

# SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA

## Administração de Finanças Pessoais para Qualidade de Vida - SFI

---

Competência técnica: Sustentabilidade  
Conhecimento relacionado: Qualidade de Vida

### Objetivo Geral

Com uma abordagem comportamental, este curso visa levar o participante a uma análise de seus hábitos financeiros, a fim de torná-lo capaz de evitar dívidas, economizar, preservar seu patrimônio e poupar seu dinheiro para que otimize seus recursos e, principalmente, reavalie sua relação com o dinheiro, de forma a encontrar, por méritos próprios, o caminho para sua sustentabilidade financeira.

### Objetivos Específicos

- Planejar e controlar suas finanças pessoais;
- Conhecer os componentes emocionais e as armadilhas do consumo;
- Consumir com inteligência e consciência;
- Desenvolver o hábito de poupar;
- Priorizar a realização de sonhos;
- Planejar uma aposentadoria sustentável;
- Ter uma percepção mais correta do valor do dinheiro;
- Identificar e modificar o seu perfil financeiro;
- Evitar a banalização do crédito;
- Evitar dívidas, evoluindo de endividado/equilibrado para poupador/investidor;
- Utilizar seus recursos financeiros para alcançar qualidade de vida e independência financeira;
- Preservar e fazer crescer seu patrimônio.

### Metodologia e Recursos

Aulas expositivas; recursos audiovisuais.

### Conteúdo Programático

#### **1. Visão Geral da Sustentabilidade Financeira**

- A importância da educação financeira como ferramenta para qualidade de vida;
- O que é sustentabilidade Financeira;
- O Componente Emocional do Consumo;
- Consumo consciente – Os riscos do consumismo;
- Mudança comportamental – incorporando hábitos saudáveis;
- Juros, o ralo financeiro;
- Como identificar o seu “Perfil Financeiro”;
- Diagnóstico financeiro – Como está sua saúde financeira;

- Atividade proposta: Teste de perfil financeiro.
- 2. Organizando as finanças** (Planejamento e Controle de Gastos)
- Planejamento Pessoal e Familiar;
  - Envolvendo a família no planejamento. Como falar sobre dinheiro com os filhos;
  - Padrão de vida – A importância de respeitá-lo;
  - Classificação das despesas: Fixas e Variáveis;
  - Tipos de dívidas e como evitá-las;
  - Como comprar com inteligência;
  - Aprendendo a diferenciar desejo e necessidade;
  - Créditos e Parcelamentos;
  - O dinheiro virtual;
  - Realizar sonhos, a motivação necessária para as mudanças;
  - Sonhos de Curto, Médio e Longo Prazo;
  - Priorizando os sonhos - nova planilha financeira.
- 3. Futuro Sustentável e Aposentadoria**
- Consumo consciente – os riscos do Consumismo;
  - Ciclo da vida financeira;
  - O aumento da expectativa de vida e seus impactos;
  - Estilo de vida saudável pode diminuir os gastos financeiros;
  - Aposentadoria: Esperar ou programar?;
  - Independência financeira – Um alvo a ser alcançado;
  - Trabalhar após a aposentadoria precisa ser opção e não necessidade;
  - Atividade prática: Roda da vida financeira.
- 4. Traçando o Caminho** (Objetivos, Metas e Estratégia)
- Objetivos de Vida e Metas Financeiras – Planejando o Futuro;
  - Meta, foco e disciplina, passos para a realização de sonhos;
  - Planejando o futuro dos filhos;
  - Evoluindo de gastador a poupador – O desafio de poupar;
  - Conceito de colchão de liquidez;
  - Características dos Investimentos – Riscos, Rentabilidade e Liquidez;
  - A importância da diversificação de investimentos;
  - Perfil do investidor: Conservador, moderado e arrojado;
  - Conceito de colchão de liquidez;
  - Tipos de investimentos;
  - Fundo Garantido de Crédito - FGC;
  - Exercício proposto: Planejando a aposentadoria / Painel de vida extraordinária.

### Avaliação

Verificação de aprendizagem escrita aplicada no final do curso com estudo de caso.

### Bibliografia:

DOMINGOS, Reinaldo. **Terapia Financeira** – *Realize seus sonhos com*

*educação Financeira* – São Paulo: Ed. Dsop, 2008.

CERBASI, Gustavo. **Como organizar sua vida financeira**. 8ª Ed. R. Janeiro : Campus, 2009.

SANTOS, Angélica Rodrigues; Carmo, Rogério Olegário. **Família, Afeto e finanças** – *Como colocar cada vez mais dinheiro e amor em seu lar* – São Paulo: Ed.Gente, 2012.

NAISH, John. **Chega de Desperdício** – *Por que viver com menos pode ser melhor para você*. Tradução Elena Gaidano. Rio de Janeiro: Best Seller, 2010.

**Carga horária:**

15 horas

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| Atualização: 21/01//2016 | Revisão: 00 |
|--------------------------|-------------|