

# Educação financeira para a pessoa idosa

CARTILHA INFORMATIVA



Imagem gerada por IA via Chatgpt

MANAUS, AM

2025

## FICHA CATALOGRÁFICA

### Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

E24 Educação financeira para a pessoa idosa: cartilha informativa [recurso eletrônico] /organizadores Deyvylan Reis, Priscilla Mendes Cordeiro; elaboração Giovana Lima Lourenço ... [et al.]. – Manaus, 2025.  
23f.: il. Color.

Inclui bibliografia  
Formato PDF

1. Educação financeira. 2. Finanças. 3. Idoso. I. Título. II. Reis, Deyvylan. III. Cordeiro, Priscila Mendes. IV. Lourenço, Giovana Lima. V. Souza, Edy Ney Luiz Nobre e. VI. Lima, Glaucio Cardoso. VII. Moura, Isabelly Vitória Araújo. VIII. Maia, Juliana Ibemon Ney. IX. Vasconcelos, Rayanna Ivanilde Pires de. X. Santos, Rebeca Modesto Corrêa. XI. Costa, Victoria de Souza

CDU 64.03-053.9

# EQUIPE PROASI

## Coordenadores

Deyvylan Araujo Reis  
Priscilla Mendes Cordeiro

## Contato

proasi@ufam.edu.br

## Alunos

Edy Ney Luiz Nobre e Souza  
Enfermagem

Giovana Lima Lourenço  
Enfermagem

Gláucio Cardoso Lima  
Enfermagem

Isabelly Vitória Araújo Moura  
Enfermagem

Juliana Ibernou Nery Maia  
Enfermagem

Rayanna Ivanilde Pires de Vasconcelos  
Enfermagem

Rebeca Modesto Corrêa Santos  
Enfermagem

Victoria de Souza Costa  
Enfermagem



CARTILHA DESENVOLVIDA COMO  
PRODUTO DO PROGRAMA DE  
ATENÇÃO À SAÚDE DO IDOSO  
(PROASI), PROGRAMA  
INSTITUCIONALIZADO DE EXTENSÃO  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO  
AMAZONAS (UFAM)



SITE PROASI



@IDOSO\_PROASI

3

# SUMÁRIO

O que é Educação financeira .....	05
Importância para a pessoa idosa .....	06
Como planejar e organizar o orçamento?..	07
Dicas para economizar no dia a dia .....	11
Benefícios para a pessoa idosa .....	13
O que é e porque ter uma poupança?.....	15
Crédito ou débito: Qual usar?.....	16
Empréstimos .....	17
Previdencia social.....	18
Como evitar golpes .....	19
Referências .....	22



## O QUE É EDUCAÇÃO FINANCEIRA?

A educação financeira consiste no processo pelo qual o indivíduo adquire conhecimentos e desenvolve habilidades para administrar suas finanças de maneira consciente e eficiente.

Trata-se da capacidade de gerir adequadamente a própria renda, fazendo escolhas responsáveis quanto ao uso dos recursos disponíveis, com foco nas necessidades do presente, mas também com planejamento para o futuro.



# IMPORTÂNCIA PARA A PESSOA IDOSA

A educação financeira é uma ferramenta fundamental para garantir autonomia e dignidade na terceira idade. Nessa fase da vida, muitas pessoas idosas enfrentam desafios financeiros, como aposentadorias com valores limitados, doenças inesperadas, responsabilidades com familiares e a necessidade de manter suas despesas básicas e, ainda assim, desfrutar do lazer e bem-estar.

Nesse contexto, o conhecimento sobre cartão de crédito, débito poupança e planejamento financeiro se torna essencial para que a pessoa idosa possa ter condições de tomar decisões mais conscientes sobre sua renda, evitar endividamentos, prevenir fraudes e manter a independência sobre o próprio dinheiro.



# COMO PLANEJAR E ORGANIZAR O ORÇAMENTO?



Aprender a se planejar financeiramente é o primeiro passo para conquistar a liberdade financeira. Para isso, é importante entender quanto se ganha, quanto se gasta e como organizar esse dinheiro. Aqui vão algumas dicas essenciais:

## 1. Anote seus ganhos e despesas

Comece listando todas as suas receitas (salário, aposentadoria, aluguéis e outros) e todas as despesas, tanto as fixas (como luz, água, internet) quanto as eventuais (viagens, lazer, consertos). Isso ajuda a visualizar para onde o dinheiro está indo.

## 2. Use uma planilha ou aplicativo

Organize essas informações em uma planilha (pode ser feita à mão ou no Excel). Isso facilita o controle e ajuda na tomada de decisões.

# COMO PLANEJAR E ORGANIZAR O ORÇAMENTO ?

## 3. Calcule seu saldo mensal

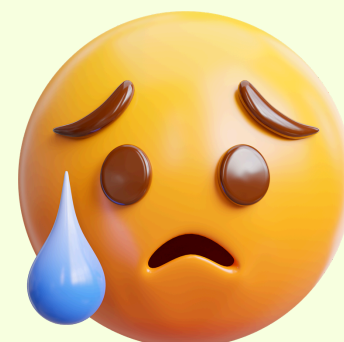
Subtraia as despesas da receita:



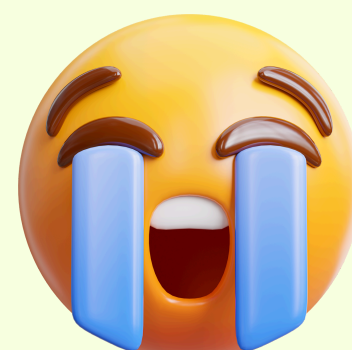
**Se sobrar dinheiro, ótimo! Você tem um saldo positivo.**



**Se não sobrar e nem faltar, atenção: seu orçamento está apertado.**



**Se faltar dinheiro, é sinal de alerta: você está com saldo negativo e precisa mudar seus hábitos.**



# COMO PLANEJAR E ORGANIZAR O ORÇAMENTO?



## 4. Defina metas e prioridades

Estabeleça metas claras, como quitar uma dívida, fazer uma viagem ou comprar algo importante. Separe os gastos por categorias (alimentação, transporte, lazer e outros) e priorize o que for essencial.

## 5. Evite gastar mais do que ganha

Não gaste mais do que recebe. Ajuste seu padrão de vida à sua realidade financeira.

## 6. Pesquise preços e negocie

Antes de comprar, compare valores. Pagar em dinheiro pode dar desconto, então, sempre que possível, negocie com o vendedor.

# COMO PLANEJAR E ORGANIZAR O ORÇAMENTO?

## 7. Tenha uma reserva de emergência

Imprevistos acontecem, por isso é importante guardar dinheiro. O ideal é juntar o equivalente a seis meses de despesas, mas comece com o que for possível. O importante é começar.

## 8. Organize e quite suas dívidas

Anote tudo o que deve, incluindo juros e prazos. Veja quanto da sua renda pode ser usada para quitar esses valores. Negocie com os credores e tente acordos que caibam no seu bolso.



# DICAS PARA ECONOMIZAR NO DIA A DIA



## 1. Anote todos os gastos

Registre tudo o que gastar, até os pequenos valores.



## 2. Evite compras por impulso

Antes de comprar, pergunte-se: "Eu realmente preciso disso?".



## 3. Crie um "dia zero gastos"

Escolher um dia da semana para não gastar ajuda a criar disciplina.



## 4. Recebeu pagou

Pague suas contas no dia seguinte ao pagamento. Isso evita juros por atraso.



## 5. Faça lista de compras

Sempre planeje com antecedência e compre apenas o necessário.

# DICAS PARA ECONOMIZAR NO DIA A DIA

## 6. Em casa



Tente demorar menos tempo no banho, não deixar luzes acesas sem necessidade, verifique se os aparelhos funcionam, conserte vazamentos, infiltrações, etc.

## 7. No transporte



Prefira os mais econômicos. Ter um veículo nos dá um certo conforto, porém, existe uma despesa. Então, é preciso avaliar se compensa o custo.

## 8. Na farmácia



Ao comprar remédios, você pode optar pelos genéricos, que são mais baratos e possuem a mesma fórmula e efeitos esperados que os remédios de marca específica

# BENEFÍCIOS PARA A PESSOA IDOSA



## REMÉDIOS

Se você faz uso de algum medicamento contínuo, para diabetes e hipertensão, por exemplo, você pode recebê-lo gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde- SUS. Procure a Unidade de Saúde mais próxima de casa e se informe



## TRANSPORTE

Se você tiver 65 anos ou mais você pode usar o transporte público urbano e semi-urbano de forma gratuita. Nas viagens interestaduais, há reserva de vagas gratuitas para os maiores de 60 anos que recebem até dois salários mínimos. Procure informações no terminal rodoviário interestadual de sua cidade para saber como acessar esse benefício.

# BENEFÍCIOS PARA A PESSOA IDOSA



## ATIVIDADES DE LAZER E ESPETÁCULOS

Se você tiver 60 anos ou mais, você tem direito a meia entrada, ou seja, 50% de desconto no valor de ingressos de qualquer atividade esportiva, artística ou cultural.



## IMPOSTO DE RENDA

Pessoas com 65 anos ou mais têm direito a uma faixa de isenção maior no Imposto de Renda. Em casos de doenças graves, a isenção pode ser total. Além disso, o Estatuto do Idoso (Lei 10.741/2003) garante outros benefícios, como prioridade em programas sociais, incluindo moradia popular. Para mais detalhes, é necessário consultar a Receita Federal.

# O QUE É E POR QUE TER UMA POUPANÇA?



A poupança é uma forma segura e prática de guardar dinheiro, pois é garantida pelo Fundo Garantidor de Crédito (FGC) e não tem taxas de manutenção. Mesmo com rendimento baixo, seu dinheiro não desvaloriza e pode ser usado em situações de emergência.

Ela é ideal para montar uma reserva financeira, já que permite acesso rápido ao valor guardado em caso de imprevistos como doenças, acidentes ou desemprego. Além disso, é melhor deixar o dinheiro na poupança do que parado na conta corrente, onde não rende.

## Como poupar de forma eficiente?



- Separe todo mês um valor fixo, mesmo que seja pouco.
- Trate a poupança como um compromisso com você mesmo.

# CRÉDITO OU DÉBITO: QUAL USAR?



**Cartão de crédito** permite comprar agora e pagar depois. Ele é um tipo de empréstimo do banco, ideal para compras maiores ou parceladas, como eletrodomésticos ou passagens. Mas é preciso ter cuidado para não gastar além do que pode pagar, pois os juros por atraso são altos.

**Cartão de débito** usa o dinheiro que você já tem na conta. A compra é paga na hora, sem possibilidade de parcelar. É mais seguro para controlar os gastos, pois só permite gastar o que está disponível.

## Qual usar?

- Use crédito para compras maiores e planejadas.
- Use débito no dia a dia, para manter o controle do orçamento.



**Dica:** O débito automático é uma boa opção para pagar contas fixas (água, luz, telefone), evitando atrasos. Ideal para pessoas idosas, pois reduz o risco de esquecimento ou golpes.

# EMPRÉSTIMOS



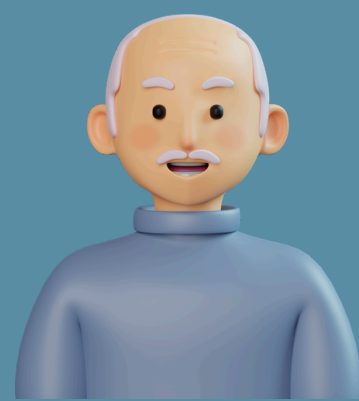
Empréstimos podem ser úteis para realizar objetivos ou resolver problemas financeiros, mas é importante ter cautela para não comprometer o orçamento. Existem duas modalidades principais:

**Empréstimo pessoal:** pode ser feito em bancos ou financeiras, com pagamento por boletos ou débito em conta. É acessível, mas costuma ter juros mais alto.

**Empréstimo consignado:** exclusivo para aposentados, pensionistas do INSS, servidores públicos, militares e trabalhadores CLT de empresas conveniadas. As parcelas são descontadas diretamente do salário ou benefício. Por isso, tem juros mais baixos e é muito procurado.

Compare as condições entre diferentes instituições, analise taxas e prazos, e leia com atenção o contrato antes de assinar.

# PREVIDÊNCIA



A previdência é como um seguro para o futuro. É uma forma de guardar dinheiro hoje para garantir uma aposentadoria tranquila e com qualidade de vida amanhã. Existem dois tipos principais:

## Previdência Social

É a aposentadoria oferecida pelo governo por meio do INSS. Todo trabalhador com carteira assinada contribui mensalmente de forma **obrigatória**. Após um certo tempo de contribuição, o trabalhador tem direito a benefícios como aposentadoria, auxílio-doença e pensão por morte.

## Previdência Privada

É uma opção complementar à previdência pública. Funciona como um investimento de longo prazo, feito por conta própria ou pela empresa onde a pessoa trabalha. Você escolhe quanto e por quanto tempo quer investir.

# GOLPES



Com o avanço da tecnologia, também aumentaram os golpes e fraudes, principalmente contra aposentados e pessoas mais vulneráveis. Os golpistas usam a confiança e as emoções das vítimas, como o medo ou a ganância, para enganá-las. Por isso, é essencial estar atento e tomar alguns cuidados simples

## **Golpes mais comuns:**

**Golpe do empréstimo:** falsos agentes do banco ou do INSS pedem documentos e fazem empréstimos sem a pessoa saber.

**Golpe do pecúlio ou herança:** dizem que você tem dinheiro a receber e pedem depósito antecipado para "custos" de advogado.

**Golpe do LOAS:** alguém finge ser do INSS e promete liberar um benefício assistencial.

# GOLPES



**Golpe do bonzinho:** a pessoa finge ajudar no caixa eletrônico e troca seu cartão.

**Golpe por telefone:** dizem ser do banco ou do INSS e pedem seus dados e senhas.

**Golpe do sequestro:** ligam dizendo que um parente foi sequestrado e pedem dinheiro para o "resgate".



## Como se prevenir?

Nunca forneça senhas por telefone ou e-mail.

Desconfie de ofertas muito boas ou urgentes.

Evite contar que é aposentado ou pensionista para desconhecidos.

Não aceite ajuda de estranhos em caixas eletrônicos.

# GOLPES

Vá ao banco sempre que possível acompanhado e só aceite ajuda de funcionários identificados.

Nunca tome decisões financeiras na hora.

## Se for vítima, procure:



INSS (pelo número 135 ou presencialmente);



Delegacia (física ou online);



Ministério Público ou Defensoria Pública.

# REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Beatriz; FRANCISCO, Maiara; PADILHA, Fausto; MECCHI, Rogério. EDUCAÇÃO FINANCEIRA. Revista Científica Unilago, [S. l.], v. 1, n. 1, 2018. Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revistacientifica/article/view/97>. Acesso em: 17 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Economia. Secretaria de Previdência. Guia de educação financeira para pessoas idosas. Brasília: Ministério da Economia, Secretaria de Previdência, jan. 2020. Disponível em: (<https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/previdencia-social/CartilhadeEducaoFinanceiraparaPessoasIdosas.pdf>)

BUAES, Caroline Stumpf. Educação financeira com idosos em um contexto popular. Educação & Realidade, Porto Alegre, v.40, n.1, p.105–127, jan./mar. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edreal/a/5DHXJLjd7vzjMVMzxSZJzjC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 jul. 2025.

IPOJUCAPREV – Autarquia Previdenciária do Ipojuca. Educação financeira para os segurados. Ipojuca: IPOJUCAPREV, 2021. Disponível em: <https://ipojucaprev.ipojuca.pe.gov.br/wp-content/uploads/2021/08/Ipojuca-Cartilha-Educacao-Financeira-IpojucaPrev.pdf>. Acesso em: 19 jul. 2025.

PEREIRA, Ariel. Educação Financeira para Idosos. Universidade Federal do Tocantins, 2017. Disponível em: <https://docs.uft.edu.br/share/proxy/alfrescoauth/api/internal/shared/node/ql3nHupoRQK6BgoFRz4wnA/content/Educa%C3%A7%C3%A3o%20Financeira%20para%20Idosos.pdf>. Acesso em: 17 jul. 2025.

PIRES, ANA P.; DELIBERAL, Janielen P.; DECESARO, Leonardo; CUCCHI Marlon B. Educação financeira na terceira idade: uma análise na cidade de Marau-Rs: XIX Mostra de iniciação Científica, Pós-graduação, Pesquisa e Extensão, Rio Grande do Sul, Caxias do Sul, 2019. Anais. Disponível em: <https://www.ucs.br/etc/conferencias/index.php/mostraucspppga/xixmostrappga/paper/viewFile/6321/2070>. Acesso em: 19 jul. 2025.



## ONDE NOS ACOMPANHAR?



**@idoso\_proasi**



**<https://proasi.ufam.edu.br/>**



**Podcast do Proasi**