



doutor**finanças**

Como falar de dinheiro aos mais novos

Um manual para criar hábitos financeiros saudáveis da infância à adolescência



Antes de começar...

Falar de dinheiro começa mais cedo do que pensamos

Os **hábitos**, **atitudes** e **emoções** associados ao dinheiro começam a formar-se ainda antes de a criança saber fazer contas.

É fundamental introduzir o tema o mais cedo possível para fomentar:

- Uma relação saudável com o dinheiro;
- Autocontrolo e responsabilidade;
- Sem complexos ou ansiedade.

Mas...

Os adultos portugueses falam pouco sobre dinheiro com as crianças:

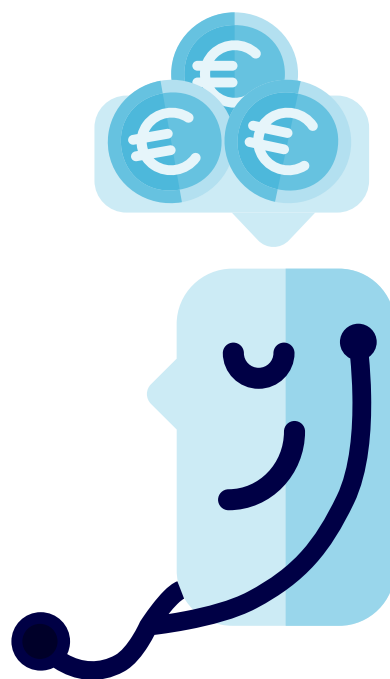
- Sentem que não sabem o suficiente;
- Acham que os filhos terão muito tempo para se dedicarem ao tema.

Falar de dinheiro com as crianças não é um bicho de sete cabeças

O que é preciso é estar disponível para conversar e integrar o tema no dia a dia, de forma simples.

Lembre-se:

- Não há uma conversa certa, mas sim conversas adequadas a cada idade.
- O exemplo diário vale mais do que explicações longas.
- Errar faz parte da aprendizagem, tanto das crianças como dos adultos.
- Pequenas conversas frequentes têm mais impacto do que uma grande conversa.
- A semanada e a mesada não servem para controlar, mas para ensinar a decidir melhor.



O mapa do manual

Um manual pensado para acompanhar cada fase

A forma como as crianças e os jovens lidam com o dinheiro muda ao longo do tempo – e o modo de falar com eles sobre o tema deve ser adaptado a cada fase.

Por isso, este manual está organizado por **faixas etárias**, cada uma representada por um objeto de material escolar.



3 – 5 anos
Descobrir o dinheiro



6 – 9 anos
Aprender a escolher (e a corrigir)



10 – 12 anos
Aprender a lidar com limites



13 – 15 anos
Definir prioridades



16 – 18 anos
Pensar antes de decidir

Como usar este manual

- Pode ser lido do início ao fim ou consultado por idades;
- No final, são sugeridas atividades práticas úteis em diversas faixas etárias;
- Pode e deve ser adaptado à realidade de cada família e ao grau de desenvolvimento de cada criança ou adolescente;
- Não é preciso aplicar tudo à risca – o importante é começar e que o dinheiro deixe de ser um tabu.

3 – 5 anos

Descobrir o dinheiro

Entre os 3 e os 5 anos, o dinheiro entra na vida das crianças sobretudo através da observação e da brincadeira. Nesta fase, o objetivo não é explicar conceitos nem ensinar regras. Também ainda não é necessário falar muito de poupança ou limites.

O importante é **familiarizar a criança com o tema**. Ver os adultos pagar, brincar às compras ou ouvir palavras como “comprar” e “pagar” ajuda a perceber que o dinheiro existe e serve para trocar por coisas.

Tudo é ainda um rascunho **“escrito a lápis”**. Não há decisões certas ou erradas, nem comportamentos a corrigir. O mais importante é **criar um primeiro contacto natural e tranquilo com o tema**, sem pressão e sem expectativas.



Nesta fase, é importante que a criança:

- Reconheça o dinheiro como parte do dia a dia;
- Associe o dinheiro à ideia de troca;
- Participe em brincadeiras simples relacionadas com compras;
- Se sinta confortável a falar sobre dinheiro.



3 – 5 anos | Descobrir o dinheiro

O que já faz sentido trabalhar:

Identificar notas e moedas

Brincar a comprar e vender

Perceber que para levar algo é preciso pagar

Aguardar a vez e fazer pequenas escolhas simbólicas

Como aplicar no dia a dia:

Em brincadeiras

Brincar à loja, ao restaurante ou ao mercado

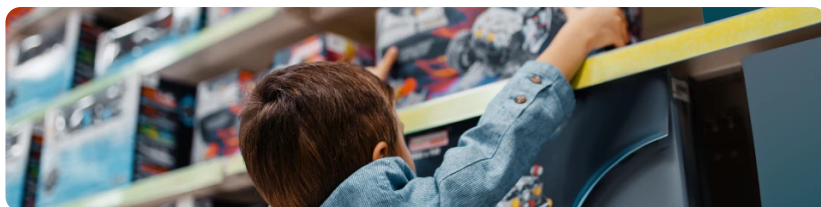


No quotidiano

Explicar de forma simples o que está a acontecer (“agora estamos a pagar”)

Em momentos simples

Deixar escolher entre duas opções sem falar de preços



Perguntas que ajudam:

“O que vamos comprar?”

“O que acontece depois de pagar?”

“Queres esta coisa ou aquela?”



6 – 9 anos

Aprender a escolher (e corrigir)



Entre os 6 e os 9 anos, as crianças começam a fazer escolhas mais conscientes – e a perceber que nem todas resultam como esperavam.

Nesta fase, o mais importante é que aprendam que **errar faz parte da aprendizagem**. Quando uma solução não resulta, “**passa-se uma borracha**” por cima e experimenta-se outra.

Gastar tudo de uma vez, arrepende-se ou mudar de ideias são situações normais e úteis para desenvolver uma relação saudável com o dinheiro, sem medo de falhar.

O mais importante não é acertar sempre, mas **dar espaço para experimentar**. Evitar corrigir demasiado depressa ajuda a criança a aprender com as próprias escolhas e a ganhar confiança.



Nesta fase, é importante que a criança:

- Comece a tomar pequenas decisões sobre o dinheiro;
- Perceba que as escolhas têm consequências;
- Sinta que pode corrigir e tentar de novo;
- Associe o dinheiro a escolhas, não apenas a pedidos.



6 – 9 anos | Aprender a escolher (e corrigir)

O que já faz sentido trabalhar:

Escolher entre duas opções, identificando a diferença entre necessidade e desejo

Perceber que gastar tudo implica não ter mais tarde

Guardar uma parte do dinheiro recebido (introduzir um mealheiro)

Ter um valor fixo para gerir ao longo da semana

Reconhecer arrependimento sem culpa

Como aplicar no dia a dia:

No supermercado

Definir um valor pequeno para um extra e deixar a criança decidir como o usa



Ao receber a semanada

Perguntar o que quer fazer com ela antes de sugerir soluções, deixar gastar, errar e ajustar na semana seguinte

No quotidiano

Quando surge arrependimento, conversar sobre alternativas (“o que farias diferente?”)



Perguntas que ajudam:

“Queres gastar agora ou guardar para depois?”

“O que acontece se gastares tudo?”

“Se pudesses voltar atrás, fazias diferente?”



10 – 12 anos

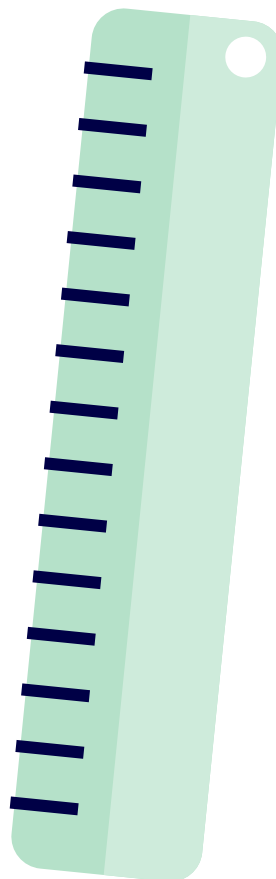
Aprender a lidar com limites

Entre os 10 e os 12 anos, as crianças já conseguem compreender que nem todas as escolhas são possíveis ao mesmo tempo. Nesta fase, o dinheiro começa a ser vivido com mais consciência e surge uma ideia fundamental: **há limites**.

Ter um valor máximo para gastar, perceber que uma escolha exclui outra – não só no presente, mas também no futuro – e aceitar que não se pode ter tudo são aprendizagens centrais para desenvolver autonomia e autocontrolo.

Nesta faixa etária, consoante a maturidade da criança, pode-se começar, de forma gradual, a **aumentar o intervalo entre entregas de dinheiro** (da semanada para a mesada), ajudando a trabalhar o planeamento.

Aprender a lidar com limites não é apenas aprender a dizer “não”, mas também **“pegar na régua”** e perceber até onde se pode ir. Quando os limites são claros e consistentes, tornam-se uma ferramenta de aprendizagem e não um motivo de frustração.



Nesta fase, é importante que a criança:

- Compreenda que o dinheiro é limitado;
- Perceba que escolher uma coisa implica abdicar de outra;
- Comece a planear antes de gastar;
- Aceite regras e valores definidos à partida.



10 – 12 anos | Aprender a lidar com limites

O que já faz sentido trabalhar:

Definir um valor máximo para gastar

Pensar antes de decidir

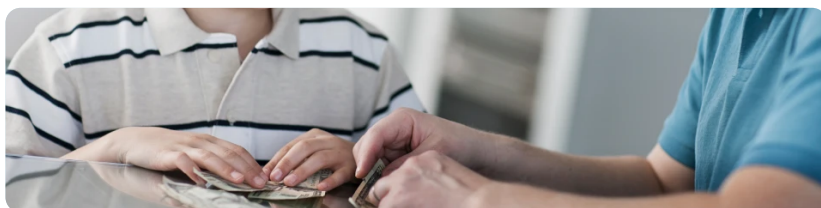
Comparar preços simples

Guardar dinheiro para um objetivo concreto

Como aplicar no dia a dia:

Antes de uma compra

Combinar quanto pode gastar e manter esse limite



Em decisões maiores

ajudar a comparar opções (preço, utilidade, duração)

Ao longo do tempo

acompanhar um objetivo simples de poupança (ex.: algo que quer comprar daqui a algumas semanas)



Perguntas que ajudam:

“Quanto podes gastar?”

“Se escolheres isto, o que fica de fora?”

“Preferes gastar agora ou guardar para algo maior?”



13 – 15 anos

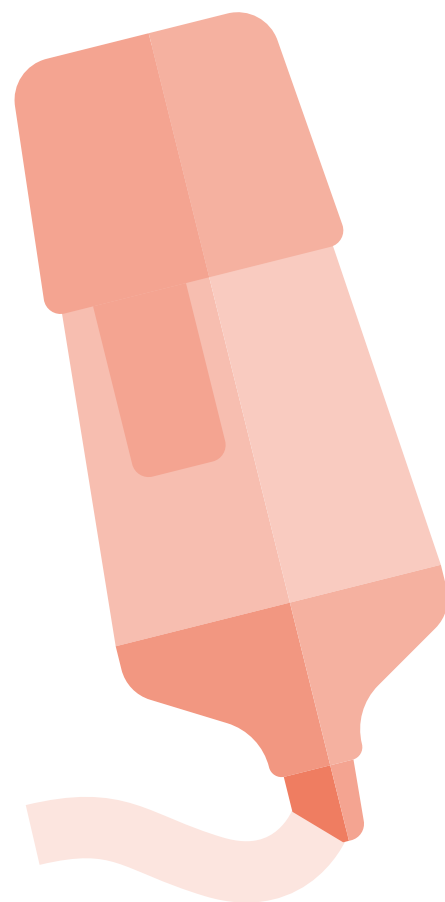
Definir prioridades

Entre os 13 e os 15 anos, as escolhas tornam-se mais frequentes e mais influenciadas pelo contexto social. Há mais desejos, mais comparações e mais pressão para acompanhar os outros.

Nesta fase, o desafio deixa de ser apenas escolher e passa a ser **definir prioridades**: perceber o que é mais importante agora e o que pode ficar para depois. Quais os gastos que se pretende **assinalar com o marcador?** Este exercício é particularmente desafiante numa idade em que há grande exposição à pressão social dos amigos e à influência de anúncios online e *influencers*.

Neste período, já faz sentido atribuir mesada, para que o jovem aprenda a planear a gestão do dinheiro ao longo de várias semanas.

Aprender a priorizar ajuda a tomar decisões mais conscientes e a lidar melhor com a frustração de não poder ter tudo ao mesmo tempo. O dinheiro passa a ser uma ferramenta para fazer escolhas alinhadas com aquilo que realmente importa.



Nesta fase, é importante que o jovem:

- Aprenda a estabelecer prioridades;
- Distinga necessidades de desejos;
- Reconheça a influência dos outros nas suas decisões;
- Comece a alinhar escolhas com objetivos pessoais.



13 – 15 anos | Definir prioridades

O que já faz sentido trabalhar:

Planear o uso do dinheiro ao longo de várias semanas, incluindo objetivos específicos

Comparar preços em várias lojas antes de comprar

Decidir onde gastar primeiro quando o dinheiro não chega para tudo

Pensar antes de comprar, mesmo quando há pressão externa impulsivos

Identificar gastos impulsivos

Como aplicar no dia a dia:

No quotidiano

Conversar sobre decisões de compra feitas por impulso e o que as motivou



Com um valor mensal

Decidir o que gastar primeiro e o que fica para depois

Ao longo do tempo

Acompanhar um objetivo simples (ex.: poupar para algo que quer mesmo)



Perguntas que ajudam:

“Isto é algo de que precisas ou que queres agora?”

“O que é mais importante para ti neste momento?”

“Se comprares isto, o que deixas de fazer ou de comprar?”



16 – 18 anos

Pensar antes de decidir

Entre os 16 e os 18 anos, as decisões financeiras começam a ter consequências mais reais. Há mais autonomia, mais liberdade – e também mais impacto quando algo corre mal.

Nesta fase, o essencial é aprender a **pensar antes de decidir**: perceber quanto custa uma escolha, o que implica a curto prazo e o que pode condicionar no futuro próximo. Já não basta querer ou escolher. Há que “**pegar na calculadora**” e **fazer contas**, antecipar consequências e perceber que algumas decisões se somam ao longo do tempo.

Nesta fase, é fundamental perceber que pequenos gastos regulares, quando repetidos todos os meses, passam a ter peso real nas escolhas e nos limites disponíveis.

Ter um *part-time* ou trabalho nas férias pode ser uma experiência enriquecedora nesta faixa etária. Também é importante que o jovem aprenda alguns conceitos básicos das finanças pessoais, como contas bancárias, investimentos, juros e créditos.



Nesta fase, é importante que o jovem:

- Aprenda a estabelecer prioridades;
- Distinga necessidades de desejos;
- Reconheça a influência dos outros nas suas decisões;
- Comece a alinhar escolhas com objetivos pessoais.



16 – 18 anos | Pensar antes de decidir

O que já faz sentido trabalhar:

Pensar no custo total de uma decisão (não apenas no imediato)

Avaliar se uma escolha é compatível com outros objetivos

Gerir uma mesada que tem de durar todo o mês

Identificar despesas que se repetem regularmente

Reconhecer e assumir compromissos financeiros com autonomia

Como aplicar no dia a dia:

Antes de gastar

Ajudar a fazer contas simples (“se gastares isto agora, quanto sobra para o resto do mês?”)



Em decisões recorrentes

Falar sobre gastos que se repetem (transportes, saídas, subscrições) e o seu impacto

Ao longo do tempo

Acompanhar como certas escolhas limitam ou facilitam outras opções



Perguntas que ajudam:

“Quanto custa isto no total?”

“O que acontece se repetires esta decisão várias vezes?”

“Esta escolha ajuda-te ou atrapalha outros planos que tens?”



Estratégias práticas para diferentes idades

Brincadeira de faz de conta

Idade adequada

3 a 7 anos, podendo continuar a ser usada mais tarde, com regras ligeiramente diferentes.

O que é

Através de brincadeiras como “a loja”, “o supermercado” ou “o restaurante”, a criança experimenta situações do dia a dia onde há escolhas, troca e espera. Nas idades mais baixas, o dinheiro é usado de forma simbólica, sem entrar em contas nem valores reais.

Porque funciona

Nesta idade, as crianças aprendem sobretudo pela experimentação. O faz de conta permite compreender ideias como escolher, pagar, receber e esperar de forma lúdica, sem pressão ou medo de errar.

Como adaptar

Nos mais novos, basta encenar a situação e acompanhar a sequência (escolher → pagar → levar). À medida que a criança cresce, podem introduzir-se pequenos limites (“Só podemos escolher uma coisa.”) ou consequências simples (“Se gastarmos tudo agora, não há depois.”).



Estratégias práticas para idades diferentes

Livros infantis, histórias, fábulas e contos

Idade adequada

Entre os **3 e os 10 anos**, com leitura partilhada nos primeiros anos e leitura autónoma a partir dos **7–8 anos**.

O que são

Histórias adaptadas à idade que abordam temas como escolhas, desejos, espera, troca ou consequências, através de personagens e situações próximas do quotidiano. É o caso do livro infantil “[Doutor Finanças e a Bata Mágica](#)”.



Doutor Finanças e a Bata Mágica

Porque funcionam

As histórias permitem falar sobre dinheiro de forma indireta e segura. Ao comentar o que acontece às personagens, a criança desenvolve empatia, pensamento crítico e capacidade de refletir sem sentir que está a ser avaliada.

Como adaptar

Tão importante como a história em si pode ser a conversa que surge depois. Perguntas simples sobre as escolhas das personagens ajudam a ligar a narrativa à experiência real da criança, devendo ser adaptadas à sua maturidade.



Estratégias práticas para idades diferentes

Guardar os trocos (mealheiro)

Idade adequada

Sobretudo entre os **6 e os 12 anos**, podendo ser adaptada a idades ligeiramente mais altas.

O que é

Um exercício simples que consiste em guardar num mealheiro as moedas que sobram ao longo dos dias, permitindo à criança acompanhar o crescimento gradual da poupança.

Porque funciona

Ajuda a criar o hábito de guardar de forma recorrente e a perceber que pequenas quantias, quando repetidas, ganham significado ao longo do tempo.

Como adaptar

O desafio deve ter uma duração curta e adequada à idade. O foco não está no montante final, mas na regularidade e na perceção do progresso. O mealheiro deve ser visível para reforçar a motivação.



Estratégias práticas para idades diferentes

Jogos de tabuleiro e de simulação

Idade adequada

Dos **6 aos 18 anos**, ajustando o tipo de jogo e a conversa à maturidade.

O que é

Jogos que colocam os jovens perante escolhas, limites e consequências ao longo do tempo. Podem ser jogos de tabuleiro clássicos (ex.: Monopoly), didáticos (ex.: Dinheiro à Solta) ou videojogos (ex.: The Sims), usados como ponto de partida para conversar sobre decisões.

Porque funciona

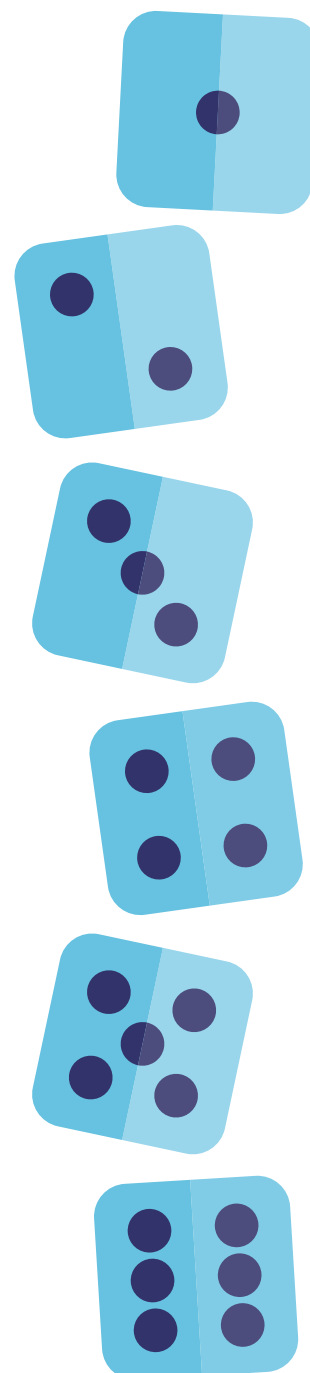
Permitem experimentar cenários sem risco real. Ao jogar, a criança ou jovem percebe que cada escolha tem impacto e que decisões tomadas hoje podem limitar ou potenciar opções mais à frente.

Como adaptar

Nos mais novos, o foco está em escolher e lidar com consequências simples. A partir da adolescência, os jogos podem servir para refletir sobre decisões que se acumulam no tempo, como despesas recorrentes, prioridades e planeamento. O mais importante não é ganhar o jogo, mas conversar sobre o que aconteceu durante ele.



Descubra o jogo de tabuleiro
“Dinheiro à Solta!”



Estratégias práticas para idades diferentes

Técnica dos 3 mealheiros

Idade adequada

Sobretudo dos **7 aos 12 anos**, podendo ser **adaptada até aos 18 anos**.

O que é

Uma forma simples de dividir o dinheiro por finalidades diferentes, ajudando a distinguir entre guardar, gastar e planear decisões futuras. Pode ser feita com mealheiros físicos ou de forma simbólica. As duas variações mais comuns são:

- Gastar (50%), poupar (40%) e ajudar (10%);
- Despesas do dia a dia, uma compra de valor mais elevado e poupança para o futuro.

Porque funciona

Ajuda a criar consciência de prioridade e a perceber que o dinheiro tem sempre de ser distribuído entre diferentes objetivos. Esta separação torna as escolhas mais claras e menos impulsivas.

Como adaptar

Nas idades mais novas, os mealheiros ajudam a visualizar opções diferentes. Com o crescimento, deixam de ser “mealheiros” literais e passam a representar objetivos, responsabilidades ou compromissos. O foco passa de “onde guardar” para “porque escolher”.



Estratégias práticas para idades diferentes

Desafios com objetivos concretos

Idade adequada

Dos **8 aos 18 anos**, com níveis diferentes de complexidade.

O que é

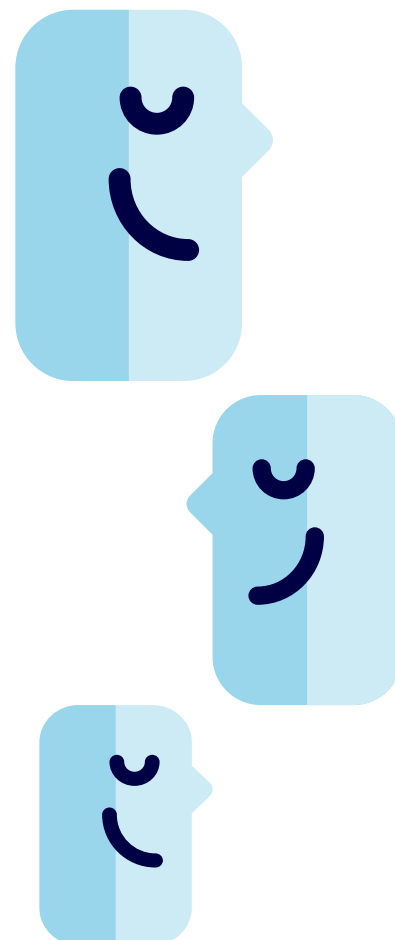
Desafios temporários, individuais, em grupo ou em família, com regras simples e um objetivo claro. Podem envolver poupar, gastar menos ou repensar hábitos do dia a dia.

Porque funciona

Transformam hábitos abstratos em experiências concretas. Ao ter um prazo e um objetivo definido, o jovem ganha consciência das suas escolhas e do impacto que pequenas decisões repetidas podem ter.

Como adaptar

Nos mais novos, os desafios devem ser curtos e simples. Com crianças mais velhas e adolescentes, podem envolver objetivos com um prazo mais longo (ex.: não fazer gastos não essenciais durante 15 dias ou um mês) ou reduzir desperdício (ex.: quem apagar uma luz que não está a utilizar ganha 10 pontos, etc.).



A pergunta mais comum: mesada ou semanada?

Depende da idade da criança ou jovem, da sua maturidade e do contexto.

Em idades mais novas, a semanada ajuda a ligar as escolhas com as consequências próximas no tempo. É mais fácil a criança perceber que não tem dinheiro para cromos no sábado porque o gastou em guloseimas a meio da semana do que se tiver passado quase um mês.

À medida que a autonomia cresce, faz sentido aumentar o intervalo para trabalhar o planeamento.

A referência costuma ser:

→ **Semanada** a partir dos **5 ou 6 anos**;

→ **Mesada** a partir dos **11 a 13 anos**.

A transição pode ser progressiva, passando, por exemplo, por um período quinzenal. O importante é dar o montante definido **sempre no mesmo dia** e, caso o dinheiro acabe antes do prazo, **não o reforçar automaticamente**.



Para terminar

Tal como acontece na escola, aprender sobre dinheiro faz-se com ferramentas simples. Algumas servem para começar, outras para corrigir, medir ou decidir melhor. Nenhuma funciona sozinha e todas fazem parte do mesmo percurso.

Lembre-se:

- Conversar sobre dinheiro deve **começar cedo**.
- Não precisa de acontecer sempre da mesma forma.
- **As ferramentas mudam** conforme a idade.
- O que resulta numa fase pode deixar de resultar noutra.
- **Ajustar** faz parte do processo.





doutor**finanças**