

# Pequenas Grandes Poupanças

Guia essencial para crianças  
e jovens pouparem a sério



Associação Mutualista  
**Montepio**



Educação  
Informação  
Financeira

# Índice

**04** **Introdução**  
Tom Hanks, *Big* e a literacia financeira

**Dos 0 aos 4 anos** **06**  
É de pequenino que se é poupadinho

**16** **Dos 5 aos 7 anos**  
Desde criança, fã de poupança

**Dos 8 aos 10 anos** **32**  
O primeiro dinheiro, a pensar  
no mealheiro

**44** **Dos 11 aos 13 anos**  
Na adolescência, descobrem que gerir  
dinheiro é uma ciência

**Dos 14 aos 16 anos** **64**  
Poupem-me, filhos, poupem-me!

**78** **Dos 17 aos 18 anos**  
A caminho da faculdade, o pé-de-meia  
dá estabilidade

**Conclusão** **94**

# Introdução

## Tom Hanks, *Big* e a literacia financeira

O filme *Big* (1988) conta a história de Josh, uma criança de 12 anos cujo desejo de tornar-se adulto da noite para o dia é tornado realidade. Enquanto tenta convencer a família e amigos do sucedido, Josh impressiona um empresário de uma marca de brinquedos e é promovido a vice-presidente da empresa. Com um salário chorudo e dinheiro em mãos, o miúdo de 12 anos com corpo de adulto muda-se para uma casa de sonho e gasta o dinheiro em brinquedos, trampolins, máquinas de venda automática de bebidas e jogos de vídeo.

*Big* foi nomeado para os óscares de Hollywood, fez muito dinheiro (multiplicou dez vezes o orçamento) e trouxe para o estrelato Tom Hanks, que protagonizou o rapaz que, aos poucos, percebe que ninguém deve antecipar a idade adulta. O filme é também uma boa analogia sobre a relação dos jovens com o dinheiro. Por um lado, alerta-nos para o facto de, sem supervisão ou aconselhamento dos pais, os mais jovens tomarem decisões financeiras com o coração e não com a prudência; por outro, ajuda-nos a perceber que a literacia não só é boa conselheira para todas as idades como deve ser incentivada desde cedo.

Este guia insere-se na estratégia que [o portal de literacia financeira da Associação Montepio, o Ei - Educação e Informação](#), tem vindo a seguir há quase uma década. O objetivo é dotar pais e educadores das ferramentas necessárias para formar jovens que

“ Ninguém nasce ensinado na gestão do seu dinheiro. É um processo contínuo ”

tenham, financeiramente, a longo prazo. Na poupança e proteção. No passo seguinte. Tal como a personagem fictícia Josh, ninguém nasce ensinado na gestão do dinheiro. É um processo contínuo e tão importante como qualquer outro projeto educativo da fase inicial da vida dos cidadãos.

Este guia reúne dezenas de dicas para tornar o seu filho ou educando mais atento ao dinheiro e deve ser lido, relido, partilhado... mas também comentado. Através [deste link](#) pode dizer-nos se o guia é útil e que outros conteúdos gostaria de ver abordados num futuro próximo. Porque se, como desconfiarmos, o dinheiro comanda o mundo, o bom senso manda-nos começar desde cedo a prestar-lhe atenção.

Associação Mutualista Montepio

# É de pequenino que se é poupadinho

## Dos 0 aos 4 anos

Antes dos três anos, as crianças não têm noção do significado do dinheiro. A única forma que os pais têm de zelar pelo seu bem-estar financeiro é constituírem uma poupança em nome do bebé, assim que nasce. A primeira poupança é a base de um edifício construído ao longo da vida da criança. O sucesso financeiro tem como pano de fundo a educação financeira assegurada por pais e educadores. Está pronto para fazer a sua parte?



## Aos três é de vez!

Com três anos as crianças começam a compreender o mundo ao seu redor, mas ainda não sabem contar e são demasiado imaturas para entenderem o conceito de dinheiro como um objeto de valor intrínseco. Nesta fase, a melhor forma de introduzir o tema do dinheiro é através da brincadeira e do “faz de conta”.



### 1 moeda, 2 moedas...

As crianças têm pouca ou nenhuma noção da função do dinheiro, mas sentem-se atraídas por moedas, enquanto objetos reluzentes. Sempre sob a sua supervisão, pode deixar a criança brincar com o dinheiro.

Espalhe as moedas sobre a mesa. Ajude-a a separá-las por tamanho e cor e a contá-las. Peça-lhe que o ajude a colocar o dinheiro na carteira. O exercício pode ajudar a criança a entender que as moedas são importantes para si e, por isso, têm de ser guardadas num local seguro.

Este tipo de atividades contribuirá para que a criança tenha contacto direto com dinheiro e tome consciência de que faz parte do dia a dia.

## Leve as suas crianças às compras

As crianças aprendem muito observando os adultos. A partir dos três anos, os petizes adoram ir às compras com os pais e esta é uma ótima oportunidade para conversar sobre dinheiro e começar a semear alguns conceitos importantes. Entre eles, os limites e decisões de compras.

Incentive as crianças a praticar o que aprenderam com pequenas compras. Claro que, tratando-se de crianças, são suscetíveis aos estímulos dos supermercados. Antes de entrarem na loja, explique o que podem escolher e quanto dinheiro podem gastar. E seja firme, mesmo perante uma birra.



### Dê o exemplo

Estes são alguns hábitos que deve cultivar e realizar em conjunto com as crianças:

- Fazer uma lista de compras antes de ir ao supermercado;
- Evitar fazer compras por impulso;
- Pagar com dinheiro, em vez de cartão;
- Pagar as contas a tempo e explicar às crianças o que está a fazer e a sua importância;
- Tomar decisões financeiras com base na razão, não na emoção, e explicar os motivos que o levaram a tomar essa opção.

## Isto é divertido!

Entre as brincadeiras divertidas para fazer com as crianças, destacamos:

- Empilhar moedas por tamanhos, cores e números;
- Contar e enrolar moedas em embalagens de papel, para colocarem no mealheiro;
- Conversar sobre o significado de cada nota, moeda, e as suas diferenças;
- Brincar ao “faz de conta” com lojas, caixas registadoras e cestos de compras a brincar.



## Mealheiro: sim ou não?

Nestas idades, o mealheiro pode ter uma função mais lúdica do que prática. É um objeto que pode ser introduzido numa fase inicial da juventude, para que as crianças aprendam que o dinheiro deve estar guardado num local seguro. Em vez do tradicional porquinho, os pais podem optar por ter um frasco transparente onde colocam as moedas: as crianças adoram ver o dinheiro a crescer.

“ A literacia financeira permite que crianças, jovens e adultos desenvolvam conhecimentos, capacidades, atitudes e comportamentos de gestão financeira e hábitos de consumo que apoiam a avaliação dos riscos e a tomada de decisão financeira, promovendo o bem-estar geral e financeiro (individual e familiar) e o desenvolvimento sustentável do país. ”

**Tiago Pereira**

Ordem dos Psicólogos Portugueses



### A poupança que cresce com o seu filho

A primeira poupança é a mais importante. A modalidade mutualista Poupança Complementar Jovem é uma solução que permite constituir uma poupança para as suas crianças com um esforço mensal reduzido e com total flexibilidade. É uma poupança que cresce com os mais jovens e permite-lhes cumprir sonhos, metas ou objetivos assim que chegam à idade adulta, seja preparar a etapa da universidade, investir em formação, na primeira casa ou no primeiro automóvel. Antes de subscrever esta modalidade mutualista, os jovens têm de ser associados Montepio. Saiba como tornar o seu filho Associado Montepio e, por inerência, sócio do Clube Pelicas.



## Dos 5 aos 7 anos

A partir dos cinco anos, muitas crianças já desenvolveram algum raciocínio matemático. Podem ser capazes de distinguir diferentes moedas e, por isso, realizar pequenas compras sob a supervisão dos pais. Aos poucos, a criança vai absorvendo conceitos financeiros mais complexos.

# Desde criança, fã de poupança



## De onde vem o dinheiro?

O dinheiro é um mistério para crianças de cinco anos. Faça um teste e pergunte de onde vem o dinheiro. As respostas podem ser surpreendentes. Umhas acreditam que vem do bolso ou da carteira, outras do multibanco, mas poucas têm noção de que os pais têm de trabalhar para ganhar dinheiro.



Esta é uma ótima oportunidade de aprendizagem e uma forma simples de estabelecer uma ligação entre trabalho e dinheiro - um marco importante na sua educação financeira.

### Dicas

- Explique que o trabalho dos pais ajuda a pagar a renda da casa, os alimentos que encontram no frigorífico e as roupas que têm no armário.
- Leve as suas crianças até o seu local de trabalho. Esta atividade pode ser útil para ajudá-las a perceber o que os pais fazem durante o dia e onde estão no período em que eles se encontram na escola.
- Uma simples ida ao supermercado é uma excelente oportunidade para explicar que os funcionários do estabelecimento cumprem uma função e que estão a ser pagos para nos ajudarem.

## “Pai, isto paga-se?”

A partir dos cinco anos, é normal que o seu filho lhe pergunte quais as atividades e ações que são pagas e as que são gratuitas, mas nem sempre é fácil distingui-las.

Uma ida ao supermercado, com troca monetária, é de simples compreensão. Mas **explique-lhe que viajar de automóvel na autoestrada, ou frequentar as aulas de ténis, natação ou futebol, também implica um pagamento.** Por contraste, uma ida ao parque, aos baloiços ou à praia são, por norma, atividades gratuitas.

Deste modo, o seu filho perceberá que os pais fazem um esforço para lhe proporcionar bem-estar, educação e diversão.

## A semanada

Quando as crianças já tiverem compreendido que os bens se compram com dinheiro que provém do trabalho, estão prontas para a **próxima lição financeira: a semanada.** Não existe uma idade consensual para a introdução da semanada na vida das crianças, mas, aos cinco anos, se já tiverem maturidade para esta gestão, podem começar a receber moedas para as suas compras, como um gelado ou uma carteira de cromos.



## Vamos aprender a poupar?

A noção de poupança a longo prazo ainda é difícil de compreender nesta idade, mas encoraje o seu filho para objetivos de curto prazo.

Se as crianças já recebem semanada, percebem que não conseguem comprar tudo o que desejam. Esta descoberta pode originar alguma frustração, mas é a altura certa para explicar que, para poder adquirir determinado objeto, é preciso poupar uma parte da semanada até conseguir juntar dinheiro suficiente.



### 4 regras da semanada

**1**

O valor deve ser simbólico e entregue semanalmente, de forma consistente, sempre no mesmo dia.

**2**

O montante deve ser adequado para cobrir uma ou duas pequenas compras por semana.

**3**

Dê liberdade às crianças para escolherem o que querem comprar com essa quantia.

**4**

Seja firme no valor da semanada, mesmo que a criança gaste o dinheiro de uma só vez.

## Ideia fora da caixa

Para estimular a criança a poupar para alcançar o seu objetivo, **ofereça-lhe um frasco transparente para colocar as moedas que junta todas as semanas.** Para ajudá-la a manter o foco na sua meta, peça-lhe para recortar uma imagem do brinquedo que deseja e colá-la no recipiente da poupança. Esta é uma forma de a criança se aperceber que a poupança aumenta e estimular a sua vontade de cumprir o objetivo.



“ O João leva cartas Pokémon para o recreio e eu também quero ”



### Dica para os avós

Os avós gostam de dar mimos aos netos. Em vez de oferecerem o carro ou a boneca que viram na loja e que “até estava a bom preço”, experimentem colocar uma moeda no seu frasco da poupança para ajudá-los a atingir o objetivo a que se propuseram.

## Atenção à pressão dos pares

Não há como evitar a pressão dos pares, que começa a manifestar-se nestas idades. É, por isso, altura de começar a semear alguns bons hábitos, através de uma conversa.

**Procure não ceder à tentação de comprar o brinquedo em questão.**

Em alternativa, proponha à criança poupar algumas moedas da sua semanada até conseguir juntar todo o dinheiro necessário para comprá-lo. Deste modo, a criança reflete se quer realmente ter o objeto ou se apenas o faz para ser aceite no grupo de amigos.

“ A literacia financeira deve começar o mais cedo possível, sendo incluída em programas escolares, de parentalidade e nos locais de trabalho, por forma a garantir a consolidação de conhecimentos financeiros e a mudança de comportamentos no tempo e contextos adequados. ”

**Tiago Pereira**

Ordem dos Psicólogos Portugueses



## Às compras com...

Quando a criança já tiver mais confiança na sua capacidade numérica e conseguir realizar operações de somar e subtrair, **peça-lhe para o ajudar nas compras, por forma a pagar o menos possível.**

Explique-lhe que podem encontrar o mesmo produto a preços diferentes e incentive-a a encontrar as promoções. No final, se pagarem com dinheiro, peça-lhe para contar o troco, para ver se está correto.



### Dica da Associação Montepio

#### Ir ao zoo de Lisboa sem pagar

Costuma dizer-se que, nesta vida, “não há almoços grátis”. Não é bem assim. Todos os dias podemos poupar em áreas tão distintas como a alimentação, a saúde ou o lazer, e as crianças deverão perceber que há sempre boas oportunidades para guardar para nós a mesada. Os associados Montepio beneficiam de descontos junto de mais de 1 300 parceiros e os sócios do Clube Pelicas beneficiam, entre outras vantagens, de entrada gratuita no Zoo de Lisboa.



# O primeiro dinheiro, a pensar no mealheiro.

Poupar dos 8 aos 10 anos



Por volta dos oito anos, as crianças dão saltos significativos na sua capacidade intelectual. Já têm alguma compreensão sobre como o dinheiro funciona e divertem-se com isso: adoram ganhar, amearhar, contar, gastar e calcular o custo dos bens que querem comprar. Fâ-las sentirem-se crescidas e independentes. Aproveite o entusiasmo para guiá-las no melhor caminho para tomarem decisões conscientes.

## A idade de ouro do mealheiro

A melhor forma de contribuir para a educação financeira dos seus filhos é oferecendo-lhes uma semanada de forma regular e incentivando-os a gerirem esse valor com independência, mas consciência. Se até agora o valor atribuído era meramente simbólico, a partir dos 8 anos pode aumentar esse montante, por forma a promover a poupança.

### Qual o valor ideal?

O valor da semanada depende da disponibilidade financeira do agregado, mas deve considerar alguns aspetos: os gastos da criança, a poupança e a sua maturidade para gerir o dinheiro.

No livro *Educação Financeira das Crianças e Adolescentes*, Ricardo Ferreira sugere que, até aos 11 anos, os pais atribuam um euro por semana por cada ano de idade.

**8 anos**  
8 €/semana  
32 €/mês

**9 anos**  
9 €/semana  
36 €/mês

**10 anos**  
10 €/semana  
40 €/mês

## Não um, mas três mealheiros

Muitos especialistas defendem que a partir do momento em que começam a receber a semanada, as crianças devem ter três mealheiros: um para gastar, outro para poupar e um terceiro para doar ou partilhar.

Desta forma, cada vez que recebem dinheiro, seja a semanada ou um presente dos avós, podem distribuir a quantia pelos três mealheiros: **50% para poupar, 40% para gastar e 10% para doar**. É uma forma de promover o hábito da poupança de forma regular, mas também de estimular o espírito solidário nos mais jovens.



### O exemplo do Francisco

O Francisco tem 8 anos e recebe 8 euros todas as semanas. A família adotou o método dos três mealheiros. Todas as semanas ele coloca **4 euros** no mealheiro para poupar, **3,2 euros** no mealheiro para gastar e **0,80 euros** no mealheiro para doar. Se o Francisco seguir o método à risca, cada mealheiro deve ter:

	Poupar	Gastar	Doar	
	4 €	3,2 €	0,80 €	Semana
	16 €	12,8 €	3,2 €	Mês
	192 €	153,6 €	38,40 €	Ano

## O milagre da multiplicação

Se iniciou uma poupança assim que a criança nasceu e fez reforços periódicos, por esta altura o montante já deve ter aumentado consideravelmente, devido aos juros associados à poupança.

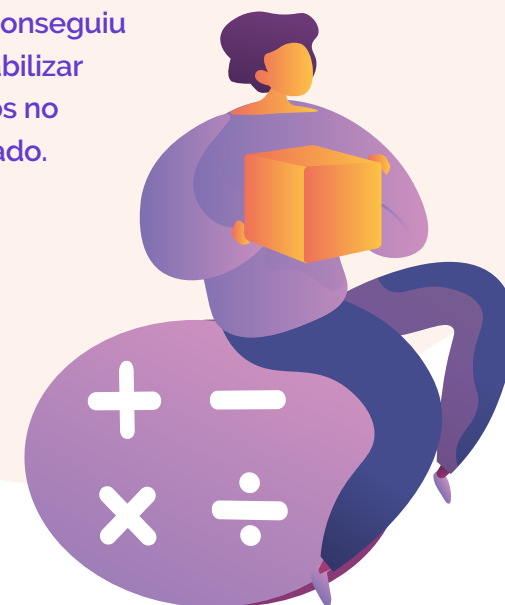


É a oportunidade para explicar, de forma simples, a importância de colocar as poupanças num instrumento financeiro que o recompense através dos juros e que mostre que, quanto mais tempo o dinheiro estiver aplicado, mais a poupança cresce.



“ Como assim, o dinheiro multiplica-se? ”

O conceito de juros pode ser demasiado abstrato para o entendimento da criança. Nada melhor do que **mostrar-lhe a poupança que iniciou aquando do seu nascimento**, o valor com que começou, quanto conseguiu juntar até agora e contabilizar a percentagem dos juros no montante total amealhado.



## “ Mãe, eu preciso de ter uma LOL ”

As crianças nestas idades precisam de muitas coisas. E de forma muito intensa. Precisam porque sim. Porque é imprescindível para a sua felicidade.

**Aproveite estes momentos para explicar a diferença entre “querer” e “precisar”.** Se não podemos sobreviver sem comida, casa e roupas, já o par de sapatilhas da moda ou a mochila que todos têm não são essenciais ao nosso bem-estar. Aprender a diferença entre “querer” e “precisar” é fundamental para ajudá-los a fazerem boas escolhas quando estão perante uma dúvida de compra.



## Da semanada para a mesada

Se a criança já estiver preparada, aos 10 anos pode fazer a transição da semanada para a mesada. Esta passagem requer que tenha maior maturidade e controlo sobre a gestão do seu dinheiro. Para a mudança não ser tão brusca, comece por atribuir o valor a cada 15 dias. Depois de se assegurar que a criança consegue fazer essa gestão, passe para a mesada.

## A minha semanada já acabou. Podes dar-me mais umas moedas?

Muitos adultos já passaram por isto em algum momento das suas vidas: ficar sem dinheiro antes do dia de receber o salário. E as crianças não são muito diferentes. Enquanto os crescidos podem recorrer aos cartões de crédito, os pequenos contam com o pai ou a mãe para terem algum dinheiro extra antes do dia do seu pagamento.

O ideal é dizer “não”, defende Susanna Stuart, consultora financeira e autora do livro *Start Talking Cents: Teach your Children & Teens to Manage Money*. Pode custar aos dois, mas é uma lição valiosa que muitos adultos nunca aprenderam. É o preço a pagar por



terem gasto o dinheiro todo, demasiado cedo.

No entanto, se começar a ser recorrente, sente-se com a criança para perceber onde gastou o dinheiro. Pode ser o momento para orientá-la no sentido de gerir melhor o seu orçamento ou, talvez, para rever o valor da semanada ou mesada.

### Dica para os avós

Perto dos 8 anos, as crianças desenvolvem o gosto por jogos de tabuleiro. A boa notícia é que, além de divertidos, alguns são muito úteis para aprender conceitos financeiros e de gestão diária. Alguns exemplos que vão fazer as delícias dos mais pequenos:

- Monopólio
- O Jogo da Vida
- As Minhas Compras!
- Paga e Cala



## Poupar dos 11 aos 13 anos

A adolescência é uma etapa difícil para filhos e pais. Os filhos têm de lidar com todas as alterações no seu corpo e novas emoções, enquanto os pais assistem impotentes a estas transformações. Nesta fase, os jovens deixam de ter como referência apenas a família e **passam a ser mais influenciados pelos pares, pelos *media* e pelas redes sociais.** Tornam-se impulsivos e suscetíveis aos apelos do consumismo, pelo que há uma importante lição de poupança a ensinar-lhes: o dinheiro deve ser gasto de forma inteligente.

# Na adolescência, descobrem que gerir dinheiro é uma ciência



## A pressão dos pares e o dinheiro

Nesta idade, e também no que toca às atitudes financeiras, o grupo de pares pode exercer mais influência do que os pais. Como explica Ricardo Ferreira, especialista em educação financeira, no livro *Educação Financeira das Crianças e Adolescentes*, os adolescentes podem, em algumas situações, desejar um estilo de vida incongruente com o padrão financeiro da família (roupas de marca, bens materiais).

Querer ser aceite pelos pares é normal e até desejável. Mas não deve acontecer por força de comportamentos financeiros errados, que podem comprometer a capacidade para poupar e gerir bem o dinheiro no futuro.





Os adolescentes encontram-se numa posição de maior vulnerabilidade e são mais influenciáveis às pressões dos pares. Por isso, é importante que os pais estejam atentos aos sinais de alarme.



A pressão dos pares é excessiva quando o adolescente:

- Deseja desesperadamente comprar artigos de marca e transforma a sua vontade num motivo de conflito com os pais.
- Procura dinheiro por toda a casa, "saqueia" a carteira dos pais, não devolve o troco depois de ir às compras ou fica sem dinheiro antes da data fixada para receber a mesada.
- Mente para conseguir dinheiro.
- Emprста quantias importantes aos amigos.
- Recorre a comportamentos negativos para obter dinheiro.

### **Pais: como lidar com a pressão excessiva de que os filhos são alvo?**

A melhor forma de os pais protegerem os filhos da pressão excessiva dos pares é ajudá-los a desenvolver uma boa autoestima, aconselha a consultora financeira Susanna Stuart. Como? Seguindo duas regras de ouro: revelar preocupação e criar condições para que os filhos tenham boa imagem junto dos seus pares.

Para tal, devem:

- ➔ Acompanhar o percurso escolar dos filhos, apoiá-los nos trabalhos, frequentar as reuniões de pais.
- ➔ Convidar os colegas de turma e amigos dos filhos para virem a sua casa e acolhê-los bem.
- ➔ Envolver os amigos em atividades fora da escola, dando oportunidade para que os filhos se destaquem. Por exemplo, numa atividade desportiva.

- Saber sempre onde se encontram os filhos, revelando interesse, preocupação e cuidado.
- Falar abertamente sobre os amigos dos filhos (perguntando quem é o melhor amigo, o mais divertido...).
- Encorajar os filhos a terem amigos com perfis e *backgrounds* diferentes. Um grupo de pares homogéneo tende a fazer uma pressão mais forte. Já um grupo misto pode respeitar mais a individualidade dos seus elementos.



## Como podem os pais ensinar os filhos a serem consumidores inteligentes?

Susanna Stuart, consultora financeira, defende no seu livro *Start Talking Cents: Teach your Children & Teens to Manage Money* que a melhor forma de os pais ensinarem os filhos a serem bons consumidores é estabelecer com eles algumas regras e orientações:

1. Comprar apenas o que está na lista do que se deseja.
2. Resistir ao impulso. Para cada compra superior a 20 euros, refletir pelo menos durante 24 horas antes de concretizá-la.
3. Comparar o preço e a qualidade do que se pretende comprar em lojas diferentes e, quando possível, privilegiar descontos.
4. Pensar nas opções: o adolescente prefere fazer cinco pequenas compras de bens sem importância ou uma grande compra de algo que realmente deseja.

5. Ser tão exigente como com um adulto.  
Se o artigo estiver riscado, ou deteriorado, ensine os seus filhos a pedirem a sua substituição ou um desconto.
6. Regra de ouro: “o não” dos pais significa “não”.



## Da teoria à prática

Peça ao seu filho para acompanhá-lo nas compras de supermercado. Esta é uma excelente oportunidade para lhe ensinar as principais estratégias para evitar gastar dinheiro desnecessariamente.

### Em casa

- Fazer uma lista de compras.
- Definir um valor máximo para gastar.
- Comer antes de sair (com fome acaba por comprar-se mais).

### No supermercado

- Verificar se as promoções são mesmo vantajosas.
- Comparar o preço dos produtos por quilo, litro ou unidade.
- Utilizar os descontos dos cartões de supermercado.

- Evitar os corredores centrais, onde normalmente se encontram os alimentos pré-preparados e mais dispendiosos.
- Preferir produtos vendidos avulso ou a granel.
- Verificar a data de validade dos produtos. Por norma, os que estão na frente das prateleiras têm o prazo de validade mais curto.
- Optar por produtos de marca branca ou própria, com igual ou superior qualidade ao das marcas líderes.
- Comprar apenas o que está lista de compras.
- Anotar os preços do que se vai colocando no carrinho ou cesto de compras e não exceder o orçamento estipulado.
- Conferir o talão de compras, após pagamento. Por vezes, os preços nas prateleiras não correspondem aos do talão.



## Mais dinheiro para gerir... e gastar

Entre os 12 e os 13 anos de idade é normal que os jovens comecem a ter contacto com mais dinheiro, seja por aumento da mesada, seja por receberem dinheiro extra pela realização de tarefas. Também é comum receberem dinheiro de familiares (especialmente dos avós), em vez de brinquedos, no aniversário e épocas festivas. É, por isso, natural que queiram gastar dinheiro em bens mais caros. Se o seu filho quiser comprar algo dispendioso ajude-o a estabelecer um plano para fazer o melhor negócio possível. Mostre-lhe que com algumas regras de boa gestão financeira, paciência e trabalho de casa pode comprar o que deseja a um preço mais reduzido.



## É correto pagar aos filhos para realizarem tarefas?

Sim, se não forem tarefas domésticas do dia a dia, como fazer a cama, arrumar o quarto ou pôr a mesa.

Os filhos devem ajudar nas tarefas domésticas elementares sem serem remunerados, defende Susanna Stuart. "Esta abordagem ensina às crianças que nem todas as ações na vida são ditadas pelo facto de ser pago dinheiro ou não. Também transmite a mensagem de que todos temos obrigações que não são negociáveis e que devemos contribuir como membros do lar", explica a especialista.

No entanto, pode pagar ao seu filho para realizar outras tarefas que, eventualmente, pagaria a terceiros, como por exemplo lavar o carro ou cortar a relva.

## Da teoria à prática

Se o seu filho pretende comprar sapatilhas dispendiosas, sugira-lhe que compare os preços de marcas diferentes e procure as lojas com as melhores ofertas, incluindo *online*. Aconselhe-o, ainda, a esperar pelas promoções. Desta forma, poupará muitos euros.



## Liberdade para errar... e aprender

Dê-lhe liberdade para decidir sozinho. Mas esteja preparado para assistir a algumas compras desastrosas. É o momento ideal para os mais jovens cometerem erros financeiros, porque as consequências não são graves. Se o seu filho gastar toda a mesada numa peça de vestuário e descobrir que, afinal, não é fantástica como parecia na loja, tem duas opções: trocá-la ou viver com essa decisão.

## O que não deve fazer (em caso algum)

Não deve dar-lhe mais dinheiro nesse mês. Com a liberdade de gastar dinheiro, vem também a responsabilidade de fazê-lo sensatamente. Também não deve criticá-lo pela má decisão que tomou e dizer-lhe “Eu avisei-te”. Este tipo de abordagem não vai ajudar o seu filho a tornar-se melhor consumidor.



## Com a publicidade me enganas

Nesta fase da vida dos seus filhos, deve visitar o tema da publicidade, sobretudo no contexto das redes sociais. Fale-lhes das táticas usadas nos anúncios para tentar vender um produto, como, por exemplo, recorrer a celebridades: atores, cantores, jogadores, *influencers*, etc. Explique-lhes ainda que, muitas vezes, os anúncios tentam convencer os consumidores de que se usarem determinado produto não só ficarão mais magros ou ricos, mas também serão mais felizes e bem-sucedidos. Mesmo que se trate apenas de um iogurte ou uma bolacha.



Ou seja, apresentam os produtos como algo que na realidade não são. É importante informar os jovens adolescentes sobre estes e outros truques, para não serem “manipulados” pela publicidade.

“ A literacia financeira gera benefícios não só para consumidores, mas também para a indústria financeira e para a economia. Cidadãos mais informados e famílias financeiramente mais seguras contribuem para um melhor funcionamento e transparência dos mercados, para o desenvolvimento económico e para uma economia mais rentável, reduzindo a necessidade de gastos do erário público. ”

**Tiago Pereira**

Ordem dos Psicólogos Portugueses





# Poupem-me, filhos, poupem-me!

Poupar dos 14 aos 16 anos



Nesta faixa etária, os adolescentes já revelam alguma maturidade, pelo que os pais podem alargar as conversas financeiras a temas mais complexos. Orçamento familiar, risco de endividamento e promoção da poupança são assuntos que devem estar no topo das prioridades. Este é, também, o momento ideal para o seu filho começar a aprender a gerir a sua conta bancária.

## Orçamento em família

A elaboração do orçamento familiar mensal é fundamental para se fazer uma gestão rigorosa do dinheiro. Como tal, é importante que os filhos sejam incluídos nesta tarefa logo que possível (tipicamente, na adolescência). Mas antes de dar esse passo é necessário explicar aos mais jovens do que se trata, bem como os conceitos associados, como despesas, receitas e saldo.



## Conceitos a saber na ponta da língua

### ORÇAMENTO FAMILIAR

É um documento onde se projetam as receitas e as despesas (em função das receitas) da família num dado período (normalmente um mês).

O orçamento familiar permite controlar melhor o dinheiro e planear o futuro.

### RECEITAS

Constituem os rendimentos mensais da família. Ou seja, são todas as entradas de dinheiro num mês.

As receitas podem ser fixas (como salários e pensões de velhice) ou variáveis (como comissões, prémios, juros de investimentos).

### DESPESAS

São os gastos mensais regulares e essenciais da família (habitação, água, luz, gás, alimentação, seguros, etc.).

### SALDO

É a diferença entre as receitas e as despesas, que deve ser sempre positiva. Uma parte do excedente deve ser utilizado para reforçar a poupança.

Apreendidas as noções básicas do orçamento familiar, é altura de passar à prática: elaborar o orçamento familiar mensal. É conveniente criar um orçamento familiar de raiz para que o seu filho percorra todas as etapas.

### Passo 1

Elabore um modelo de orçamento familiar. Pode utilizar uma folha de cálculo de excel, por exemplo. O documento deve conter três áreas: receitas, despesas e saldo. Para facilitar, apresentamos-lhe um modelo bastante completo. Pode descarregá-lo, [aqui](#). Em alternativa, pode recorrer a uma *app*. **Conheça 9 apps para gerir o orçamento familiar**. O portal *Todos Contam*, do Plano Nacional de Formação Financeira, apresenta um **simulador do orçamento familiar** simples de utilizar.

### Passo 2

Calcule as receitas mensais (fixas e variáveis) do agregado familiar, somando todos os rendimentos previsivelmente recebidos no mês em causa. Desta forma, a família ficará

com uma ideia do dinheiro disponível para fazer face às despesas.

### Passo 3

Segue-se a identificação, classificação e quantificação das despesas previstas. Explique ao seu filho que existem essencialmente quatro tipos de despesas:

- ➔ Necessárias fixas (gastos com a habitação ou educação)
- ➔ Necessárias variáveis (alimentação, gás, luz, água, telecomunicações ou transportes)
- ➔ Supérfluas (por exemplo, lazer)
- ➔ Pequenas despesas diárias (café, bolos de pastelaria ou jornais)

Para quantificar as despesas comece por somar os valores dentro de cada uma das categorias. Depois, some os valores apurados nas várias categorias. Obtém-se assim o valor total das despesas mensais.

## Poupança, a despesa número um

A primeira despesa a considerar é a poupança, que deve representar entre 5% a 10% das receitas. É o chamado método “pague-se a si primeiro”. É muito importante que o seu filho interiorize este hábito, que lhe facilitará a vida, evitando que viva em constante sobressalto financeiro.

“ A poupança deve ser considerada a prioridade número um, mesmo antes de pagar a casa ou comprar alimentos. ”

**Ricardo Ferreira**  
no livro *Educação Financeira das Crianças e Adolescentes*



### Passo 4

Uma vez apuradas as receitas e as despesas, é altura de calcular o saldo (diferença entre as receitas e as despesas), determinando-se assim a situação financeira da família.

Se o saldo for negativo, significa que as receitas são inferiores às despesas, ou seja, que a família está a gastar mais do que recebe. Nesse caso, é urgente corrigir a situação, reduzindo as despesas. É uma boa oportunidade para ensinar o seu filho a identificar o desperdício. Caso o saldo seja positivo, significa que há margem para a poupança. Parabéns!

## O endividamento

Dos 14 aos 16 anos, é igualmente importante introduzir o conceito de endividamento (ou crédito) e alertar para os seus riscos.

Explique que o recurso ao crédito, dinheiro emprestado pelos bancos a troco de juros, só deve ocorrer se for absolutamente indispensável. Por exemplo, para comprar bens de elevado valor que, de outra forma, seriam inacessíveis para muitas pessoas, como é o caso de uma habitação própria ou de um carro. Já contrair um crédito para comprar um telemóvel ou fazer uma viagem é desaconselhado. Este tipo de gastos deve ser realizado com recurso ao dinheiro poupado.



### Atenção à taxa de esforço!

A taxa de esforço, que é a percentagem das receitas destinadas ao pagamento de prestações de créditos, não deve ser superior a 40%, minimizando assim o risco de incumprimento, que pode levar à penhora de bens e rendimentos. Por exemplo, uma família com receitas mensais de 2 000 euros não deve ter encargos mensais com créditos acima de 800 euros.

## Saber gerir (bem) a vida bancária

É também o momento de o seu filho começar a gerir, com a sua supervisão, a conta poupança de que é titular no banco. Peça o extrato da conta e mostre-lhe como tem evoluído a sua poupança, graças aos juros. Se o seu filho ainda não tiver uma conta poupança, deve abrir uma.

É igualmente conveniente que o seu filho tenha uma conta à ordem para gerir a mesada e as despesas diárias. Deve escolher uma que não tenha associados custos de manutenção e que disponibilize um cartão de débito.



## Cuidado com o *phishing*!

Para facilitar a gestão das contas bancárias, o seu filho pode utilizar o *homebanking*. Mas, nesse caso, é importante informá-lo, primeiro, sobre os riscos associados, como o de *phishing*.

O *phishing* é um método de fraude informática, utilizado na Internet, para usurpar dados pessoais confidenciais. Por exemplo, os elementos que permitem o acesso remoto à conta bancária (nome de utilizador e palavra-chave).

Para proteger a conta bancária de *phishing* existem algumas regras a cumprir:

- ➔ Suspeitar sempre de *links* e ficheiros enviados por e-mail ou SMS, mesmo que pareçam de remetentes conhecidos.
- ➔ Não confiar em e-mails que solicitem qualquer ação ou interação imediata, sob ameaça de perder dinheiro ou segurança.
- ➔ Duvidar de mensagens com endereços estranhos ou escritos em português incorreto.
- ➔ Não enviar o nome de utilizador, código de acesso ou cartão-matriz por e-mail.
- ➔ Alterar com frequência a palavra-chave.
- ➔ Não inserir dados pessoais em páginas que não garantam uma ligação segura, isto é, que não comecem por "https://".
- ➔ Terminar sempre a sessão quando aceder ao *homebanking*.
- ➔ Em caso de dúvida, contactar de imediato o banco.



## A caminho da faculdade, o pé-de-meia dá estabilidade

### Poupar dos 17 aos 18

Atingir a maioridade é um dos momentos mais marcantes da vida. São muitas as oportunidades que, nesse dia, se abrem para os jovens, incluindo o direito de votar ou de tirar a carta de condução. **É aos 18 anos, também, que a maioria dos jovens se matricula no ensino superior**, um passo financeiramente exigente e para o qual devem preparar-se ao longo da vida. Como fazê-lo? É o que vamos saber no último capítulo deste guia.



## Adulto, *ma non troppo*

No que toca a literacia financeira, o final da adolescência é antagónico. Por um lado, muitos jovens já demonstram sofisticação na gestão do dinheiro; por outro, não têm acesso às ferramentas financeiras dos adultos, como os cartões de débito.

E apesar de perceberem os prós e contras de gastar dinheiro numa determinada compra, a pressão dos pares ainda ganha muitas batalhas ao lado racional do cérebro. Nestas idades, **comprar uma peça de roupa ou o gadget da moda é afirmar-se enquanto pessoa: "este sou eu"**. Cabe aos pais fazerem um último *forcing* na educação financeira dos seus filhos. Estamos quase lá.



## Como gerir a poupança?

Aos 18 anos, os jovens terão finalmente acesso às suas poupanças. Nesta maratona, os dois últimos anos são fundamentais para fazer crescer este bolo e garantir um pé-de-meia que dê ao jovem estabilidade nos primeiros anos de vida adulta: na preparação para a universidade, na aquisição do primeiro automóvel, entrada para uma casa ou numa viagem. Para aumentar o seu pecúlio financeiro, os jovens entre os 17 e 18 anos podem:

- Encontrar um trabalho *part-time* nas férias ou após o horário das aulas.
- Depositar todas as presentes monetários dos familiares na poupança que subscreveram.
- Usufruir dos descontos que as empresas proporcionam aos clientes mais jovens (operadoras de telecomunicações, transportes públicos...)
- Equacionar o benefício da aquisição do Cartão Jovem (disponível dos 12 aos 29 anos e que disponibiliza vantagens em vários parceiros, em Portugal e na Europa).
- Estar atento aos saldos e descontos regulares das marcas de vestuário, lojas de tecnologia ou grandes superfícies de retalho alimentar.

## Um trabalho *part-time* para as férias?

À medida que o seu filho cresce, as necessidades de lazer, entretenimento e socialização (tirar a carta, por exemplo), vão-se tornando mais dispendiosas.

Os jovens a partir dos 16 anos podem, nas férias grandes ou até em horário pós-escolar, realizar atividades remuneradas em *part-time* e amealhar algum dinheiro. Ao fazê-lo, além de terem real perceção do dinheiro, adquirem competências úteis num primeiro emprego.



## 6 sugestões de trabalho *part-time* para jovens

Incentive os seus filhos a procurar um emprego, mas assegure-se que as novas rotinas não prejudicam o estudo.

- 1. Na restauração e hotelaria**, como empregados de mesa, camareiros ou rececionistas.
- 2. Em empresas que disponibilizam serviços de *babysitting* ou *petsitting***, entre outros.
- 3. Em campos de férias para jovens**, como monitores ou formadores;
- 4. Na praia**, como nadadores-salvadores ou noutras funções ligadas às concessionárias.
- 5. Em empresas e outras instituições bancárias**, em estágios remunerados;
- 6. Na agricultura**, na apanha da fruta ou nas vindimas.

## Bolsa de mérito do ensino secundário: como conseguir?

Todos os anos, o Ministério da Educação paga uma bolsa de mérito aos alunos dos 9.º, 10.º e 11.º anos que sejam beneficiários da Ação Social Escolar (ASE) nos 1.º e 2.º escalões de rendimentos, para efeitos de atribuição de abono de família, e tenham obtido, no ano anterior, uma classificação que revele mérito. Saiba mais sobre [esta prestação pecuniária anual no portal Ei](#).



## Aceder ao ensino superior ou começar a trabalhar?

Com a conclusão do 12.º ano, o seu filho vai tomar decisões que terão um forte impacto na sua vida de adulto. Desde logo a escolha entre concorrer ao Ensino Superior ou começar a trabalhar. Ambas as opções devem ser bem ponderadas.



### PRÓS DE FREQUENTAR A FACULDADE

- ➔ Aprofunda o conhecimento das matérias e temas de que mais gosta;
- ➔ Acede a mais e melhores empregos.

### PRÓS DE TRABALHAR

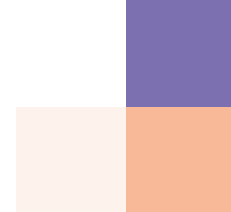
- ➔ Entra no mercado de trabalho mais cedo;
- ➔ Não impossibilita que volte a estudar, já com outra experiência.

### ANO SABÁTICO: A TERCEIRA VIA

Se o seu filho tem dúvidas sobre o futuro, pode optar por um ano sabático para ajudar a clarificar as ideias. Se estudar ou trabalhar por conta de outrem não são opções apetecíveis, incentive o seu filho a preparar um projeto de empreendedorismo. Entidades como o [IPMEI - Agência para a Competitividade e Inovação](#) ou a [StartUP Portugal](#) disponibilizam vários recursos formativos e financeiros para quem tem uma ideia de negócio e quer expandi-la. Procure informações junto do seu município e dos núcleos empresariais do distrito.

## Mais dinheiro, maior poupança

No final da adolescência, o dinheiro ganha uma importância maior na vida dos jovens. Fale abertamente sobre dinheiro com o seu filho, **mostre-lhe as poupanças que criou em seu nome e explique para que servem:** preparar um imprevisto futuro e planejar melhor a vida de adulto. Muitas destas poupanças têm como objetivo financiar a sua entrada no Ensino Superior, pelo que, a partir desta idade, todas as ajudas contam para robustecer este valor. E atenção: o jovem não está excluído de ajudar a compôr o pé-de-meia.



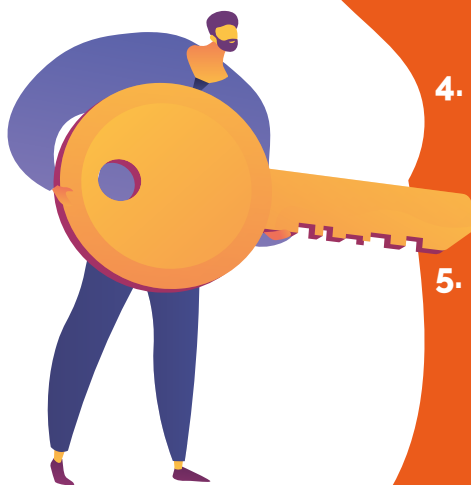
### Estas 5 dicas vão ajudar o seu filho a poupar regularmente:

1. Quanto mais cedo começar a poupar, menor será o esforço financeiro;
2. As poupanças devem ser regulares, de preferência mensais;
3. O dinheiro não deve ficar parado numa conta à ordem;
4. As poupanças devem ser aplicadas num produto financeiro que pague juros acima da inflação;
5. Deve escolher uma solução de poupança com capitalização de juros.



## Antes de ser caloiro, escolha um alojamento

Portugal nunca teve tantos alunos matriculados no Ensino Superior. Em 2021, de acordo com o projeto de estatísticas Pordata, 411 995 alunos estudavam em universidades portuguesas - quase 5% da população. Em paralelo, o custo de arrendar um quarto ou casa nas cidades portuguesas nunca foi tão alto. Por isso, escolher um alojamento universitário é, provavelmente, a principal dor de cabeça de quem entra na universidade... mas também dos seus pais.



### Tenha em conta estas cinco dicas para sobreviver à escassez de habitação universitária:

1. Averigue se existe alguma residência universitária nas redondezas. Nas residências públicas, os alunos bolseiros têm prioridade.
2. As residências Montepio U-Live situadas em **Lisboa, Porto, Évora e Braga** disponibilizam quartos individuais e duplos a preços competitivos. Saiba mais na página seguinte ou [neste link](#).
3. *Sites* como **Uniplaces**, **Imovirtual** ou **Idealista** agregam quartos ou casas para arrendar a estudantes (e não só).
4. Se o seu filho entrar na universidade de Coimbra, existem casas de estudantes, vulgo Repúblicas, onde pode alojar-se por preços mais baixos.
5. Em algumas cidades, como Santarém, Coimbra ou Évora, existem projetos sociais que permitem que estudantes vivam, gratuitamente, em casas de idosos, fazendo-lhes companhia. Contacte os serviços sociais da universidade para obter mais informações.



## A solução da Associação Montepio

Lançado em 2016, o projeto Montepio U-Live proporciona o melhor de dois mundos para os atuais e futuros estudantes universitários: alojamento de qualidade no centro das cidades de Lisboa, Porto, Évora e Braga, a preço ajustado. E porque nunca se consegue poupar demais, os associados Montepio beneficiam de 10% de desconto sobre a mensalidade. O primeiro passo para entrar nas residências de estudantes Montepio U-Live é candidatar-se. Os seus familiares ou educandos [podem fazê-lo aqui](#).

## Estudante deslocado? Poupe no IRS

Desde 2018, que existe o conceito de “arrendamento de estudante deslocado”, que permite deduzir ao IRS até 300 euros das despesas com rendas de imóveis ou quartos a estudantes. Para tal, os estudantes não podem ter mais de 25 anos e têm de estudar a mais de 50 quilómetros de casa. Saiba mais sobre o tema [neste artigo do portal Ei](#).



# Conclusão

## Breve nota para a despedida

Todos os pais ou mães sabem que não existe negociador mais perspicaz que um filho. É surpreendente vê-lo crescer e, aos poucos, tomar as rédeas da relação com o dinheiro: de um processo unidirecional - *eu compro, tu usas* - passamos para o bidirecional - *eu compro o que tu queres* - e terminamos no tridimensional - *eu dou-te dinheiro para comprares o que quiseres*.

Como em qualquer negociação, também a literacia financeira dos nossos filhos precisa de estratégia, uma tática vencedora que permita prepará-los para a vida - não só do ponto de vista financeiro mas também comportamental e social. Ao seguir as dicas, conselhos e orientações deste guia estará a fazer parte do caminho que levará o seu filho ou educando para o oásis da gestão financeira. Na preparação deste guia, uma equipa especializada em finanças pessoais folheou diversos livros, recordou artigos do [Ei - Educação e Informação](#) redigidos na última década e acrescentou a experiência recolhida ao longo de vários anos a lidar com birras e pressões próprias da idade.

Parte de si a motivação e perspicácia para recolher a informação mais pertinente e colocá-la em prática. Este guia demorará entre 1 a 18 anos a dar frutos, mas valerá a pena. Teremos cidadãos mais informados, capazes de construir uma sociedade e uma economia mais prósperas.

## A equipa Ei





## Receitas

Rendimento Mensal Esperado	Salário	€	Resultado esperado	€	
	Extras	€		Resultado verificado	€
	Total de Rendimento Mensal	€			
Rendimento Mensal Verificado	Salário	€	Diferença registada	€	
	Extras	€			
	Total de Rendimento Mensal	€			

## Despesas

Habituação	Estimativa	Real	Diferença
Empréstimo/Renda			€
Telecomunicações			€
Electricidade			€
Gás			€
Água			€
Outros			€
<b>Total</b>	€	€	€

Transporte	Estimativa	Real	Diferença
Prestação do carro			€
Gasolina			€
Portagens			€
Manutenção			€
Impostos			€
Outros			€
<b>Total</b>	€	€	€

Seguros	Estimativa	Real	Diferença
Habituação			€
Saúde			€
Carro			€
Vida			€
Outros			€
<b>Total</b>	€	€	€

Alimentação	Estimativa	Real	Diferença
Doméstico			€
Refeições fora de casa			€
Outros			€
<b>Total</b>	€	€	€

Outros	Estimativa	Real	Diferença
Saúde			€
Beleza			€
Vestuário			€
Ginásio			€
Teatro, concertos			€
Cinema, CD, etc			€
Outros			€
<b>Total</b>	€	€	€

Investimentos/Poupanças	Estimativa	Real	Diferença
Conta de Segurança			€
Conta de "Sonhos"			€
Conta de Investimentos			€
Conta de Poupança Reforma			€
Outros			€
<b>Total</b>	€	€	€

Donativos e Caridade	Estimativa	Real	Diferença
Instituição 1			€
Instituição 2			€
Outros			€
<b>Total</b>	€	€	€

Despesa esperada	€
Despesa verificado	€
Diferença registada	€

## Resultado Líquido

Saldo =  
receita registada - despesa registada

Fonte: Livro Educação Financeira das Crianças e Adolescentes.

