



# **\$EM APERTO**

**GUIA PARA A EDUCAÇÃO FINANCEIRA**

**Educação financeira para jovens de  
forma descomplicada e direta.  
Aprenda a lidar com dinheiro e  
conquistar seus objetivos.**


**SANDRA PEREIRA SANTOS MIRANDA**

**PEDRO XAVIER DA PENHA**


**PROFEPT**

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

**Linha de Pesquisa: Organização e Memórias de Espaços Pedagógicos na  
Educação Profissional e Tecnológica (EPT) e ao macroprojeto: Organização de  
currículo integrado na EPT.**



## QUEM SOMOS E POR QUE CRIAMOS ESTE GUIA



O Guia "Sem Aperto" nasceu de uma pesquisa realizada com jovens de 14 a 18 anos, onde identificamos as principais dúvidas e necessidades sobre educação financeira nessa faixa etária.

Percebemos que muitos jovens se sentem perdidos quando o assunto é dinheiro, e as informações disponíveis geralmente não falam a linguagem deles ou parecem distantes da realidade.

Nosso objetivo é proporcionar conhecimento financeiro de forma acessível, prática e conectada com a realidade dos jovens brasileiros, promovendo autonomia e consciência crítica sobre o uso do dinheiro.

SANDRA PEREIRA SANTOS MIRANDA  
PEDRO XAVIER DA PENHA



## Introdução

Educação financeira é muito mais do que aprender a economizar dinheiro. É entender como o dinheiro funciona no mundo, como você pode ganhar, gerenciar, investir e doar dinheiro de forma consciente.

Aprender sobre finanças desde cedo significa ter mais poder sobre nossas próprias vidas e decisões. Quando entendemos como lidar com dinheiro, ganhamos mais liberdade para realizar nossos sonhos e construir o futuro que desejamos.

Não se trata de ficar rico, mas de ter controle sobre sua vida financeira, evitar dívidas desnecessárias e conseguir realizar seus objetivos, sejam eles quais forem.

**INICIAR →**





## NA PRÁTICA



E aí! Chegamos a uma parte super importante do guia, onde a gente junta várias ideias pra te ajudar a fazer as melhores escolhas com seu dinheiro. Não é só sobre somar e subtrair, é sobre entender alguns conceitos chave que aparecem no nosso dia a dia e como eles podem te ajudar (ou te atrapalhar!) a alcançar o que você quer.

Aqui a gente vai ver Na Prática como o Planejamento, o Consumo, o Crédito e os Investimentos funcionam e como suas decisões nesses temas fazem toda a diferença nos seus resultados!

Planejamento

Consumo

Crédito

Investimentos



# FERRAMENTAS QUE TE AJUDAM

Existem diversas ferramentas que podem facilitar sua vida financeira. Algumas são gratuitas e muito simples de usar. Criamos ainda duas opções para te ajudar a se organizar. São as ferramentas Meta SMART, a Sem Aperto e o Quiz para testar conhecimentos básicos.



**Ferramenta  
META SMART**

**Ferramenta SEM  
APERTO**

**Quiz**

## Meta SMART



### Meu Sonho/Objetivo



Celular novo



Mochila de viagem



### 1. Organizar (Orçamento)

É um levantamento de suas receitas e despesas mensais para entender quanto a destinar ao seu objetivo.



Cores



Editar Textos

Resetar Mudanças

↓ Salvar como Imagem

# SEM APERTO

## Adicionar Transação

Tipo:

Selecione...

Categoria:

Selecione...

Descrição:

Ex: Mesada semanal

Valor:

Ex: 50,00

ADICIONAR

## Minha Poupança

Valor a Guardar:

Ex: 20,00

GUARDAR

## Resumo do Mês

Total de Receitas:

R\$ 0,00

Total de Despesas:

R\$ 0,00

Saldo Atual:

R\$ 0,00

## Visualização

Receitas vs Despesas



Categorias de Despesas





## Quiz **Sem Aperto**

Teste seus conhecimentos sobre como ter  
uma vida financeira sem aperto!

[Começar Quiz](#)

# CONCEITOS

Consumo

Educação Financeira  
e a Formação  
Humana Integral

Investimentos

Crédito

Planejamento



**Aprenda mais**



## **FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL**

Formação humana integral

RAMOS, Marise Nogueira. História e política da educação profissional.

Curitiba: Instituto Federal do Paraná, 2014.

MANACORDA, Mario Alighiero. Marx e a pedagogia moderna. Campinas: Editora Alínea, 2017.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2022  
Planejamento financeiro Santos 2014.

## **CONSUMO**

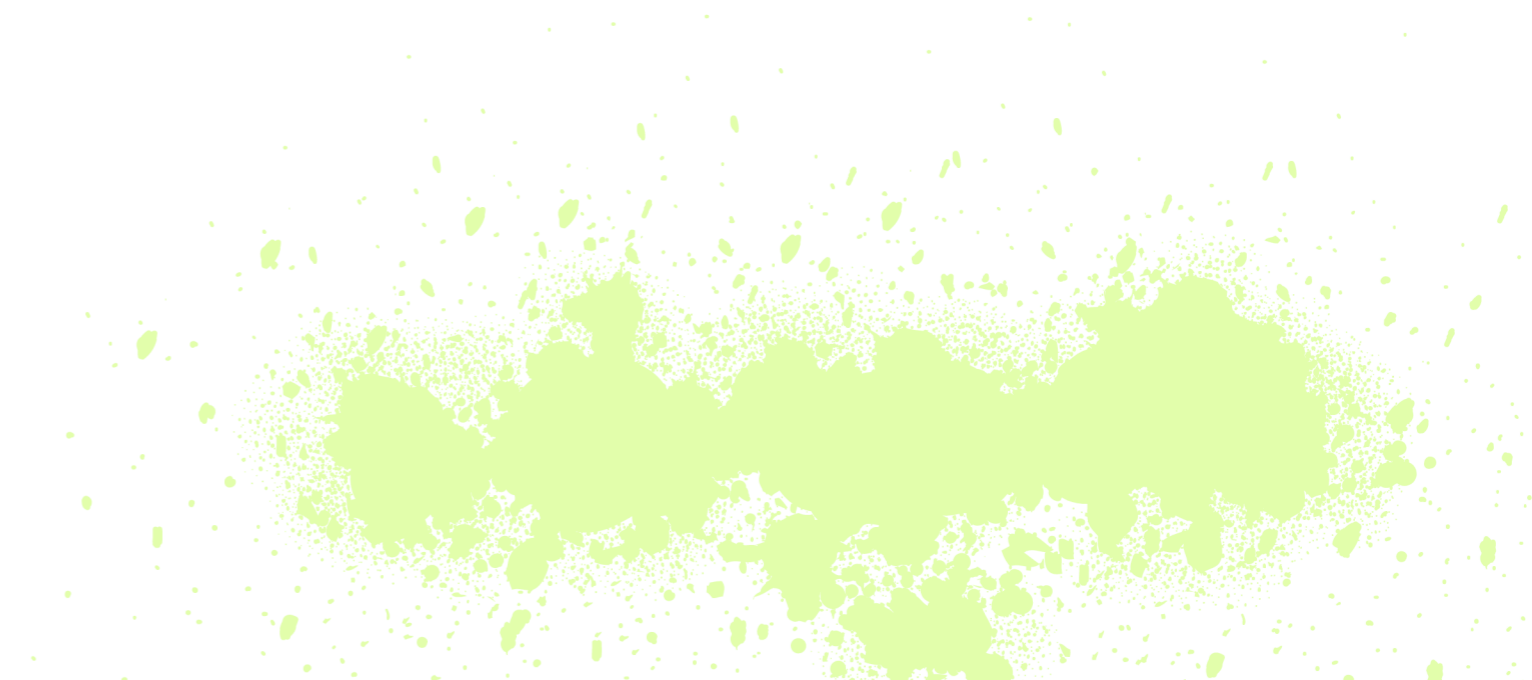
BAUMAN, Zygmunt. Vida para o consumo: a transformação das pessoas em mercadoria. Rio de Janeiro: Zahar, 2022.

## **CRÉDITO**

SANTOS, José Odálio dos. Finanças Pessoais para todas as idades: um guia prático. São Paulo: Atlas, 2014. Investimento Bona 2021

## **INVESTIMENTO**

BONA, André. O investimento perfeito: como investir em qualquer cenário econômico com segurança. Rio de Janeiro: Alta Books, 2021.



# GLOSSÁRIO SEM APERTO

Palavras Que Você Pode Encontrar Por Aí!

Este glossário reúne os principais termos financeiros que você pode encontrar no dia a dia. Conhecer esses termos vai te ajudar a entender melhor o mundo das finanças e tomar decisões mais conscientes sobre seu dinheiro.

**A** B C D E F G I J L M O P R S T V

## A

### Ações

Pequenas partes de uma empresa que podem ser compradas e vendidas. Quando você compra ações, você se torna dono de uma pequena parte da empresa.



# Dicas



E aí! A gente já falou sobre orçamento, metas, poupança e como entender de dinheiro te dá mais poder. Mas, pra ter uma vida financeira Sem Aperto de verdade, é importante também sacar como o mundo do consumo funciona e não cair em todas as "ondas" que aparecem por aí.

Pensando nisso, separamos umas dicas de filmes e documentários que são tipo um convite pra você ligar o "modo crítico" e pensar sobre por que a gente compra o que compra.

Sabe por que filmes, documentários e livros são massa pra isso? Porque eles mostram histórias e realidades de um jeito que faz a gente viajar junto, ver as coisas de outros ângulos e, a partir daí, pensar sobre a nossa própria vida e as nossas escolhas. É como se o filme te desse um zoom em um assunto, e aí você pode formar sua própria opinião sobre ele.

FILMES

DOCUMENTÁRIOS

LIVROS



# Autores

SANDRA PEREIRA SANTOS MIRANDA

PEDRO XAVIER DA PENHA



**SANDRA PEREIRA SANTOS MIRANDA:** Possui graduação em Administração pela Universidade Federal de Juiz de Fora (2010). Especialista em gestão de Pessoas pela Faculdade Signorelli. Atualmente é bancária e trabalha no Banco do Brasil, no cargo de Gerente de Relacionamento, atuando com atendimento a clientes e buscando soluções para suas necessidades financeiras por meio dos diversos produtos bancários. Possui certificação CEA em investimentos, pela ANBIMA. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT do IFMG.

**PEDRO XAVIER DA PENHA:** Professor do Instituto Federal de Minas Gerais - Campus Ouro Branco. Administrador. Licenciado em Matemática. Licenciado em Pedagogia. Especialista em Gestão Organizacional, Pós-graduado em Tecnologia Educacional : ênfase em comunicação e educação multimídia ;Psicopedagogo Clínico e Institucional e Mestre em Administração. Áreas de interesse: Educação;Administração; Marketing; Enfoque CTS. Questões Sociocientíficas. Doutor em Ensino de Ciências e Matemática pela Unicsul - São Paulo . CAPES 6. Professor e Orientador do Mestrado em Educação Profissional em Rede Nacional - ProfEPT



M672g	Miranda, Sandra Pereira Santos
	Sem aperto: guia para educação financeira. / Sandra Pereira Santos Miranda – 2025.
	13f.:il.col.  Orientador: Pedro Xavier da Penha.  Produto Educacional (mestrado) – Instituto Federal de Minas Gerais. <i>Campus</i> Ouro Branco, Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica, 2025.
	1. Educação financeira. 2. Educação Profissional e Tecnológica. 3. Omnilateralidade.  I. Penha, Pedro Xavier da. II. Instituto Federal de Minas Gerais. <i>Campus</i> Ouro Branco. III. Título.
	CDU: 35.073.052
Catalogação: Márcia Margarida Vilaça - CRB-6/2235 Biblioteca do Instituto Federal de Minas Gerais, <i>Campus</i> Ouro Branco	

### Projeto Editorial e Projeto Gráfico

Gracielle Paixão Santos Dias

### Revisão

Camila Nogueira



Sem Aperto: Guia para a Educação Financeira © 2025  
por Sandra Pereira Santos Miranda, Pedro Xavier da  
Penha - Projeto Gráfico Gracielle Paixão Santos Dias é  
licenciada sob CC BY-NC-ND 4.0

**PRODUTO EDUCACIONAL - PROFEPT**

**OURO BRANCO - MG  
2025**