

EDUCAÇÃO FINANCEIRA



ORGANIZE SUA VIDA FINANCEIRA, REALIZE SEUS PLANOS
E TRANSFORME SUA RELAÇÃO COM O DINHEIRO.

VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI:

Introdução – Por que Falar sobre Educação Financeira?	3
Por que a Educação Financeira é Importante	5
Como Reorganizar a Sua Vida Financeira	7
Como Regularizar Grandes Dívidas	9
Como Poupar Dinheiro para Realizar Planos Pequenos, Médios e Grandes	10
Fundo de Emergência – Seu Escudo Financeiro	11
Ferramentas para Colocar a Educação Financeira em Prática	12
• Planilhas sugeridas	
• Checklist mensal de saúde financeira	
• Aplicativos gratuitos recomendados (Android e iOS)	
Capítulo Final – Sua Jornada Começa Agora	13



CrediCebrace – Cooperativa de Economia e Crédito Mútuo dos Colaboradores da Cebrace
Ano: 2025

Formato: Digital – PDF | Distribuição gratuita aos cooperados

Introdução

Bem-vindo(a) a uma nova forma de pensar sobre o seu dinheiro! A vida financeira de cada pessoa é como uma jornada — cheia de decisões, imprevistos, conquistas e aprendizados. E assim como em qualquer jornada, quanto mais preparados estivermos, melhor será o caminho.

Na CrediCebrace, acreditamos que a educação financeira é uma das ferramentas mais poderosas que um cooperado pode ter em mãos. Não se trata apenas de aprender a gastar menos ou poupar mais, mas sim de desenvolver uma relação mais consciente, segura e saudável com o dinheiro.

Este material foi elaborado especialmente para você, cooperado(a), com o objetivo de ajudar a entender, organizar, planejar e realizar. Aqui, vamos explorar temas essenciais como:

- O que é educação financeira e por que ela é importante;
- Como ela pode transformar sua vida pessoal e familiar;
- Quando e como buscar ajuda;
- Estratégias práticas para sair das dívidas;
- Dicas para poupar e investir, mesmo com pouco dinheiro;
- E como a CrediCebrace pode ser sua parceira em cada etapa desse processo.

Mais do que um conteúdo técnico, este guia é um convite à reflexão e à ação. Através da informação e da cooperação, é possível construir uma vida mais tranquila, equilibrada e próspera.

Seja bem-vindo(a) a essa jornada!

Vamos, juntos, transformar conhecimento em liberdade e planejamento em conquistas.



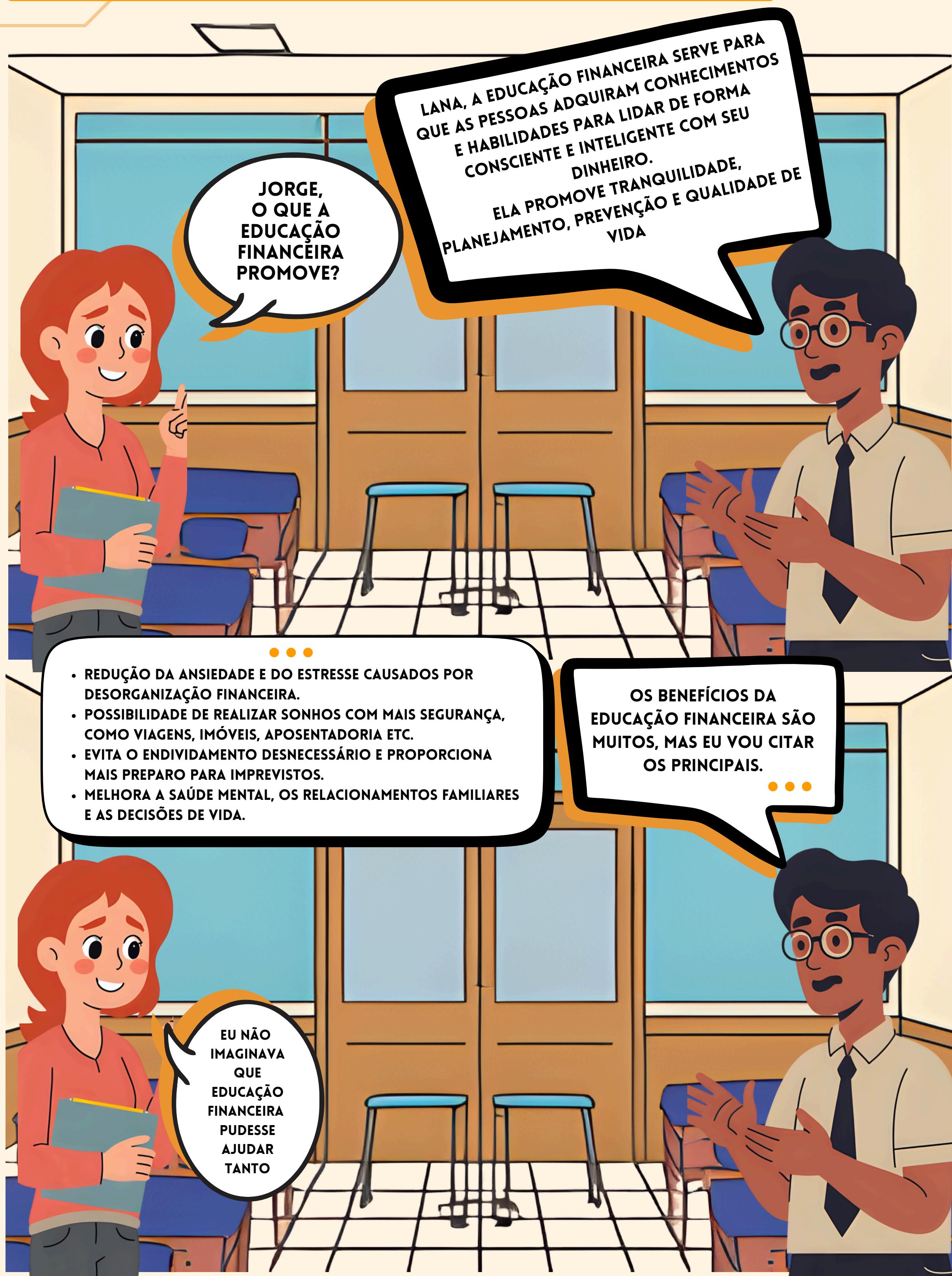
O QUE É EDUCAÇÃO FINANCEIRA?

Educação financeira é a capacidade de entender e administrar o próprio dinheiro de forma consciente, planejada e estratégica, visando o bem-estar individual e familiar, no presente e no futuro.

Elas envolvem o desenvolvimento de habilidades como:

- Controlar gastos;
- Planejar o orçamento;
- Poupar com objetivos;
- Investir com segurança;
- Utilizar o crédito de forma responsável.

ENTÃO, VAMOS LÁ... COMEÇAR PELA EXPLICAÇÃO DO JORGE





MUITA GENTE ACREDITA QUE FALAR SOBRE FINANÇAS É SÓ PARA QUEM ENTENDE DE MATEMÁTICA OU INVESTIMENTOS. MAS A VERDADE É QUE EDUCAÇÃO FINANCEIRA É SOBRE COMPORTAMENTO, ESCOLHAS E CONSCIÊNCIA.

É POSSÍVEL APRENDER MESMO COM POUCO DINHEIRO, E QUANTO ANTES COMEÇAR, MELHORES SERÃO OS RESULTADOS.

EXATAMENTE, A COOPERATIVA ELABOROU UM MATERIAL COMPLETO PARA OS COOPERADOS SOBRE O TEMA. COM FOCO NOS CICLOS: CONHECIMENTO → PLANEJAMENTO → AÇÃO → RESULTADO

POR ISSO É IMPORTANTE LER TODO O CONTEÚDO DO MATERIAL DA CREDICEBRACE?

POR QUE A EDUCAÇÃO FINANCEIRA É IMPORTANTE



Educação financeira é uma necessidade. Por muito tempo, falar de finanças era visto como um assunto distante da maioria das pessoas. Mas a realidade mostra o contrário: todos lidam com dinheiro todos os dias — ao pagar contas, decidir o que comprar, escolher entre gastar agora ou poupar para depois. E quando não há controle, a desorganização financeira pode afetar diretamente a saúde, o bem-estar e os relacionamentos familiares.



O IMPACTO DA FALTA DE EDUCAÇÃO FINANCEIRA:

<u>Problema</u>	<u>Consequência</u>
Falta de planejamento	Dificuldade para realizar metas de vida.
Uso indevido do crédito	Endividamento e juros abusivos.
Ausência de reserva financeira	Risco maior diante de emergências.
Estresse e ansiedade	Prejuízos à saúde mental e física.

BENEFÍCIOS DE DESENVOLVER A EDUCAÇÃO FINANCEIRA:

1. Autonomia e controle sobre sua vida;
2. Redução do endividamento;
3. Mais tranquilidade para lidar com imprevistos;
4. Realização de sonhos de curto, médio e longo prazo;
5. Capacidade de ajudar a família e orientar os filhos.

Você sabia? Segundo pesquisa da Serasa, mais de 70 milhões de brasileiros estão com o nome negativado. A boa notícia: com educação financeira, é possível sair dessa!

NA CREDICEBRACE, NÃO ACREDITAMOS APENAS EM CRÉDITO E SERVIÇOS FINANCEIROS.

Acreditamos em formar uma comunidade mais consciente, segura e preparada financeiramente.

Através de:

- Orientações financeiras personalizadas;
- Linhas de crédito com responsabilidade e taxas justas;
- Ações educativas e oficinas com foco em planejamento financeiro;
- Ferramentas e simuladores para ajudar no controle de gastos e poupança.

COMO REORGANIZAR A SUA VIDA FINANCEIRA

POR ONDE COMEÇAR?

Reorganizar a vida financeira é possível para qualquer pessoa, em qualquer momento.

É como arrumar uma casa: começa-se tirando tudo do lugar, olhando o que serve, o que pode ser descartado, e o que precisa ser ajustado.

💡 O segredo é clareza, disciplina e constância.

Lembre-se: Nunca é tarde para tomar as rédeas da sua vida financeira. O primeiro passo é começar."



FAÇA UM DIAGNÓSTICO FINANCEIRO

Liste:

- Todas as fontes de renda (salário, renda extra, pensão etc.);
- Todas as despesas fixas (aluguel, água, luz, internet, mensalidades);
- E despesas variáveis (alimentação, lazer, transporte, pequenos gastos).

💡 Use papel, planilhas ou apps — o importante é visualizar tudo com clareza.

CLASSIFIQUE SEUS GASTOS POR PRIORIDADE

Separe suas despesas em:

- **Essenciais:** moradia, alimentação, saúde, transporte.
- **Importantes:** educação, plano de saúde, segurança.
- **Supérfluos:** lazer excessivo, delivery frequente, compras por impulso.

💡 Essa etapa ajuda a entender onde cortar e o que manter.

CORTE GASTOS DESNECESSÁRIOS

⚠ Pequenos hábitos viram grandes gastos ao longo do mês.

Exemplo: se você gasta R\$ 15 por dia com lanches, ao fim do mês são mais de R\$ 300.

NEGOCIE E ORGANIZE SUAS DÍVIDAS

Faça uma lista com:

- Valores devidos, taxas de juros, credores e prazos;
- Priorize o pagamento das dívidas com juros mais altos (ex: cartão de crédito, cheque especial);
- Negocie diretamente com os credores. Muitos aceitam parcelar ou oferecer descontos para quitação.

🤝 A CrediCebrace pode te ajudar nesse processo com crédito consciente e apoio na negociação.



CONTINUAÇÃO...

CRIE UM ORÇAMENTO MENSAL

Estabeleça limites para cada categoria de gasto com base na sua renda real.

Exemplo de distribuição simples:

- 50% para despesas essenciais;
- 30% para objetivos pessoais e dívidas;
- 20% para poupança e imprevistos.

📌 *Adapte conforme sua realidade — o mais importante é gastar menos do que se ganha.*

MANTENHA O HÁBITO DE REGISTRAR

Acompanhe seus gastos diariamente ou semanalmente.

Isso ajuda a manter o controle e perceber onde o dinheiro “escapa”.

Transforme esse hábito em rotina, como escovar os dentes. Educação financeira também é autocuidado.

ESTABELEÇA METAS REALISTAS E ALCANÇÁVEIS

Depois de reorganizar o orçamento, defina metas de curto, médio e longo prazo.

Exemplo:

- **Curto prazo (1 a 3 meses):** sair do cheque especial, parar de atrasar contas;
- **Médio prazo (3 a 12 meses):** quitar dívida maior, montar reserva;
- **Longo prazo (1 ano ou mais):** trocar de carro, comprar casa, fazer uma viagem.

🎯 Metas claras mantêm você motivado e ajudam a medir seu progresso.

VOCÊ JÁ PODE COMEÇAR AGORA COM ESTAS 3 AÇÕES SIMPLES:

1. Anote suas despesas da semana;
2. Escolha 1 gasto para cortar;
3. Organizar as metas de curto, médio e longo prazo.



COMO REGULARIZAR GRANDES DÍVIDAS

Estar endividado — e, muitas vezes, com o nome negativado — é uma realidade enfrentada por milhões de brasileiros.

A dívida, além de comprometer o orçamento, pode afetar o sono, a autoestima, a saúde emocional e os relacionamentos.



Mas é importante lembrar: é possível virar esse jogo. Com informação, apoio e disciplina, você pode sair do vermelho e retomar sua tranquilidade financeira.



Para isso, criamos um passo a passo com 6 dicas, com intuito de auxiliar a regularização daquelas dívidas que parecem ser impossíveis de serem resolvidas

DICAS:

FAÇA UM RAIO-X DAS SUAS DÍVIDAS

Liste tudo com detalhes, mesmo que pareça assustador no começo:

1

Credor	Banco X, loja Y, cartão Z
Tipo da dívida	Empréstimo, cartão de crédito,
Valor total atual	Incluindo juros
Situação	Em aberto, atrasado,

2

CLASSIFIQUE AS DÍVIDAS POR PRIORIDADE

Comece negociando as que têm:

- Maiores taxas de juros (ex: cartão de crédito e cheque especial);
- Impacto direto na sua vida (ex: aluguel, luz, água, escola dos filhos).

3

NEGOCIE COM OS CREDORES

- Procure linhas de renegociação ou quitação com desconto;
- Veja se é possível trocar dívidas caras por dívidas mais baratas (ex: crédito com taxas menores na CrediCebrace);
- Solicite o cálculo atualizado com juros e encargos reduzidos.

→ A maioria das empresas prefere receber menos do que correr o risco de não receber nada. Negociar é possível e recomendado!

4

AVALIE A POSSIBILIDADE DE UNIFICAR DÍVIDAS

Considere centralizar suas dívidas em um único contrato com juros menores e parcelas acessíveis.

→ A CrediCebrace pode oferecer crédito com taxas justas para quitar dívidas caras e permitir que você reorganize seu orçamento com tranquilidade.

5

NÃO FAÇA NOVAS DÍVIDAS ENQUANTO ESTIVER PAGANDO AS ANTIGAS

É comum cair na armadilha de “tapar um buraco abrindo outro”.

Evite novas parcelas, compras parceladas ou cartões até que esteja com a situação sob controle.

6

RECOMECE COM UMA NOVA ROTINA FINANCEIRA

- Volte ao seu orçamento mensal com foco na disciplina;
- Evite gastos desnecessários e redirecione dinheiro para a quitação de dívidas;
- Crie uma reserva, mesmo que pequena, para evitar recaídas.

MESMO A MAIOR DÍVIDA PODE SER VENCIDA COM UM BOM PLANO E APOIO CERTO. NÃO DESISTA!



COMO POUPAR DINHEIRO PARA REALIZAR PLANOS PEQUENOS, MÉDIOS E GRANDES

“POUPAR É PLANTAR HOJE PARA COLHER AMANHÃ.”



DEFINA METAS CLARAS

EVITE GENERALIDADES COMO “QUERO JUNTAR DINHEIRO”. SEJA ESPECÍFICO: “QUERO JUNTAR R\$ 3.000 EM 10 MESES PARA FAZER UM CURSO.” ISSO PERMITE CALCULAR QUANTO GUARDAR POR MÊS E ACOMPANHAR O PROGRESSO.

CRIE UM PLANO DE POUPANÇA POR META

DIVIDA O VALOR TOTAL PELO PRAZO QUE VOCÊ TEM DISPONÍVEL:
EXEMPLO:
META ↓

VIAGEM DE R\$ 5.000 EM 10 MESES
R\$ 500 POR MÊS OU R\$ 125 POR SEMANA.

TRANSFORME O “HÁBITO DE POUPAR” EM ROTINA

- PROGRAME TRANSFERÊNCIAS AUTOMÁTICAS PARA A POUPANÇA OU APLICAÇÃO;
- CONSIDERE POUPAR NO INÍCIO DO MÊS, NÃO COM O QUE “SOBRA”;
- USE A REGRAS DOS 3 PS: **PRIORIZE, PLANEJE, POUPE.**

CONTROLE OS IMPULSOS

- DÊ UM TEMPO ANTES DE FAZER COMPRAS NÃO PLANEJADAS;
- REFLITA: “ISSO ME AFASTA OU ME APROXIMA DA MINHA META?”;
- ESTABELEÇA PEQUENOS PRÊMIOS QUE NÃO PREJUDIQUEM O PLANO (EX: UMA RECOMPENSA SIMBÓLICA AO ATINGIR 50% DA META).

DICA BÔNUS: POUPAR EM CONJUNTO TAMBÉM É POSSÍVEL!

- VOCÊ PODE PLANEJAR JUNTO COM:
- SUA FAMÍLIA (PARA VIAGENS OU CASA);
- AMIGOS (VIAGENS OU METAS COLETIVAS);
- SUA COOPERATIVA (INTEGRALIZANDO MENSALMENTE NO SEU CAPITAL SOCIAL).

METAS DE VIDA TÊM DIFERENTES TAMANHOS E EXIGEM ESTRATÉGIAS DIFERENTES



FUNDO DE EMERGÊNCIA

SEU ESCUDO FINANCEIRO

» O QUE É UM FUNDO DE EMERGÊNCIA?

É uma reserva financeira criada exclusivamente para situações inesperadas que exigem gastos imediatos, como: Perda de emprego ou redução de renda; Problemas de saúde; Despesas com o carro ou casa; Emergências familiares.

! O fundo de emergência não é para viagens, compras ou lazer. Ele existe para proteger seu padrão de vida sem precisar se endividar.

COMO MONTAR O FUNDO DE EMERGÊNCIA NA PRÁTICA?

Calcule seus custos fixos mensais. Defina a meta (ex: 4 meses = R\$ 10.000). Estabeleça um valor mensal realista para poupar (ex: R\$ 300 por mês). Use uma conta separada, de fácil acesso, mas que não seja movimentada no dia a dia. Evite tocar nesse valor — ele é exclusivo para emergências reais.

QUANDO USAR O FUNDO DE EMERGÊNCIA?

Use apenas em situações que:

- Não estavam planejadas;
- Exigem pagamento imediato;
- Comprometem sua segurança ou estabilidade.

Exemplos:

- Internações, exames de urgência, medicamentos caros;
- Consertos emergenciais no carro, casa, ou ferramentas de trabalho;
- Perda súbita de renda.

IMPREVISTOS ACONTECEM.
ESTAR PREPARADO FAZ TODA
A DIFERENÇA.

DE QUANTO DEVE SER O FUNDO DE EMERGÊNCIA?

A recomendação padrão é guardar o equivalente a 3 a 6 meses dos seus custos fixos mensais.

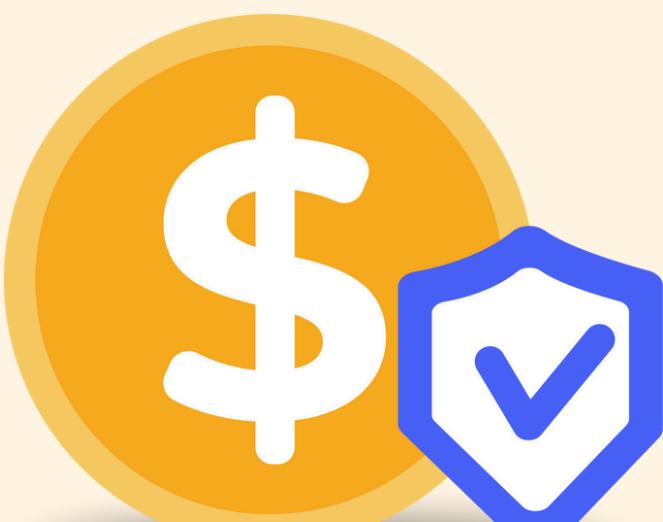
Exemplo:

Se você gasta R\$ 2.500 por mês com moradia, alimentação, transporte, saúde e outras necessidades básicas:

- Seu fundo ideal será entre R\$ 7.500 e R\$ 15.000.

DICAS PARA FACILITAR A CONSTRUÇÃO:

- Comece pequeno, mas comece — mesmo R\$ 50 por mês já é um começo.
- Programe débitos automáticos ou transfira o valor no dia do pagamento.
- Aumente os aportes sempre que possível (ex: bônus, 13º, renda extra).



Ferramentas para Colocar a Educação Financeira em Prática

Aplicativos Grátis para Android e iOS

PARA CONTROLE DE GASTOS:

- **Mobills** – Permite categorização de despesas e criação de metas.
- **Minhas Economias** – Ótimo para orçamento familiar e visualização de gráficos.
- **Organizze** – Interface intuitiva, foco no controle pessoal.

PARA PLANEJAMENTO DE METAS E INVESTIMENTOS

- **Rico e Easynvest** – Para quem já está preparado para investir com objetivo.
- **Meu Dinheiro** – Aplicativo completo com controle de contas, metas e relatórios.

PARA CONSTRUIR HÁBITOS FINANCEIROS

- **Fintalk (Android)** – Usa gamificação para criar hábitos de economia.
- **Daily Budget Original (iOS)** – Ajuda a visualizar o quanto você pode gastar por dia.

PLANILHAS PARA CONTROLE FINANCEIRO

- **Controle de orçamento mensal** – [Clique aqui](#) para baixar a planilha da BM&F Bovespa.
- **Planilha de Controle Financeiro Pessoal Mobills** - [Clique aqui](#)
- **Planilha de controle de gastos diários** – [Clique aqui](#) para baixar gratuitamente a planilha da Mobills

CONHEÇA OS CURSOS DISPONÍVEIS GRATUITAMENTE NA ESCOLA VIRTUAL GOV.

- **Gestão de Finanças Pessoais** - [Clique aqui](#)
- **Formação de Multiplicadores da Série "Eu e Meu Dinheiro"** - [Clique aqui](#)



IMPORTANTE: MUITOS DESSES APPS TÊM PLANOS GRATUITOS SUFICIENTES PARA USO PESSOAL. SEMPRE VERIFIQUE A POLÍTICA DE PRIVACIDADE E EVITE VINCULAR SENHAS BANCÁRIAS, SE NÃO DESEJAR.

SUA JORNADA COMEÇA AGORA

EDUCAÇÃO FINANCEIRA NÃO É SOBRE DINHEIRO. É SOBRE LIBERDADE. É SOBRE ESCOLHAS. É SOBRE VIVER MELHOR.

VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUI. LEU, REFLETIU, TALVEZ SE RECONHECEU EM ALGUMAS SITUAÇÕES E SE SURPREENDEU EM OUTRAS. ISSO SIGNIFICA QUE ALGO JÁ COMEÇOU A MUDAR DENTRO DE VOCÊ.

A EDUCAÇÃO FINANCEIRA É UM CAMINHO. E COMO TODO CAMINHO, O MAIS IMPORTANTE É DAR O PRIMEIRO PASSO – E CONTINUAR ANDANDO, MESMO DEVAGAR.

SEJA VOCÊ ALGUÉM QUE:

- ESTÁ RECOMEÇANDO DEPOIS DE UMA FASE DIFÍCIL;
- QUER SE ORGANIZAR MELHOR PARA A FAMÍLIA;
- SONHA COM UM FUTURO MAIS TRANQUILO;
- OU SIMPLESMENTE DESEJA VIVER COM MAIS LEVEZA...

SAIBA QUE VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO.



A CREDICEBRACE CAMINHA COM VOCÊ
NA CREDICEBRACE, NÓS ACREDITAMOS QUE COOPERAR É
CRESER JUNTO.

ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR VOCÊ A:

- SAIR DAS DÍVIDAS COM INTELIGÊNCIA E RESPEITO;
- ORGANIZAR SEU ORÇAMENTO COM CLAREZA;
- CONSTRUIR METAS REAIS COM PLANEJAMENTO;
- INVESTIR COM SEGURANÇA, NO SEU TEMPO;
- E REALIZAR SEUS SONHOS COM O APOIO DE QUEM QUER TE VER PROSPERAR.

NOSSA EQUIPE ESTÁ SEMPRE A POSTOS PARA AJUDAR.



FAÇA PARTE DESSA TRANSFORMAÇÃO
COMPARTILHE ESTE GUIA COM ALGUÉM QUE VOCÊ AMA
JUNTOS, PODEMOS TRANSFORMAR SUA RELAÇÃO COM O DINHEIRO – E COM A VIDA..



MUITO OBRIGADO POR FAZER PARTE DESTE MOVIMENTO.

A CREDICEBRACE ACREDITA EM VOCÊ.

COOPERAR É CRESER. CRESER É VIVER COM CONSCIÊNCIA. E CONSCIÊNCIA COMEÇA COM EDUCAÇÃO