



**SONHAR**

**PLANEJAR**

**ALCANÇAR**

Fortalecimento Financeiro para Famílias

**GUIA PARA  
CUIDADORES**



patrocínio

**MetLife  
Foundation**



Uma criação de

## sesameworkshop®

A Sesame Workshop é a organização educacional sem fins lucrativos, filiada à Sesame Street, que atinge 156 milhões de crianças em mais de 150 países. A missão da Sesame Workshop é usar o poder educativo da mídia para contribuir no desenvolvimento integral e potencial das crianças. Veiculados por meio de uma variedade de plataformas - incluindo programas de televisão, experiências digitais, livros e engajamento comunitário - os programas são fundamentados em pesquisas que orientam o desenvolvimento de conteúdos educacionais significativos, considerando a realidade e os desafios educacionais de cada contexto. Para saber mais sobre a Sesame Workshop, visite [www.sesameworkshop.org](http://www.sesameworkshop.org).

---

Patrocínio

## MetLife Foundation

A Fundação MetLife foi criada em 1976 para continuar a longa tradição de contribuições corporativas e engajamento comunitário da MetLife. Hoje, a Fundação está dedicada a promover a inclusão financeira, investindo 200 milhões de dólares ao longo dos próximos cinco anos para ajudar a construir um futuro seguro para indivíduos e comunidades ao redor do mundo. A Fundação MetLife é filiada à MetLife, uma companhia líder global de seguros, capitalização e programas de benefícios dos empregados, servindo 90 milhões de clientes. Por meio de suas subsidiárias e afiliadas, a MetLife mantém posições de liderança no mercado dos Estados Unidos, Japão, América Latina, Ásia, Europa e Oriente Médio. Para saber mais sobre a Fundação MetLife, visite [www.metlife.org](http://www.metlife.org).

---

Com suporte adicional de



O Grupo DSOP de Educação Financeira é formado pela DSOP Educação Financeira e Editora DSOP que, juntos, contribuem para a criação de uma nova geração de pessoas independentes financeiramente. Para saber mais sobre a DSOP Educação Financeira, visite [www.dsop.com.br](http://www.dsop.com.br).



Modelo de emissora pública, a TV Cultura é o principal veículo de comunicação da Fundação Padre Anchieta. Uma emissora moderna, comprometida em oferecer programação qualificada, atrativa, crítica, democrática e inovadora para os mais diversos públicos e faixas etárias. Para saber mais sobre a TV Cultura, visite <http://cmmais.com.br/>.



# Queridos Familiars e Cuidadores,

**bem-vindos ao Sonhar, Planejar, Alcançar.**

Pensar em um futuro melhor para os filhos e prepará-los para realizar o que desejam é uma preocupação diária de todo pai ou cuidador. É bem provável que você ofereça ótimos exemplos e os ensinem atitudes e valores positivos, que os façam refletir sobre as escolhas do dia a dia e as consequências para a vida da comunidade e do meio ambiente. Ou ainda, que incentive-os a compartilhar com as outras pessoas e a pensar sobre os motivos das suas próprias decisões (por exemplo, o que comprar, quanto poupar, o que doar para as outras pessoas).



Com essas pequenas atitudes, você irá ensiná-los e motivá-los a sonhar, planejar e alcançar objetivos, sejam eles materiais ou não materiais. No entanto, alcançar um objetivo exige prática, persistência e paciência! Todos nós precisamos de apoio, sejamos adultos ou crianças.

Levando em conta tudo isso, este guia foi concebido com os seguintes propósitos:



**AJUDAR** as crianças a compreenderem que as escolhas que elas fazem todos os dias podem ajudá-las a alcançar os seus objetivos (financeiros e não financeiros).



**OFERECER** dicas divertidas para a família conversar sobre sonhos, planejamento e gestão do dinheiro e de recursos.



**SUGERIR** estratégias e atividades para ajudar as crianças a compreenderem sobre gastos, poupança, partilha, troca e doação.

Escolha quais dicas, estratégias e atividades são interessantes para você e sua família, considerando a realidade em que vivem.



# O que é fortalecimento financeiro?

**As crianças estão fortalecidas financeiramente quando apresentam as seguintes competências:**

- ★ Conseguem definir metas e, em seguida, fazer escolhas e tomar decisões que as levam a essas metas.
- ★ Diferenciam o que é uma necessidade básica e o que é um desejo.
- ★ Sentem confiança e otimismo em fazer planos para alcançar um objetivo.
- ★ Compreendem como o dinheiro e os recursos se relacionam entre si e qual é o valor do trabalho.
- ★ Estão familiarizadas com os conceitos básicos de economizar, consumir, partilhar, doar e trocar.

## Este guia contém três seções:

### SONHAR



#### O que queremos alcançar?

Identificando os sonhos e estabelecendo metas e objetivos.

### PLANEJAR



#### Como vamos alcançar?

Fazendo escolhas e organizando as etapas para alcançar os objetivos.

### ALCANÇAR



#### Então, vamos realizar!

Pensando de forma crítica, flexível e criativa para administrar dinheiro e recursos: consumo consciente, poupança, partilha, troca e doação.





# SONHAR

## O que queremos alcançar?

**Sonhos são coisas que queremos fazer, ser ou ter** para nós mesmos, para nossa família ou para nossa comunidade. Pode ser um sonho material, como um livro, uma bicicleta, uma casa etc. Ou não material, como um passeio no parque, um carinho de alguém que mora longe etc. O sonho pode ser individual, quando apenas uma pessoa deseja alcançá-lo. Ou pode ser um sonho coletivo, algo que uma família ou uma comunidade deseja junto. É muito importante ajudar as crianças a definirem sonhos, de modo que elas possam planejar os passos que levam à realização dos seus objetivos. Quando o caminho é longo, ter a esperança e a confiança sempre ao seu lado ajuda muito.





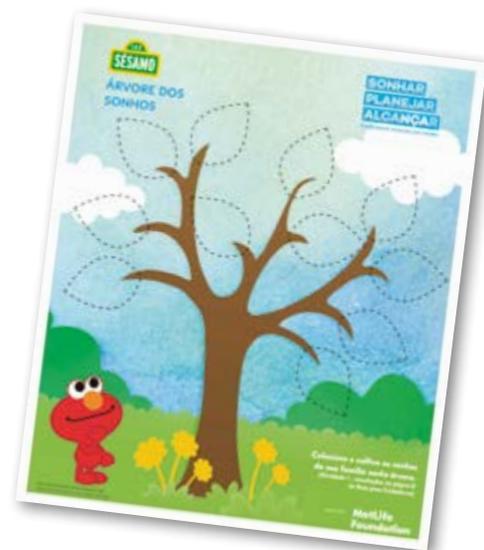
Compartilhe os seus próprios sonhos e objetivos com os seus filhos (talvez você queira voltar a estudar, aprender uma nova língua, ter mais tempo para brincar juntos, visitar um parente que mora longe, ou ter uma grande refeição em família toda semana). Em seguida, peça a eles que compartilhem alguns de seus próprios sonhos e mostre como você os valoriza e os considera importantes.

Faça perguntas que ajudem seus filhos a expressarem sentimentos:

- ★ **O que você gostaria de aprender na escola?**
- ★ **O que você gostaria de ser quando for um pouco mais velho?**
- ★ **O que você gostaria de saber fazer quando for um adulto?**
- ★ **Que tipo de trabalho você gostaria de ter quando for um adulto?**
- ★ **Que lugar você gostaria de conhecer?**
- ★ **O que você gostaria de comprar, trocar com seus amigos ou dar de presente para alguém?**

## A Árvore dos Sonhos

No centro deste livreto, você vai encontrar um cartaz interativo. Todos os membros da família são convidados para participar desta atividade.



- Desenhem ou escrevam nas folhas que estão encartadas neste guia, os sonhos individuais ou coletivos da família. Usem quantas folhas forem necessárias, de modo que cada sonho seja representado em uma delas. Por exemplo, aprender a tocar um instrumento musical, ser um jogador de futebol, passear mais com a família ou ganhar um brinquedo novo.
- Recortem cada uma das folhas e, em seguida, usem cola ou fita adesiva para fixá-las na árvore.
- Pendurem o cartaz em um lugar especial, onde todos poderão acompanhar se as escolhas e as atitudes da família estão contribuindo para alcançar os sonhos representados na árvore.

Você também vai utilizar esta árvore em outras atividades propostas neste Guia.



## Olhando de perto

Peça para a criança escolher um dos sonhos que foi colocado na árvore. Ela pode escolher um sonho que ela mesma sugeriu ou um sonho coletivo, de toda a família. Em seguida, converse sobre esse sonho, fazendo perguntas que fujam de respostas como “sim” ou “não”, mas deixando a criança à vontade para responder.



- ★ O que você desenhou na folha?
- ★ O que você pode me dizer sobre esse desenho?
- ★ Por que você quer fazer, ter ou ser isso que desenhou?
- ★ Como você iria se sentir se conseguisse realizar o sonho desenhado?



# PLANEJAR

## Como vamos alcançar?

Depois que o seu filho identificou os sonhos dele e da família, é hora de planejar estratégias para realizá-los.

**Planejar é uma forma de construir um caminho e fazer escolhas conscientes que levam ao que você quer.**

O que precisa ser realizado e onde? Quanto tempo será necessário? Quais materiais e recursos serão utilizados? Explique à criança que todo planejamento possui um conjunto de etapas e que, quando conseguimos organizá-lo em passos menores, fica mais fácil atingir os objetivos.



**Lembre: todo plano pode mudar quando uma estratégia não funciona. Ser flexível é uma grande habilidade. Não há problema em alterar um caminho! O importante é sempre estar disposto para imaginar e testar outros passos e outras possibilidades que nos levem aos nossos objetivos.**







## Salada de frutas

Elmo está com fome e quer algo saudável para comer. Então, juntamente com sua mãe, decidiu preparar uma deliciosa salada de frutas.





## PLANEJAR

## ATIVIDADE 3



Pergunte ao seu filho:



- ★ Qual era o sonho de Elmo? O que ele queria alcançar?
- ★ Quais passos foram realizados por Elmo e sua mãe para preparar a sala de frutas?
- ★ O que eles utilizaram para preparar a sala de frutas?
- ★ O que o Elmo não conseguiu fazer sozinho?
- ★ O que a mãe do Elmo fez para ajudá-lo?
- ★ Elmo conseguiu realizar o que ele queria?

Conclua dizendo que, assim como Elmo e sua mãe tinham um plano para preparar a salada de frutas, vocês também precisam planejar estratégias para alcançar os seus sonhos.



## Nosso caminho

Observe a Árvore dos Sonhos e se concentre em apenas uma das folhas (de preferência aquela que o seu filho escolheu na Atividade 2). Qual é o plano de vocês para alcançarem o objetivo representado nesta folha? Por exemplo, se o seu filho quer ser um jogador de futebol, ele pode começar por comer um café da manhã saudável todos os dias e praticar esportes regularmente com os amigos. Faça perguntas que ajudem seu filho a expressar suas ideias:



- ★ Qual é o seu sonho? O que você quer alcançar?
- ★ Quais são as etapas que precisam ser realizadas para você alcançar esse sonho?
- ★ Quais materiais você vai precisar?
- ★ Você vai precisar de ajuda em algum momento? Em qual? De quem?
- ★ Você vai conseguir realizar o seu sonho?



Para ajudar no planejamento, use o calendário que está na parte de trás do livro de história *Vamos semear*.







# PLANEJAR



## Decisões, decisões...

**Fazer um plano significa fazer certas escolhas e tomar algumas decisões.**

Todos os dias, os filhos observam as atitudes dos pais para fazer as suas próprias escolhas e tomar decisões. Então, quando você faz boas escolhas, a criança constrói confiança e aprende a priorizar o que é importante ao longo da vida. Às vezes, o único a fazer escolhas e tomar decisões é você, mas o seu filho também pode estar envolvido nisso. Você pode ajudá-lo a entender os benefícios e as consequências de cada escolha. Também é importante explicar quando você escolhe economizar dinheiro, mostrando que há muitas coisas divertidas para fazer sem precisar gastá-lo.



## Necessidades e desejos

Lembre-se de que uma necessidade é sempre mais importante que um desejo.

Primeiro, precisamos garantir aquilo que todas as pessoas dependem para sobreviver, para depois nos concentrarmos naquilo que queremos muito, mas que podemos viver sem. Explique às crianças:

- Todo mundo precisa de carinho, alimentos nutritivos, água, abrigo e roupas para se manter saudável e seguro.
- Nossas necessidades também mudam, dependendo da situação. Por exemplo, a criança pode precisar de sua mochila para ir à escola, mas não vai precisar dela quando vai dormir.
- Às vezes, desejamos muito comprar algo, como um brinquedo novo, mas não precisamos ter tudo o que está na moda ou que aparece nos anúncios para sermos felizes.
- Tudo bem se tivermos que esperar para fazer as coisas que queremos ou optar por não ter tudo o que desejamos, pois devemos priorizar as coisas que realmente necessitamos para viver.
- As pessoas são muito mais especiais do que as coisas e objetos que elas têm!



## Lista de compras

Faça uma lista de compras com seu filho e, em seguida, vá ao supermercado com ele. Tal experiência é uma grande oportunidade para exemplificar o processo de planejamento e de tomada de decisão consciente.

- Antes de ir ao mercado, criem juntos uma lista de compras. Para ser mais divertido, vocês podem desenhar os produtos ou recortá-los de revistas e folhetos. Explique que existem coisas que a sua família precisa e coisas que a sua família quer. Mostre ao seu filho que, por vezes, será preciso excluir algum item da lista, caso não seja essencial.
- Vá até o supermercado em que os preços estão mais baixos na sua região. Conforme você estiver caminhando pelos corredores, converse com a criança sobre as escolhas que você está fazendo. Por exemplo, você pode dizer: “eu vou comprar bananas porque elas estão em promoção”, isso significa que elas custam menos. Ou “vamos começar por este corredor, porque aqui estão os produtos mais saudáveis”.
- Experimente incluir seu filho nas escolhas sobre quais produtos vocês devem gastar o dinheiro. Por exemplo, deixe ele escolher uma coisa para comprar no supermercado. Ou diga: “agora nós temos que tomar uma decisão. Devemos comprar estes biscoitos ou aqueles biscoitos? Vamos comparar os dois preços e quais ingredientes são utilizados para prepará-los?”.
- Não esqueça de pedir para a criança riscar da lista os produtos que vocês já colocaram no carrinho. E, se possível, tente não comprar aquilo que não estava na lista.





## ALCANÇAR

### Então, vamos realizar!

Muitas vezes, parte dos planos para alcançar os nossos sonhos envolve economia, poupança, partilha, troca ou doação de dinheiro e de outros recursos.



## POUPAR

**POUPAR** permite que as pessoas economizem dinheiro para comprar alguma coisa no futuro, porque não têm o dinheiro suficiente para comprar hoje.

Esperar pode ser algo muito difícil para as crianças e jovens! Não há problema em dizer que “nem sempre se tem o dinheiro suficiente para comprar coisas de imediato”. Lembre seu filho que é preciso tempo para poupar dinheiro, insistindo com ele sobre esse desafio no dia a dia.





As crianças podem se perguntar de onde vem o dinheiro e por que os adultos trabalham. Você pode explicar:

- ★ **Eu vou trabalhar como \_\_\_\_\_ para ganhar dinheiro. Algumas das coisas que eu faço no meu trabalho são \_\_\_\_\_.**
- ★ **Por meio do trabalho, podemos obter dinheiro para gastar em coisas que precisamos e queremos. Além disso, quando trabalhamos, podemos fazer coisas muito importantes para as outras pessoas e para o mundo.**
- ★ **Parte do dinheiro que eu ganho no trabalho, vou gastar em nossas necessidades básicas - como moradia e comida - e outra parte vou economizar para gastar mais tarde com outras coisas que queremos.**
- ★ **As nossas necessidades e os nossos desejos fazem parte do nosso orçamento, por isso precisamos prever quanto dinheiro iremos gastar e quanto iremos poupar.**
- ★ **As crianças também podem ajudar em pequenas tarefas da casa, como separar os resíduos para reciclagem, arrumar a própria cama, zelar pelos próprios brinquedos, regar as plantas, apagar as luzes, economizar água. Essas são pequenas responsabilidades que ajudam a economizar o dinheiro da família.**
- ★ **Você pode imaginar diferentes coisas nas quais pretende trabalhar quando for um adulto.**



**POUPAR**

**ATIVIDADE 6**



## Economizando para um Dia Especial

Economizar e poupar dinheiro requer muita paciência. Reúna a família e pense em uma atividade especial para vocês fazerem juntos. Não esqueça de observar tudo o que vocês registraram na Árvore dos Sonhos.



Economizar e poupar também significa economia de energia e de recursos naturais em sua casa e na sua comunidade. Se você desligar as luzes quando sair de casa, priorizar energia limpa, diminuir o consumo de água, verificar se existem vazamentos, reutilizar materiais e reciclá-los, haverá algumas moedas extras no cofrinho todo mês. E, o mais importante, você estará economizando os recursos naturais do planeta e cuidando do meio ambiente!



# POUPAR

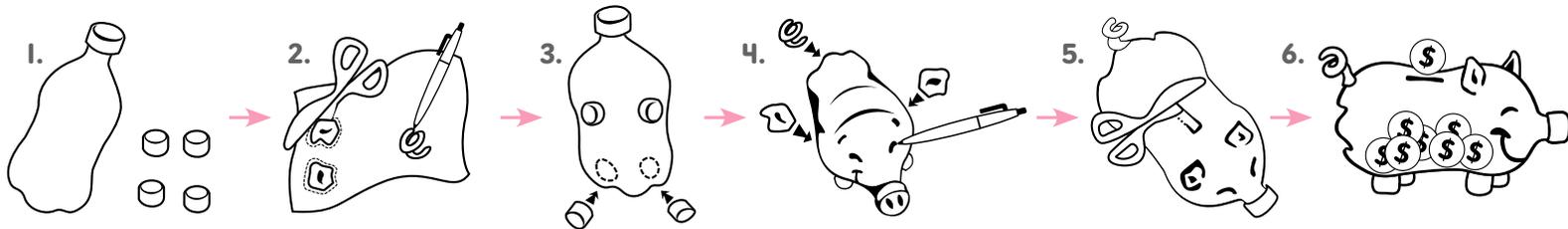
## ATIVIDADE 6



- Escolham juntos uma atividade especial que se encaixe no seu orçamento e cronograma. Então ajude o seu filho a descobrir quanto vocês precisam economizar, considerando tudo o que depende de dinheiro: transporte, alimentação, bilhetes, e assim por diante. Não se esqueça dos “desejos” das crianças, tais como lanches gostosos e lembrancinhas.
- Construam um cofrinho em que todos da família possam guardar moedas durante um período. Você pode usar uma embalagem plástica vazia, uma caixa ou um envelope. Periodicamente, ajude seu filho a contar o dinheiro para que ele possa manter o controle de quanto está sendo guardado e de quanto ainda falta. Você pode agrupar as moedas ou notas de mesmo valor para facilitar a contagem.
- Quando economizarem o valor que precisam, é a hora de se divertirem muito! Para se lembrarem sempre desse dia especial, tire uma foto da família e coloque em um lugar bem visível para a criança.



**Para ajudar no planejamento, use o calendário que está na parte de trás do livro de história *Vamos semear*.**



1. Separe uma garrafa pet com tampa e consiga mais outras quatro tampas.
2. Desenhe orelhas e um rabo em uma cartolina e depois recorte-os.
3. Cole as quatro tampas de garrafa como se fossem os pezinhos.
4. Desenhe olhos e nariz na garrafa pet e cole as orelhas e o rabo.
5. Faça um corte na parte superior da garrafa.
6. Comece a poupar!

# ALCANÇAR



## COMPRAR

**COMPRAR** significa dar dinheiro para obter algo em troca.

O dinheiro faz parte da vida da família. Quando a criança perceber que você está gastando, explique a ela exatamente o que está acontecendo. Aos poucos, ela aprenderá a consumir de forma consciente.





**COMPRAR**

**ATIVIDADE 7**



## Minha lojinha

Brincar de faz-de-conta é uma maneira muito divertida para a criança compreender conceitos mais difíceis, como os de compra e de venda.

- Deixe o seu filho examinar as moedas e notas de diferentes valores. Qual é o valor de cada uma? O que está desenhado nelas?
- Construam uma caixa registradora de “mentirinha”, reaproveitando uma caixa de papelão. Vocês podem decorá-la usando colagens ou desenhos.
- Cortem pedaços coloridos de papel em formato de notas e de moedas. Se você preferir usar as notas e moedas da Vila Sésamo, baixe-as do site da iniciativa ou utilize as que você pode encontrar no Almanaque das Crianças.
- Inventem um cartaz com o nome da loja, que pode ser instalada em qualquer lugar da casa - como um canto da sala, no quintal ou no quarto.
- Recolham pela casa alguns objetos para vender na loja, ou desenhem e recortem imagens de revistas, para fingir que são os produtos disponíveis para compra.
- Atribuem preços para os produtos, que podem ser marcados em etiquetas improvisadas.
- Convidem seus amigos e familiares para brincarem com vocês. Não esqueça de ajudar as crianças a fazerem as contas e a darem o troco. Boa diversão!



## ALCANÇAR



## COMPARTILHAR

Compartilhar, trocar e doar objetos, tais como brinquedos, roupas, livros, DVDs, ajuda a economizar, poupar e não gastar dinheiro e recursos da natureza! Talvez essas sejam as estratégias mais valiosas de todas, uma vez que estão pautadas no amor, na amizade e no desejo de ajudar os outros e o meio ambiente.



**Lembre: você também pode compartilhar coisas não materiais, como o tempo, o amor ou o que você sabe fazer muito bem! Todas essas coisas têm muita importância para as pessoas, o que significa que elas valem muito, mesmo que não tenham uma etiqueta ou não custem dinheiro. Não faltam coisas boas e que são de graça:**

- Contar histórias e piadas.
- Ler um livro da biblioteca.
- Cantar sua música favorita.
- Fazer uma caminhada na natureza.
- Desenhar e pintar.
- Brincar, correr e saltar em praças e parques.
- Dar abraços, beijos e carinho.



**COMPARTILHAR**

**ATIVIDADE 8**



## Feira de trocas

Seu filho pode ter um brinquedo que já não brinca mais, uma roupa que ficou pequena, um livro que já leu muitas vezes ou um DVD que cansou de assistir. Mas outras crianças podem ficar muito felizes em desfrutar de cada um desses objetos.

- Identifique uma outra família que está interessada em trocar um brinquedo, um livro etc.
- Estabeleça combinados com as crianças, por exemplo: todos objetos devem estar em bom estado e funcionando.
- Ajude a criança a escolher o que ela vai trocar.
- Defina um horário e um local para a troca.
- Incentive seu filho a compartilhar com os amigos a importância dos objetos que pretende trocar e a ensinar possíveis formas de brincar ou de utilizá-los.

### Se você tiver possibilidade, transforme a feira em um evento maior:

- Prepare convites com local, data, hora e orientações;
- Distribua-os entre as famílias de sua comunidade;
- Peça a cada criança para separar brinquedos, livros, DVDs, sapatos ou roupas para trocar.

## LIVRO DE HISTÓRIA

### *Vamos semear*



Este livro de história vai ajudá-lo a rever com o seu filho as mensagens trabalhadas neste Guia sobre sonhar, planejar, poupar, trocar e doar.

1. Leia a história para o seu filho.
2. Converse sobre as ilustrações. Pergunte: o que você vê nesta página? O que os personagens estão fazendo?
3. Estimule o seu filho a interagir com o livro ao realizar as atividades propostas em cada página.



Leia junto com o seu filho o livro de história, *Vamos semear*, e descubra como Elmo e seus amigos plantaram uma linda horta no jardim de casa. Veja como eles, com a ajuda da mãe e do pai de Elmo, aprenderam como plantar, quais são os materiais necessários e quanto tempo leva para os deliciosos vegetais crescerem.



<http://fortalecimentofinanceiro.vilasesamo.org>  
*Nesse site você vai conhecer mais sobre  
a iniciativa Sonhar, Planejar, Alcançar:  
Fortalecimento Financeiro para Famílias e ter  
acesso gratuito aos outros recursos desenvolvidos,  
como: jogos digitais, clipes, animações, artigos,  
gibis, atividades para imprimir e muito mais!*