflower)* traz o **Cordão de Girassol** como símbolo que representa a existência de uma deficiência oculta ou condição não visível, indicando a necessidade de ajuda e compreensão por parte de todas as pessoas que estão ao redor, em todos os ambientes e espaços.



Com essa parceria, o símbolo do girassol passa a fazer parte do dia a dia das ações do IBS, assim como todas as outras ferramentas desenvolvidas para a inclusão e acessibilidade, como os vídeos com interpretação em Libras e audiodescrição, intérprete de Libras para as aulas no EaD, entre outras iniciativas, fortalecendo a constante de que a inclusão é um esforço coletivo.

“

*A união da Hidden Disabilities, Cordão de Girassol com o Instituto Brasil Solidário é um marco para que possamos conscientizar muito mais pessoas sobre as deficiências ocultas, sobre a inclusão e sobre como lidar com essas questões pra que a vida possa ser igual e melhor para todos.*

Luis Salvatore,  
presidente do Instituto Brasil Solidário

”

Que tal conhecer um pouco mais sobre essa parceria? [Clique aqui](#) para assistir ao vídeo dessa união do bem!



## Para concluir

Na primeira apostila, vimos que a tomada de decisões financeiras no dia a dia não se resume a um processo meramente matemático e materialista, indo muito além disso. Cada decisão pode gerar uma série de consequências em outras esferas, muito além da própria vida humana. Ter consciência dessa realidade é o caminho que leva a uma conduta responsável e não egoísta. Existe uma história popular que diz o seguinte:

“

Um bilionário fazia uma caminhada matinal em torno de sua mansão, quando percebeu que uma nota de 100 dólares havia caído do seu bolso.

Como ele estava imerso em pensamentos empresariais e com ideias inovadoras, fez uma conta rápida e concluiu que não valia a pena se abaixar para pegar a nota, pois o que ele estava produzindo em sua mente valia muito mais que 100 dólares, e que seria um desperdício de tempo e dinheiro. Deixou a nota para trás e seguiu com seus pensamentos de negócios.

O bilionário fez um cálculo econômico e tomou a sua decisão.

Em um outro dia, o mesmo bilionário fazia a sua mesma caminhada matinal e também notou que algo havia caído de seu bolso. Ele observou, no entanto, que não era uma nota de 100 dólares, mas sim um desenho que a sua filha de cinco anos havia feito carinhosamente e lhe entregado no dia anterior.

Dessa vez o bilionário parou, voltou alguns passos, pegou o desenho no chão e o guardou de volta no bolso, sorrindo. Desta vez, o cálculo econômico não seria suficiente para a sua decisão.

”

A mensagem é que existem muitas coisas envolvidas nas decisões além de fatores meramente monetários e o jogo *Piquenique* é a aplicação prática de vários desses valores fundamentais.

## Na segunda apostila, veremos que...

Uma vez trabalhados alguns princípios mais elevados de tomada de decisão, é chegada a hora de conhecer as ferramentas que permitem minimizar os efeitos dos sobressaltos naturais do dia a dia na jornada financeira pessoal.

Planejamento financeiro, orçamento, noções de juros, crédito e até algumas ferramentas de gestão empresarial compõem o arsenal intelectual necessário para uma relação positiva com as finanças pessoais.

E no final da próxima apostila, teremos o jogo **Pic\$** como atividade prática, consolidando ainda mais os conceitos trabalhados nessa aventura de comportamento financeiro com propósito e responsabilidade pessoal.

Bons estudos!



## Referências bibliográficas e na internet

ANDRÉ Bona. Página oficial. Disponível em : <<https://andrebona.com.br>> . Acesso em: 09 de agosto de 2024.

BONA, André. *Finanças na vida real: pague as dívidas, conquiste seus sonhos e garanta uma boa aposentadoria*. São Paulo: LeYa, 2022.

ONU Brasil. *Objetivos do Desenvolvimento Sustentável*. Disponível em : <<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>> . Acesso em: 09 de agosto de 2024.



## Créditos

Direção editorial: Luis Eduardo Salvatore

Texto: André Bona

Revisão: Luis Eduardo Salvatore, Diogo Salles Amaral e Carmélia Menezes

Projeto gráfico: Diogo Salles Amaral

Diagramação: Carolina Lopes

Imagens: Arquivo IBS, Freepik e Unsplash

Conheça mais sobre os jogos de Educação Financeira do IBS clicando nos logos abaixo!

**Piquenique**  
BONS NEGÓCIOS



Conteúdo protegido - Proibida a reprodução sem créditos ao Instituto Brasil Solidário  
para fotos ou contextos de projetos apresentados



Instituto  
**BRASIL  
SOLIDÁRIO**

**INSTITUTO BRASIL SOLIDÁRIO - IBS**  
[www.brasilsolidario.org.br](http://www.brasilsolidario.org.br)