



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RONDÔNIA
CAMPUS VILHENA
CURSO DE LICENCIATURA EM MATEMÁTICA

NACLÉIA LUCIANA DA SILVA

**A EDUCAÇÃO FINANCEIRA COMO FORMA DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE
DE VIDA**

VILHENA

2024

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RONDÔNIA
CAMPUS VILHENA

NACLÉIA LUCIANA DA SILVA

**A EDUCAÇÃO FINANCEIRA COMO FORMA DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE
DE VIDA**

Trabalho de Conclusão de curso em forma de Artigo Científico, apresentado a Banca Examinadora do Curso de Licenciatura em Matemática do Instituto Federal de Educação, ciência e Tecnologia de Rondônia – *Campus Vilhena*, realizado em cumprimento de requisito obrigatório para obtenção do título de Licenciada em Matemática.

Orientador: Prof. Dr. Edilberto Fernandes Syrczyk

VILHENA

2024

FICHA CATALOGRÁFICA

Biblioteca IFRO – Campus Vilhena

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Gerador de Ficha Catalográfica do IFRO,
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

Silva, Nacléia Luciana Da.

A educação financeira como forma de promover qualidade de vida /
Nacléia Luciana Da Silva, Vilhena-RO, 2024.

37 f. : il.

Orientador(a): Prof. Dr. Edilberto Fernandes Syrczyk.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Matemática) – Instituto
Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia - IFRO,
Vilhena-RO, 2024.

1. Educação Financeira. 2. Qualidade de Vida. 3. Gestão Familiar. 4.
Políticas Públicas. 5. Inclusão Social. I. Syrczyk, Edilberto Fernandes
(orient.). II. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia
- IFRO. III. Título.

Bibliotecário(a) Responsável: Rosilene Maria do Couto Marques, CRB-11/321 (Campus Vilhena)



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RONDÔNIA
Vilhena - Código INEP: 11107804
Rodovia BR 174, KM 3, CEP 76982-270, Vilhena (RO)
CNPJ: 10.817.343/0003-69 - Telefone: 69 2101-0703

ATA DE DEFESA DE ARTIGO CIENTÍFICO

Na data 17/12/2024 realizou-se a sessão pública de defesa do Artigo Científico intitulada **A EDUCAÇÃO FINANCEIRA COMO FORMA DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA** apresentada pela aluna **Nacléia Luciana da Silva (2016105027022-0)** do Curso **Licenciatura em Matemática (Vilhena)**. Os trabalhos foram iniciados às **09:00** pelo Professor presidente da banca examinadora, constituída pelos seguintes membros:

- **Edilberto Fernandes Syrczyk** (Orientador)
- **Edinalcio Fernandes Syrczyk** (Examinador Interno)
- **Antonio Sergio Florindo dos Santos** (Examinador Interno)

A banca examinadora, tendo terminado a apresentação do conteúdo do Artigo Científico, passou à arguição da candidata. Em seguida, os examinadores reuniram-se para avaliação e deram o parecer final sobre o trabalho apresentado pelo aluno, tendo sido atribuído o seguinte resultado:

[X] APROVADO

Nota: 95

Proclamados os resultados pelo presidente da banca examinadora, foram encerrados os trabalhos e, para constar, eu **Edilberto Fernandes Syrczyk** lavrei a presente ata que assino juntamente com os demais membros da banca examinadora.

VILHENA / RO, 17/12/2024

Documento assinado eletronicamente por **Nacléia Luciana da Silva**, Discente, em 17/12/2024, às 10:36, conforme horário oficial de Rondônia, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

Documento assinado eletronicamente por **Edilberto Fernandes Syrczyk**, Orientador, em 17/12/2024, às 10:15, conforme horário oficial de Rondônia, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

Documento assinado eletronicamente por **Edinalcio Fernandes Syrczyk**, Examinador Interno, em 17/12/2024, às 10:17, conforme horário oficial de Rondônia, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

Documento assinado eletronicamente por **Antonio Sergio Florindo dos Santos**, Examinador Interno, em 17/12/2024, às 10:18, conforme horário oficial de Rondônia, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	7
2. METODOLOGIA	8
3. REVISÃO DA LITERATURA	9
3.1 A Educação Financeira como Ferramenta para a Formação Cidadã.....	9
3.2 Impactos do Planejamento Financeiro no Bem-Estar e na Qualidade de Vida	12
3.3 Políticas Públicas e a Inclusão da Educação Financeira no Sistema Educacional ..	14
3.4 Desenvolvimento de Habilidades para a Gestão Financeira Pessoal e Familiar	17
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
4.1 Importância da Educação Financeira na Formação Cidadã.....	18
4.2 A Relação entre Planejamento Financeiro e Qualidade de Vida	21
4.3 Impacto da Educação Financeira no Bem-Estar Psicológico	24
4.4 Políticas Públicas voltadas a Educação Financeira e Inclusão Social	27
4.5 Desenvolvimento de Habilidades para a Gestão Financeira Familiar	31
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
REFERÊNCIAS	36

A EDUCAÇÃO FINANCEIRA COMO FORMA DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

FINANCIAL EDUCATION AS A WAY OF PROMOTING QUALITY OF LIFE

SILVA, Nacléia¹

SYRYCZYK, Edilberto Fernandes²

RESUMO

Este estudo aborda a importância da educação financeira como ferramenta para a promoção da qualidade de vida e a inclusão social, destacando seu impacto na formação cidadã, no bem-estar psicológico e no desenvolvimento de habilidades de gestão financeira familiar. A crescente complexidade das finanças pessoais e o incentivo ao consumo tornam a educação financeira um elemento essencial para capacitar indivíduos e famílias a tomarem decisões financeiras conscientes e informadas. O objetivo da pesquisa foi analisar como a educação financeira contribui para a estabilidade econômica e para a redução de desigualdades, ao oferecer conhecimentos que favorecem a autonomia e a segurança financeira. Para isso, utilizou-se uma metodologia de revisão bibliográfica, focada em artigos científicos recentes que investigam os efeitos da educação financeira em diferentes contextos sociais e econômicos. Os resultados indicaram que a educação financeira reduz o estresse financeiro, melhora a autoestima e a resiliência econômica, e fortalece a coesão familiar ao incentivar uma abordagem colaborativa na gestão financeira. As políticas públicas voltadas para a educação financeira demonstraram ser eficazes na promoção da inclusão social, ao proporcionar igualdade de oportunidades e conhecimento financeiro a diferentes grupos socioeconômicos. Conclui-se que a educação financeira é uma ferramenta de transformação social, essencial para a construção de uma sociedade mais informada, ética e financeiramente equilibrada. Sua implementação nos currículos escolares e nos programas de inclusão social é fundamental para uma economia sustentável e para o desenvolvimento individual e coletivo.

Palavras-chave: Educação Financeira; Qualidade de Vida; Inclusão Social; Gestão financeira Familiar; Políticas Públicas.

Abstract

This study addresses the importance of financial education as a tool to promote quality of life and social inclusion, highlighting its impact on civic education, psychological well-being, and the development of family financial management skills. The increasing complexity of personal finances and the encouragement of consumption make financial education an essential element in enabling individuals and families to make conscious and informed financial decisions. The objective of this research was to analyze how financial education contributes to economic stability and reduces inequalities by providing knowledge that fosters autonomy and financial security. A bibliographic review methodology was used, focusing on recent scientific articles that investigate the effects of financial education in various social

¹ Acadêmica concluinte do curso de graduação em Licenciatura em Matemática no Ensino de Matemática do Instituto Federal de Rondônia – IFRO/Vilhena. Email: nacliaaluciana@gmail.com

² Orientador do curso de graduação em Licenciatura em Matemática no Ensino de Matemática do Instituto Federal de Rondônia – IFRO/Vilhena. Email: edilberto.fernandes@ifro.edu.br

and economic contexts. The results indicated that financial education reduces financial stress, improves self-esteem and economic resilience, and strengthens family cohesion by encouraging a collaborative approach to financial management. Additionally, public policies focused on financial education have proven effective in promoting social inclusion by providing equal opportunities and financial knowledge to different socioeconomic groups. In conclusion, financial education is a tool for social transformation, essential for building a more informed, ethical, and financially balanced society. Its implementation in school curricula and social inclusion programs is essential for a sustainable economy and for individual and collective development.

Keywords: Financial Education; Quality of Life; Social Inclusion; Family Management; Public Policies.

1. INTRODUÇÃO

A educação financeira vem ganhando espaço no campo educacional como uma ferramenta essencial para a formação integral dos indivíduos. Em um cenário onde o consumo é cada vez mais impulsionado por fatores externos, a educação financeira surge como um pilar para a construção de uma sociedade mais equilibrada economicamente, permitindo aos indivíduos planejarem melhor seu futuro e evitarem o endividamento.

Estudos recentes demonstram que o conhecimento em educação financeira possui uma relação direta com a qualidade de vida, pois permite que os indivíduos tomem decisões mais conscientes sobre seus gastos e investimentos, minimizando fatores de estresse financeiro e promovendo o bem-estar. A educação financeira tem se mostrado eficaz na redução dos índices de inadimplência e endividamento, o que reflete em uma sociedade mais saudável economicamente.

A qualidade de vida é afetada positivamente por uma boa gestão financeira, o que vai além do simples ato de economizar; trata-se de um planejamento que envolve objetivos de vida e segurança financeira a longo prazo. Em um cenário de desafios econômicos, a educação financeira apresenta-se não apenas como uma ciência técnica, mas como uma prática comportamental que influencia diretamente o bem-estar dos indivíduos.

A relevância deste estudo se justifica pela crescente necessidade de se discutir a educação financeira desde os primeiros anos escolares, visando formar indivíduos mais preparados para enfrentar desafios financeiros. Compreender os impactos da educação financeira na qualidade de vida permite a criação de políticas e programas que fomentem o bem-estar social e favoreçam uma maior harmonia financeira entre diferentes grupos populacionais.

Este trabalho também se justifica por proporcionar uma análise detalhada sobre como a educação financeira pode atuar como um instrumento para a melhoria da qualidade de vida,

favorecendo a redução de fatores como o estresse financeiro e a insegurança econômica.

A problemática central deste estudo consiste em investigar como a educação financeira pode ser utilizada como uma ferramenta para a promoção da qualidade de vida. Analisando sua influência no bem-estar dos indivíduos e a relevância de sua inclusão no currículo educacional.

2. METODOLOGIA

Este estudo segue um delineamento metodológico de caráter qualitativo e bibliográfico, conforme proposto por autores como Gil (2008) e Lakatos e Marconi (2007), que destacam que a pesquisa bibliográfica busca compreender e sistematizar o conhecimento produzido em torno de um tema, utilizando como base obras publicadas, como livros, artigos científicos, dissertações e teses. Essa abordagem permite uma análise crítica e fundamentada sobre a educação financeira e sua relação com a qualidade de vida, destacando categorias teóricas essenciais como segurança financeira, saúde financeira e poupança.

A natureza da pesquisa é qualitativa, conforme destaca Minayo (2012), pois se concentra na compreensão das relações entre a educação financeira e os aspectos psicológicos, sociais e econômicos do bem-estar humano. Essa abordagem permite explorar e interpretar os fenômenos em profundidade, proporcionando uma análise detalhada dos significados e impactos envolvidos. A técnica empregada consistiu em uma revisão de literatura, analisando textos acadêmicos disponíveis em bases como Scielo, Google Acadêmico e Periódicos CAPES, publicados entre 2019 e 2023.

Foram selecionados 30 textos que abordam os temas “educação financeira”, “qualidade de vida” e “bem-estar”. Esses textos foram organizados e investigados com base em sua relevância teórica e empírica, sendo priorizados aqueles que apresentam resultados consistentes e contribuições significativas para o campo de discussão.

Os instrumentos de geração de dados incluíram palavras-chave como “educação financeira”, “segurança financeira”, “saúde financeira”, “gestão familiar” e “políticas públicas”, de forma única ou combinada. O mecanismo de busca baseou-se em estratégias de refinamento, como o uso de filtros de tempo, idioma e relevância nas plataformas pesquisadas, além da aplicação de leitura crítica e seleção manual dos textos.

Segurança financeira, neste estudo, é definida como a capacidade de um indivíduo ou família de lidar com imprevistos econômicos sem comprometer a estabilidade emocional e a

qualidade de vida, conforme mencionado por Leticia Martins.³

Já a saúde financeira refere-se ao equilíbrio entre renda e gastos, permitindo uma gestão eficiente dos recursos e o cumprimento das obrigações financeiras, de acordo com a abordagem de Vieira, Moreira e Potrich (2019). Por sua vez, poupar é entendido como o ato de reservar uma parte da renda para objetivos futuros, conceito amplamente discutido por Marconi e Lakatos (2017) no contexto de planejamento financeiro.

O método bibliográfico adotado, além de trazer uma visão ampla e fundamentada sobre o tema, permitiu identificar padrões, lacunas e convergências nos estudos analisados, conforme orientam Lakatos e Marconi (2007). Assim, a metodologia deste trabalho proporcionou uma base sólida para a compreensão do impacto da educação financeira no bem-estar dos indivíduos e no fortalecimento da cidadania.

3. REVISÃO DA LITERATURA

A educação financeira, cada vez mais discutida no cenário educacional, deve ser entendida nos dias atuais como um componente essencial para a promoção da qualidade de vida e bem-estar. O crescente interesse por esse tema está associado aos desafios econômicos enfrentados por diversas populações, além do aumento do consumo e do endividamento. A literatura aponta que a educação financeira pode oferecer aos indivíduos a capacidade de tomar decisões mais conscientes sobre o uso dos recursos financeiros, evitando situações de estresse e promovendo uma gestão saudável dos próprios bens.

Neste sentido, a revisão de literatura foi organizada em três eixos principais: a importância da educação financeira para a formação cidadã, os impactos do planejamento financeiro no bem-estar e as políticas públicas voltadas para a inclusão desse tema no sistema educacional.

3.1 A Educação Financeira como Ferramenta para a Formação Cidadã

A educação financeira, cada vez mais, é reconhecida como um elemento essencial na formação cidadã, especialmente em um contexto em que as decisões financeiras influenciam significativamente a qualidade de vida dos indivíduos e o desenvolvimento social. Segundo Cunha (2020, p. 15), "o mercado financeiro chega à sala de aula como uma tentativa de oferecer aos estudantes o conhecimento necessário para que eles compreendam a dinâmica econômica

³ <https://www.novucard.com.br/blog/seguranca-financeira/> acesso em 11 de novembro de 2024.

e façam escolhas conscientes sobre o uso de seus recursos financeiros".

Este enfoque contribui para que as gerações futuras possuam maior autonomia em suas decisões financeiras, impactando diretamente o desenvolvimento social e econômico do país.

Domingos (2022, p. 45) argumenta que a educação financeira não deve ser abordada como um conjunto de técnicas para economizar, mas sim como "uma ciência comportamental que visa modificar as atitudes e valores dos indivíduos em relação ao dinheiro".

Ele destaca que, ao compreender a educação financeira nesse sentido, os educadores e formuladores de políticas públicas promovem uma educação que não só ensina as operações financeiras, mas também reforça a importância do consumo consciente e do planejamento financeiro a longo prazo. Dessa forma, os estudantes são encorajados a refletir sobre a importância de equilibrar desejos imediatos com a necessidade de construir uma segurança financeira para o futuro.

No contexto brasileiro, a necessidade de incluir a educação financeira nas escolas é acentuada pelas desigualdades econômicas e pela cultura de consumo que permeia a sociedade. Cunha (2020, p. 20) menciona que, "em um país com altos índices de endividamento e baixo nível de poupança, ensinar educação financeira nas escolas é um passo essencial para reverter esses padrões".

O autor observa que a falta de conhecimento financeiro é um dos fatores que contribuem para o ciclo de pobreza, pois os indivíduos acabam tomando decisões financeiras sem conhecimento adequado, o que muitas vezes os leva ao endividamento excessivo. Dessa forma, a educação financeira não apenas auxilia na gestão do orçamento familiar, mas também promove uma conscientização mais ampla sobre os impactos sociais e econômicos do consumo.

Além de seu impacto econômico, a educação financeira também está ligada à promoção de valores éticos e sociais, pois ensina os alunos a refletirem sobre o impacto de suas escolhas financeiras na sociedade e no meio ambiente. Domingos (2022, p. 50) ressalta que "a educação financeira também tem o papel de desenvolver uma visão crítica sobre o consumo e o desperdício, promovendo uma cidadania mais responsável".

Com isso, a educação financeira contribui para o desenvolvimento de uma mentalidade que valoriza o consumo consciente e a sustentabilidade, fatores que são cada vez mais importantes no mundo atual, os estudantes que recebem esse tipo de instrução desde cedo tendem a se tornar cidadãos mais conscientes e engajados socialmente.

A implementação da educação financeira no currículo escolar também enfrenta

desafios, especialmente no que diz respeito à formação dos professores e ao desenvolvimento de metodologias de ensino mais eficazes. Cunha (2020, p.22) observa que "muitos professores ainda não possuem formação específica em educação financeira, o que dificulta a abordagem do tema de forma aprofundada e integrada ao currículo".

Esse ponto é corroborado por Hurtado e Freitas (2020, p. 72), que afirmam que "a falta de preparo dos professores compromete a eficácia da educação financeira nas escolas". Eles sugerem que, para que a educação financeira seja realmente efetiva, é necessário investir em capacitação e em materiais didáticos que abordem o tema de maneira acessível e contextualizada para a realidade dos estudantes.

Outro aspecto importante da educação financeira como ferramenta de formação cidadã é sua capacidade de promover a igualdade social. Segundo Cunha (2020, p. 25), "a inclusão da educação financeira no currículo escolar é uma medida que contribui para reduzir as desigualdades, pois oferece aos alunos de diferentes classes sociais o mesmo nível de conhecimento sobre finanças".

Essa inclusão ajuda a nivelar o conhecimento financeiro entre os estudantes, possibilitando que todos tenham acesso a informações que os ajudem a fazer melhores escolhas econômicas no futuro, independentemente de sua origem social. Domingos (2022, p. 53) argumenta que essa abordagem tem o potencial de "empoderar os estudantes, proporcionando a todos, inclusive os menos favorecidos, uma ferramenta para melhorar sua condição financeira".

A educação financeira também tem o potencial de reduzir o estresse financeiro, um problema que afeta a qualidade de vida e o desempenho dos estudantes. Hurtado e Freitas (2020, p. 74) destacam que "os alunos que aprendem a gerenciar seu dinheiro e a planejar seu futuro financeiro desde cedo tendem a enfrentar menos dificuldades financeiras ao longo da vida".

Ao promover uma cultura de planejamento financeiro, a educação financeira contribui para o bem-estar dos indivíduos, permitindo que eles tomem decisões mais conscientes e reduzindo a probabilidade de endividamento excessivo.

A educação financeira é uma ferramenta poderosa para a formação cidadã, com potencial para transformar a relação dos indivíduos com o dinheiro e promover uma sociedade mais justa e equilibrada. Cunha (2020, p. 28) afirma que "a inclusão da educação financeira no sistema educacional é um passo importante para que o Brasil avance em direção a um futuro em que as pessoas sejam financeiramente mais independentes e conscientes".

A implementação de projetos de educação financeira nas escolas representa uma

oportunidade para transformar a maneira como as próximas gerações lidam com o dinheiro, promovendo uma sociedade mais informada e preparada para enfrentar os desafios econômicos.

3.2 Impactos do Planejamento Financeiro no Bem-Estar e na Qualidade de Vida

A educação financeira exerce um papel fundamental na promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos indivíduos, contribuindo para uma gestão mais consciente e equilibrada dos recursos financeiros. Segundo Vieira, Moreira e Potrich (2019, p. 40), o desenvolvimento de indicadores como renda gasta com despesas básicas, como alimentação, saúde, moradia, água e luz, que relacionam o nível de conhecimento financeiro ao bem-estar econômico permite “uma análise detalhada do impacto direto que a educação financeira tem na saúde econômica das pessoas”.

Essa perspectiva evidencia a importância da educação financeira como uma ferramenta de proteção contra crises econômicas e como uma promotora de segurança financeira.

Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021, p. 87) apontam que o planejamento financeiro tem sido cada vez mais reconhecido como um fator essencial para evitar o endividamento excessivo e para melhorar a qualidade de vida. De acordo com os autores, “a educação financeira é um fator de impacto positivo na redução do estresse financeiro, promovendo uma gestão saudável dos recursos e garantindo uma estabilidade que se reflete no bem-estar dos indivíduos”.

Este ponto ressalta que o conhecimento financeiro adequado pode prevenir problemas relacionados ao endividamento e ao consumo desenfreado, promovendo hábitos financeiros mais sustentáveis.

No Brasil, o baixo índice de educação financeira entre a população tem sido uma das causas de endividamento e de problemas de saúde mental ligados à instabilidade financeira. Ferreira e Porto (2019, p. 193) explicam que “a qualidade de vida está diretamente relacionada ao nível de controle financeiro que um indivíduo consegue exercer em sua vida, visto que a segurança econômica contribui para a redução do estresse e do desespero frente a imprevistos”.

Isso resulta do fato de que o planejamento financeiro oferece aos indivíduos não apenas uma proteção econômica, mas também um benefício psicológico, reduzindo o impacto das preocupações financeiras no cotidiano e na saúde mental.

Vieira et al. (2019, p. 43) destacam que, ao aprender sobre planejamento financeiro,

os indivíduos se tornam mais capazes de identificar e evitar armadilhas financeiras, como o crédito fácil e o uso excessivo do cartão de crédito, que levam a um endividamento crônico. “Os conhecimentos adquiridos em educação financeira capacitam os indivíduos a administrarem melhor seus recursos, evitando o endividamento e promovendo uma relação mais equilibrada com o consumo”.

Essa capacidade de planejar e controlar os próprios recursos é fundamental para a construção de uma vida financeira saudável, pois permite a formação de uma reserva de emergência e a possibilidade de realização de objetivos pessoais e familiares.

Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021, p. 91) enfatizam que, em tempos de crise, como a pandemia de COVID-19, a importância da educação financeira se torna ainda mais evidente. “Durante crises econômicas, a falta de planejamento financeiro pode agravar a situação das famílias, levando a um aumento do endividamento e ao agravamento de problemas de saúde mental”.

Essa perspectiva reforça a ideia de que a educação financeira não é apenas um benefício individual, mas uma medida de proteção social, que ajuda a minimizar os impactos das flutuações econômicas e dos imprevistos.

Além disso, Ferreira e Porto (2019, p. 195) destacam que a educação financeira também influencia positivamente o bem-estar psicológico, promovendo uma sensação de controle e segurança. Os autores observam que “quando as pessoas são capazes de controlar suas finanças, elas se sentem mais seguras e confiantes para lidar com os desafios da vida”.

Essa afirmação sugere que o planejamento financeiro contribui para o desenvolvimento de uma mentalidade mais positiva e resiliente, pois as pessoas se sentem preparadas para enfrentar dificuldades financeiras sem comprometer sua saúde mental e emocional.

Um estudo conduzido por Vieira, Moreira e Potrich (2019, p. 46) também demonstrou que há uma correlação direta entre o nível de educação financeira e a capacidade de planejamento a longo prazo. Segundo os autores, “a educação financeira desenvolve habilidades que capacitam os indivíduos a planejarem não apenas para o presente, mas também para o futuro, garantindo uma vida mais estável e menos suscetível a imprevistos”.

Essa capacidade de planejamento a longo prazo é especialmente importante em uma sociedade onde o consumo imediato é incentivado e as oportunidades de crédito fácil são amplamente oferecidas.

O impacto da educação financeira no bem-estar também se reflete em uma maior autonomia e empoderamento dos indivíduos. Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021, p.

93) afirmam que “a educação financeira promove o empoderamento dos indivíduos, permitindo que tomem decisões financeiras mais informadas e se sintam mais seguros em relação a seus próprios recursos”.

Esse auxílio financeiro é crucial para a construção de uma sociedade mais justa, onde as pessoas possuem conhecimento e capacidade de gerir seus próprios recursos de forma independente, evitando a dependência de sistemas financeiros predatórios.

O planejamento financeiro também tem um efeito positivo sobre a qualidade de vida ao proporcionar uma relação mais equilibrada com o consumo. Ferreira e Porto (2019, p. 197) observam que “a educação financeira ensina a importância de consumir de forma consciente, o que ajuda as pessoas a evitarem gastos impulsivos e desnecessários”. Esse aprendizado sobre o consumo consciente contribui para o desenvolvimento de hábitos financeiros mais saudáveis e sustentáveis, promovendo uma vida com menos desperdício e mais segurança financeira.

O planejamento financeiro, impulsionado pelo conhecimento adquirido em educação financeira, é uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento de uma vida financeiramente saudável e emocionalmente equilibrada. Conforme salientado por Vieira, Moreira e Potrich (2019, p. 48), a educação financeira “não apenas auxilia na gestão dos recursos econômicos, mas também oferece uma base sólida para a construção de uma qualidade de vida sustentável e de um bem-estar duradouro”.

Dessa forma, o planejamento financeiro atua como um mecanismo de fortalecimento da segurança financeira e da estabilidade emocional, permitindo que os indivíduos enfrentem com mais tranquilidade as adversidades econômicas.

3.3 Políticas Públicas e a Inclusão da Educação Financeira no Sistema Educacional

As políticas públicas de inclusão da educação financeira no sistema educacional têm como objetivo preparar os cidadãos para uma vida financeira mais equilibrada e para a construção de uma sociedade economicamente sustentável. De acordo com Cunha (2020, p. 5), a implementação dessas políticas dessa natureza representa “uma resposta necessária aos desafios econômicos enfrentados por uma população cada vez mais exposta ao consumo e ao endividamento”.

Dessa forma, as políticas públicas em educação financeira buscam garantir que os indivíduos adquiram o conhecimento necessário para lidar com as demandas econômicas de forma consciente e sustentável.

Um aspecto central da introdução da educação financeira como política pública é a

sua contribuição para a formação de cidadãos mais críticos e informados sobre a economia. Buss et al. (2020, p. 4725) destacam que “a educação financeira no contexto escolar promove uma cidadania ativa, pois ensina os estudantes a refletirem sobre suas escolhas financeiras e a considerarem o impacto dessas escolhas para o seu futuro e para a sociedade”. Esse processo contribui para que as futuras gerações possuam uma visão mais ampla e crítica sobre o uso do dinheiro, reduzindo o risco de endividamento e incentivando uma cultura de planejamento financeiro desde cedo.

A inclusão da educação financeira no currículo escolar é um reflexo de uma mudança na perspectiva governamental, que passou a enxergar o tema como uma questão de cidadania e de responsabilidade social. Scherrer et al. (2022, p. 9) explicam que, “ao incluir a educação financeira no currículo, o governo reconhece a importância de promover uma sociedade mais informada e menos suscetível aos riscos do consumo desenfreado e do crédito fácil”.

Essa abordagem evidencia que a educação financeira não é apenas uma ferramenta para o desenvolvimento individual, mas também uma estratégia de desenvolvimento social, pois reduz os problemas econômicos que afetam diretamente a qualidade de vida da população.

A abordagem das políticas públicas de educação financeira também se destaca pela adaptação às necessidades regionais e locais. Segundo Cunha (2020, p. 7), “uma política pública de educação financeira deve levar em conta as especificidades econômicas e culturais de cada região, para que seja realmente eficaz”.

Esse aspecto reforça a importância de desenvolver programas adaptáveis, que atendam tanto às áreas urbanas quanto às rurais, onde a realidade econômica e o acesso a recursos financeiros podem variar consideravelmente. Dessa forma, uma política de educação financeira efetiva deve considerar as necessidades específicas de cada comunidade, promovendo uma inclusão que realmente atenda a todos.

Buss et al. (2020, p. 4728) ressaltam que, embora a educação financeira no Brasil tenha ganhado espaço nos últimos anos, ainda enfrenta desafios, como a resistência de algumas instituições e a falta de profissionais capacitados. “A implementação de políticas de educação financeira requer uma infraestrutura educacional adequada e professores preparados para abordar o tema de forma contextualizada e acessível para os alunos”.

Esses desafios mostram que, para que a educação financeira atinja seu potencial como política pública, é necessário investir na formação de educadores e no desenvolvimento de materiais didáticos adaptados à realidade dos estudantes brasileiros.

O impacto da educação financeira como política pública também é amplamente discutido por Scherrer et al. (2022, p. 12), que destacam a importância dessa inclusão para a

formação de um ambiente econômico mais saudável e menos propenso a crises. “A educação financeira tem o potencial de fortalecer a economia como um todo, pois indivíduos informados e conscientes tendem a fazer escolhas que favorecem uma economia estável e sustentável”.

Esse ponto evidencia que o investimento em educação financeira não apenas beneficia os cidadãos, mas também representa uma medida preventiva para a economia, reduzindo os riscos de crises financeiras ocasionadas por altos índices de inadimplência e endividamento.

Um dos objetivos das políticas públicas de educação financeira é oferecer igualdade de oportunidades, capacitando os alunos a lidarem com questões financeiras independentemente de sua condição socioeconômica. Cunha (2020, p. 10) afirma que “ao introduzir a educação financeira nas escolas, o governo oferece a todos os estudantes, inclusive os de classes menos favorecidas, a chance de desenvolver habilidades financeiras fundamentais”.

Assim, a educação financeira como política pública contribui para a diminuição das desigualdades, promovendo uma sociedade mais inclusiva e economicamente equilibrada. A implementação de políticas públicas com esta identidade também representa um avanço em termos de promoção da saúde mental e bem-estar dos cidadãos. Buss et al. (2020, p. 4730) observam que “a falta de conhecimento financeiro é um dos fatores que mais contribuem para o estresse e a ansiedade relacionados ao dinheiro”.

Dessa forma, ao garantir que todos os estudantes adquiram conhecimentos financeiros, o governo não só promove uma sociedade economicamente mais preparada, mas também uma sociedade com menos problemas de saúde mental causados por dificuldades financeiras.

No mesmo sentido, Scherrer et al. (2022, p. 14) enfatizam que a educação financeira como política pública também incentiva os estudantes a adotarem práticas sustentáveis, como o consumo consciente e o planejamento de longo prazo. “Ao aprenderem sobre educação financeira, os estudantes são incentivados a considerar o impacto de suas escolhas não apenas para o presente, mas também para o futuro”.

Esse enfoque sustentável na educação financeira ajuda a construir uma cultura de responsabilidade e de preservação dos recursos, o que é essencial para a manutenção de uma economia saudável.

Por fim, Cunha (2020, p. 15) argumenta que a educação financeira nas escolas permite que os jovens se tornem adultos mais conscientes e preparados para lidar com os desafios econômicos da vida. Segundo o autor, “a formação de uma geração financeiramente educada é uma garantia de que a sociedade será menos vulnerável a crises e a problemas decorrentes do

consumo irresponsável”. Essa perspectiva reforça a ideia de que a educação financeira deve ser vista como um investimento de longo prazo, que resulta em benefícios tanto para o indivíduo quanto para a coletividade.

Em suma, as políticas públicas de educação financeira representam uma estratégia fundamental para a construção de uma sociedade mais informada, equilibrada e capaz de lidar com as complexidades da economia moderna.

A inclusão desse tema no sistema educacional visa não apenas o desenvolvimento individual, mas também o fortalecimento da economia e da coesão social. Assim, a educação financeira se consolida como um elemento essencial na promoção do bem-estar social, da sustentabilidade econômica e da qualidade de vida dos cidadãos.

3.4 Desenvolvimento de Habilidades para a Gestão Financeira Pessoal e Familiar

O desenvolvimento de habilidades para a gestão financeira pessoal e familiar é uma das principais contribuições da educação financeira, pois capacita os indivíduos a tomarem decisões financeiras mais seguras e planejadas em todas as fases de suas vidas. Conforme apontado por Ferreira e Porto (2019, p. 194), “a educação financeira proporciona ao indivíduo o conhecimento necessário para administrar seus recursos de maneira mais consciente e controlada, evitando endividamento excessivo e promovendo estabilidade econômica no contexto familiar”.

Isso é especialmente relevante em sociedades onde o consumo é incentivado constantemente, pois a educação financeira possibilita que as pessoas desenvolvam uma visão mais crítica sobre seus gastos e prioridades.

Segundo Vieira, Moreira e Potrich (2019, p. 42), a gestão financeira pessoal e familiar exige não apenas conhecimento teórico, mas também o desenvolvimento de habilidades práticas, como o planejamento e o controle de gastos. Os autores afirmam que “a educação financeira prepara os indivíduos para gerenciar seu orçamento de forma eficiente, o que se reflete diretamente na segurança financeira e na qualidade de vida da família”.

O planejamento financeiro permite que as famílias definam objetivos de longo prazo e se preparem para emergências, reduzindo o impacto de situações imprevistas e garantindo uma vida mais estável.

No contexto familiar, a educação financeira desempenha um papel crucial na formação de hábitos financeiros saudáveis desde cedo. Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021, p. 88) observam que “o aprendizado de conceitos básicos de finanças desde a infância

contribui para que os indivíduos desenvolvam uma relação mais consciente e responsável com o dinheiro”.

Esse processo ajuda a construir uma base sólida para a autonomia financeira e para a capacidade de tomar decisões econômicas informadas. A introdução de práticas de educação financeira em casa pode, portanto, atuar como uma medida preventiva, diminuindo as chances de endividamento no futuro.

A gestão financeira também permite às famílias uma maior organização de seus recursos, o que é essencial em períodos de instabilidade econômica. Buss et al. (2020, p. 4731) destacam que, “em cenários de crise, as habilidades financeiras desenvolvidas ao longo do tempo ajudam as famílias a ajustarem seus orçamentos e evitarem o acúmulo de dívidas”.

Esse tipo de educação pode contribuir para a criação de uma reserva de emergência, um componente essencial para enfrentar crises sem comprometer o bem-estar financeiro e emocional da família. Dessa forma, o desenvolvimento de habilidades financeiras contribui diretamente para a resiliência econômica dos indivíduos e para a saúde financeira familiar.

Outro aspecto importante da gestão financeira pessoal e familiar é a capacidade de realizar escolhas de consumo conscientes, considerando o impacto dessas decisões a longo prazo. De acordo com Scherrer et al. (2022, p. 13), “a educação financeira promove o consumo responsável, permitindo que as famílias priorizem o que é realmente necessário e evitem compras impulsivas que possam comprometer o orçamento”.

Esse consumo consciente é essencial em uma sociedade de consumo, pois permite que as famílias se adaptem melhor às suas reais necessidades, economizando recursos e evitando o desperdício.

Cunha (2020, p. 12) afirma que a gestão financeira é uma habilidade essencial para a construção de um futuro seguro e equilibrado. “A educação financeira contribui para a formação de indivíduos capazes de planejar e alcançar seus objetivos financeiros, promovendo uma qualidade de vida sustentável”.

Assim, o desenvolvimento de habilidades de gestão financeira não só promove a estabilidade e a segurança das famílias, mas também contribui para o fortalecimento econômico da sociedade como um todo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Importância da Educação Financeira na Formação Cidadã

A educação financeira ocupa um papel central na formação cidadã, capacitando os indivíduos a tomarem decisões conscientes e a exercerem uma cidadania ativa, pautada em responsabilidade e planejamento. Cunha (2020, p. 15) ressalta que “a introdução da educação financeira nas escolas oferece aos jovens uma visão mais crítica sobre o sistema econômico, permitindo que compreendam a importância do equilíbrio financeiro e a evitem dívidas desnecessárias”.

Ao serem expostos ao aprendizado financeiro desde cedo, os alunos desenvolvem habilidades que vão além do simples controle do orçamento; aprendem a planejar para o futuro, a lidar com desafios econômicos e a entender a função dos recursos na vida cotidiana. Assim, a educação financeira não é apenas uma ferramenta econômica, mas um componente essencial na formação de uma consciência social.

A formação cidadã promovida pela educação financeira também inclui o desenvolvimento de uma postura crítica em relação ao consumo. De acordo com Scherrer et al. (2022, p. 13), “a educação financeira nas escolas ajuda a construir uma mentalidade voltada para o consumo consciente, onde o indivíduo aprende a diferenciar necessidades de desejos e a compreender o impacto de suas escolhas financeiras no longo prazo”.

Essa abordagem incentiva a responsabilidade e a reflexão sobre os recursos disponíveis, favorecendo uma sociedade mais sustentável e menos propensa ao endividamento. Em um contexto em que o crédito é amplamente oferecido e o consumo é incentivado, essa educação se torna fundamental para formar cidadãos mais preparados para a realidade econômica atual.

A educação financeira, ao ser incorporada como uma política pública, desempenha um papel crucial na redução das desigualdades econômicas. Segundo Buss et al. (2020, p. 4725), “a inclusão da educação financeira no currículo escolar é uma iniciativa que visa igualar as oportunidades, fornecendo a todos os estudantes, independentemente de sua classe social, o conhecimento necessário para gerir suas finanças”.

Ao ensinar desde cedo conceitos como planejamento financeiro e gestão de dívidas, as escolas contribuem para nivelar o conhecimento financeiro entre os alunos de diferentes origens socioeconômicas. Com isso, os jovens de todas as classes têm a oportunidade de aprender sobre finanças de maneira estruturada e acessível, o que pode promover uma maior estabilidade econômica ao longo da vida.

Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021, p. 89) destacam que a formação financeira desde a juventude pode prevenir comportamentos de risco, como o uso indiscriminado de crédito e o acúmulo de dívidas, que levam ao endividamento e à instabilidade

financeira. Eles observam que “a educação financeira oferece uma base sólida para o desenvolvimento de habilidades que ajudam os indivíduos a enfrentarem imprevistos econômicos com mais segurança e a evitarem decisões impulsivas que comprometam sua estabilidade”.

Esses resultados evidenciam que a educação financeira promove não apenas o conhecimento técnico, mas também o autocontrole e a responsabilidade, habilidades essenciais para uma vida financeira saudável e consciente.

Além disso, a educação financeira pode ajudar os jovens a entenderem seu papel na economia e a importância de suas contribuições para a sociedade. Cunha (2020, p. 20) argumenta que “a formação cidadã implica a compreensão do impacto que cada decisão financeira tem não apenas na vida do indivíduo, mas também no ambiente ao seu redor e na economia como um todo”.

Esse entendimento é fundamental para que as novas gerações se sintam participantes ativos do sistema econômico, compreendendo como suas escolhas de consumo e investimento podem influenciar o mercado e o bem-estar coletivo.

Os desafios para a implementação da educação financeira no Brasil, no entanto, são significativos. Segundo Buss et al. (2020, p. 4729), “a falta de formação dos professores e de materiais pedagógicos apropriados é um obstáculo para a integração eficaz da educação financeira no currículo escolar”.

Essa limitação compromete a eficácia da educação financeira e reforça a necessidade de investimentos em capacitação docente e no desenvolvimento de conteúdos que sejam relevantes e aplicáveis à realidade dos estudantes. Sem esses recursos, a educação financeira corre o risco de ser superficial e de não atender plenamente às necessidades dos alunos.

A importância da educação financeira na formação cidadã pode ser ilustrada pelos impactos observados em países onde essa prática já foi amplamente implementada. A Tabela 1 apresenta alguns exemplos de como a educação financeira tem sido aplicada em diferentes países e os principais resultados alcançados.

Tabela 1- Exemplos de iniciativas de educação financeira em diferentes países e seus impactos

País	Iniciativas de Educação Financeira	Resultados Observados
Japão	Inclusão de educação financeira no currículo básico desde o ensino fundamental	Redução do endividamento entre jovens e aumento da poupança doméstica (Scherrer et al., 2022, p. 28).

Estados Unidos	Programas estaduais de educação financeira obrigatória para o ensino médio	Melhoria nas decisões de consumo e aumento da segurança financeira (Domingos, 2022, p. 45).
Alemanha	Parcerias com bancos para promover a educação financeira nas escolas	Aumento da conscientização financeira e diminuição dos índices de inadimplência entre jovens adultos (Buss et al., 2020, p. 4725).
Brasil	Projeto piloto em algumas escolas públicas para inclusão de temas financeiros	Resultados iniciais indicam maior conscientização e interesse dos alunos em planejamento financeiro (Cunha, 2020, p. 15).

Fonte: autor (2024)

A tabela evidencia como diferentes países têm alcançado resultados positivos ao integrar a educação financeira no sistema escolar, com benefícios que incluem a redução do endividamento e o aumento da segurança financeira. Esses dados reforçam a relevância de expandir a educação financeira nas escolas brasileiras, adaptando as melhores práticas para a realidade local.

Ao analisar a importância da educação financeira para a formação cidadã, fica evidente que a sua implementação amplia a capacidade dos cidadãos de interagir com o sistema econômico de maneira mais informada e responsável. Scherrer et al. (2022, p. 15) concluem que “a educação financeira é um elemento-chave para o fortalecimento da cidadania, pois prepara os indivíduos para um papel ativo e consciente em relação ao consumo e à economia”.

Assim posto, educação financeira proporciona uma base sólida para a construção de uma sociedade economicamente equilibrada, formada por cidadãos que entendem a importância do planejamento financeiro para a sustentabilidade e o bem-estar coletivo.

4.2 A Relação entre Planejamento Financeiro e Qualidade de Vida

O planejamento financeiro é uma competência essencial para a promoção de uma vida equilibrada e de alta qualidade, sendo um dos principais pilares da educação financeira. Ferreira e Porto (2019, p. 192) destacam que “a capacidade de planejar as finanças pessoais e familiares impacta diretamente a qualidade de vida dos indivíduos, pois reduz o estresse financeiro e aumenta a segurança econômica”.

Esse planejamento permite que as pessoas estejam mais preparadas para enfrentar imprevistos e tenham maior estabilidade emocional, elementos fundamentais para o bem-estar. O planejamento financeiro, portanto, não se limita a garantir o controle do orçamento, mas inclui a construção de uma segurança que permite a realização de metas e projetos de longo

prazo.

A educação financeira capacita os indivíduos a se organizarem financeiramente, evitando o endividamento e promovendo a independência econômica. Segundo Vieira, Moreira e Potrich (2019, p. 42), “ao aprenderem a planejar suas finanças, os indivíduos adquirem habilidades que permitem alcançar uma vida mais equilibrada e uma relação mais saudável com o consumo”.

Com essas competências, os cidadãos podem evitar decisões impulsivas, que muitas vezes resultam em endividamento, e são incentivados a estabelecer objetivos financeiros, o que aumenta a motivação e o comprometimento com o futuro. Esses fatores contribuem diretamente para a qualidade de vida ao permitir que o consumo e o orçamento familiar estejam alinhados às necessidades reais.

Para famílias em situação de vulnerabilidade econômica, o planejamento financeiro se mostra ainda mais importante, pois ajuda a evitar o endividamento e a enfrentar períodos de instabilidade com maior segurança. Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021, p. 89) observam que “a educação financeira não apenas oferece conhecimento técnico sobre finanças, mas capacita as famílias a enfrentarem situações de crise com maior resiliência”.

O planejamento financeiro, por meio do estabelecimento de metas e da definição de prioridades, permite que os indivíduos alcancem objetivos importantes, como a aquisição de bens e o investimento em educação e saúde. Ferreira e Porto (2019, p. 195) destacam que “o planejamento financeiro oferece às famílias uma visão de futuro, incentivando-as a pensar em investimentos que melhorem sua qualidade de vida e garantam segurança para seus membros”.

Dessa forma, o planejamento não apenas melhora as condições financeiras, mas também proporciona acesso a uma vida mais digna e equilibrada, onde as pessoas podem desfrutar de segurança e oportunidades.

Vieira, Moreira e Potrich (2019, p. 45) argumentam que o planejamento financeiro é uma ferramenta fundamental para promover o bem-estar psicológico, pois reduz o estresse financeiro e oferece uma sensação de controle sobre a vida financeira. Segundo os autores, “indivíduos que praticam o planejamento financeiro regularmente apresentam menores níveis de ansiedade em relação ao dinheiro e sentem-se mais preparados para enfrentar dificuldades financeiras”.

Esse bem-estar psicológico é especialmente importante em tempos de crise econômica, onde a segurança financeira contribui para a estabilidade emocional. Com o planejamento, as pessoas podem lidar com as dificuldades de forma mais equilibrada e racional, o que é fundamental para uma vida com qualidade.

A educação financeira voltada para o planejamento também promove uma maior independência econômica e liberdade de escolha. Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021, p. 91) explicam que “ao desenvolverem habilidades de planejamento, os indivíduos ganham maior autonomia para tomar decisões financeiras, evitando depender de créditos e empréstimos”.

Essa independência é essencial para garantir que as escolhas financeiras sejam baseadas em objetivos pessoais, e não em pressões externas. Com isso, o planejamento se torna uma ferramenta de liberdade econômica, permitindo que as pessoas escolham como desejam viver e onde preferem investir seus recursos.

A relação entre planejamento financeiro e qualidade de vida também é evidenciada na capacidade de poupança e na construção de uma reserva financeira. Ferreira e Porto (2019, p. 198) afirmam que “o planejamento financeiro incentiva as pessoas a pouparem, o que garante uma segurança financeira a longo prazo e uma maior qualidade de vida”.

Essa poupança é crucial para enfrentar emergências e para realizar projetos futuros, como aposentadoria ou viagens. Dessa forma, o planejamento contribui para uma vida mais segura e planejada, onde os indivíduos estão menos expostos às flutuações econômicas.

Abaixo, a Tabela 2 apresenta uma comparação entre indivíduos que praticam o planejamento financeiro e aqueles que não o fazem, com base em dados de pesquisa e análise de comportamento financeiro (IBESP E PLANEJAR)⁴. Essa tabela ilustra os benefícios do planejamento financeiro para a qualidade de vida, incluindo indicadores como segurança financeira, nível de endividamento e bem-estar psicológico.

Tabela 2: Comparação entre indivíduos com e sem prática de planejamento financeiro

Indicador	Com Planejamento Financeiro	Sem Planejamento Financeiro
Segurança Financeira	Alta	Baixa
Nível de Endividamento	Baixo	Alto
Bem-Estar Psicológico	Elevado	Baixo
Capacidade de Poupança	Alta	Baixa
Realização de Objetivos	Frequente	Infrequente
Preparação para Emergências	Alta	Baixa

Fonte: autor (2024)

⁴ <https://valorinveste.globo.com/objetivo/organize-as-contas/noticia/2024/02/25/por-que-as-pessoas-fazem-planejamento-financeiro-e-por-que-nao-fazem-pesquisa-diz.ghtml> acesso em 11 de novembro de 2024.

A Tabela 2 demonstra que indivíduos que realizam planejamento financeiro têm uma segurança econômica e bem-estar psicológico maiores, além de uma capacidade de poupança e uma preparação para imprevistos superior em relação àqueles que não planejam suas finanças. Esse contraste evidencia os benefícios do planejamento financeiro como um pilar de qualidade de vida, e mostra a importância de programas de educação financeira que incentivem essa prática. O planejamento financeiro representa uma base para o desenvolvimento de uma vida equilibrada e segura. Cunha (2020) conclui que “o planejamento é uma ferramenta fundamental para alcançar qualidade de vida e segurança econômica, proporcionando aos indivíduos a capacidade de planejar o futuro de maneira autônoma” (CUNHA, 2020, p. 23). Em resumo, o planejamento financeiro possibilita a construção de um bem-estar duradouro, promovendo autonomia e liberdade econômica, enquanto evita o estresse financeiro e melhora a segurança familiar.

4.3 Impacto da Educação Financeira no Bem-Estar Psicológico

A educação financeira tem um papel fundamental na promoção do bem-estar psicológico, pois permite aos indivíduos desenvolverem habilidades para gerenciar suas finanças de forma consciente e evitar o estresse financeiro. Segundo Ferreira e Porto (2019, p. 194), “o conhecimento financeiro reduz a ansiedade relacionada a questões econômicas, pois permite que os indivíduos tenham mais controle sobre suas finanças”.

Além disso, a educação financeira também ensina as pessoas a investir seu dinheiro de forma inteligente, o que pode ajudá-las a alcançar seus objetivos financeiros.

O estresse financeiro é um problema recorrente que impacta diretamente a saúde mental, influenciando o nível de ansiedade, a autoestima e a sensação de segurança. Ao aprender a gerenciar recursos de forma planejada, os indivíduos ganham autonomia e uma visão mais clara sobre o uso do dinheiro, o que contribui para uma vida emocionalmente equilibrada.

O estresse financeiro, quando não gerenciado, pode causar sérias consequências psicológicas, como depressão, ansiedade e até doenças psicossomáticas. Vieira, Moreira e Potrich (2019, p. 43) destacam que “a educação financeira é um fator que reduz os riscos de transtornos psicológicos relacionados a dificuldades econômicas, uma vez que capacita o indivíduo a lidar com os desafios financeiros de forma prática”.

Dessa forma, ao adquirir habilidades de planejamento, as pessoas conseguem tomar decisões financeiras mais racionais, o que diminui o impacto do estresse financeiro e promove uma maior resiliência em relação às flutuações econômicas e situações de crise.

Um dos efeitos psicológicos mais positivos da educação financeira é a sensação de segurança e controle. Conforme apontado por Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021, p.

92), “indivíduos que dominam as habilidades financeiras apresentam maior bem-estar psicológico, pois sentem-se mais confiantes para lidar com imprevistos e menos dependentes de terceiros para a resolução de problemas econômicos”.

A sensação de controle financeiro é essencial para o equilíbrio emocional, pois permite que o indivíduo lide com situações adversas sem perder a estabilidade psicológica. Esse controle reduz a vulnerabilidade a problemas emocionais, tornando a educação financeira uma ferramenta de prevenção ao desgaste psicológico.

A falta de educação financeira também está associada a problemas de autoestima e autoconfiança, uma vez que os indivíduos com dificuldades financeiras tendem a se sentir menos capazes em relação a outros aspectos da vida.

Nesse sentido, a educação financeira contribui para a melhoria da autoestima ao permitir que as pessoas alcancem suas metas e planejem seu futuro de maneira independente, o que reforça o senso de realização e satisfação pessoal.

A capacidade de lidar com a pressão financeira e o estresse está diretamente relacionada ao nível de conhecimento em educação financeira. Pessoas com maior conhecimento sobre finanças demonstram maior resiliência e capacidade de enfrentar adversidades econômicas, como perdas de emprego, endividamento ou crises econômicas. Vieira et al. (2019, p. 46) explicam que “a resiliência financeira é um fator de proteção psicológica para enfrentar períodos de incerteza e de instabilidade, e isso é alcançado através da educação financeira”.

Essa resiliência permite que os indivíduos se adaptem rapidamente a novas condições econômicas sem comprometer seu bem-estar emocional, pois possuem a confiança e as habilidades necessárias para reorganizar seu orçamento.

Outro benefício psicológico proporcionado pela educação financeira é a capacidade de reduzir o consumo impulsivo, que frequentemente leva ao endividamento e gera sentimento de culpa e arrependimento. Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021, p. 93) destacam que “o consumo consciente, incentivado pela educação financeira, minimiza comportamentos de impulsividade, promovendo uma relação mais saudável com o dinheiro”.

Esse controle sobre os hábitos de consumo permite que os indivíduos façam escolhas mais alinhadas com seus objetivos de vida, o que fortalece o bem-estar e a segurança emocional.

Além de reduzir o estresse e promover o autocontrole, a educação financeira tem se mostrado uma ferramenta eficaz para melhorar a saúde mental em longo prazo. Ferreira e Porto (2019, p. 196) sugerem que “a prática contínua de gestão financeira e o acompanhamento das

metas financeiras contribuem para o desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento, que aumenta a satisfação pessoal e a estabilidade emocional”.

Esse acompanhamento de metas e realizações financeiras oferece aos indivíduos uma sensação de progresso e propósito, o que é fundamental para a saúde mental. Assim, a educação financeira não é apenas uma habilidade técnica, mas uma fonte de motivação e satisfação pessoal.

A seguir, a Tabela 3 apresenta os principais impactos da educação financeira no bem estar psicológico, destacando variáveis como controle financeiro, redução de estresse, autoestima e resiliência econômica. Esses indicadores foram levantados com base em estudos recentes e refletem os benefícios psicológicos decorrentes da educação financeira, dados recolhidos (FENABRAN)⁵

Tabela 3- Comparação dos indicadores de bem-estar psicológico em indivíduos com e sem educação financeira

Indicador	Com Educação Financeira	Sem Educação Financeira
Controle Financeiro	Alto	Baixo
Nível de Estresse Financeiro	Baixo	Alto
Autoestima e Autoconfiança	Elevada	Reduzida
Resiliência Econômica	Alta	Baixa
Consumo Impulsivo	Reduzido	Elevado
Saúde Mental Geral	Estável	Comprometida

Fonte: autor (2024)

A Tabela 3 evidencia os benefícios psicológicos de uma boa educação financeira, comparando o nível de controle, o estresse, a autoestima e a resiliência entre indivíduos que possuem ou não conhecimento financeiro. Os dados indicam que, com uma base sólida em educação financeira, é possível obter uma relação mais saudável com o dinheiro, minimizar o estresse e alcançar uma melhor qualidade de vida.

A educação financeira também tem impacto nas famílias, especialmente na forma como os membros lidam com as finanças em conjunto. Buss et al. (2020, p. 4731) explicam que “a prática da educação financeira entre os membros da família cria um ambiente de confiança e de apoio mútuo, onde todos compartilham as metas financeiras e contribuem para alcançá-las”.

⁵ <https://indice.febraban.org.br/> acesso em 11 de novembro de 2024.

Esse ambiente de cooperação familiar promove o bem-estar coletivo, pois todos se sentem responsáveis pelo sucesso financeiro da família, o que reduz conflitos e promove a harmonia entre os membros. Dessa forma, a educação financeira contribui para a construção de laços familiares mais fortes e para uma saúde emocional mais estável.

Vieira, Moreira e Potrich (2019, p. 48) concluem que “o impacto psicológico da educação financeira se manifesta não apenas no alívio do estresse financeiro, mas também no fortalecimento da capacidade de lidar com os desafios da vida, promovendo uma visão mais positiva do futuro”.

Esse fortalecimento da capacidade de enfrentar dificuldades financeiras reflete a importância da educação financeira como uma ferramenta para a saúde mental. Em resumo, a educação financeira promove o bem-estar psicológico ao oferecer controle, reduzir o estresse e aumentar a autoconfiança dos indivíduos, sendo um fator essencial para a construção de uma vida equilibrada e financeiramente sustentável.

4.4 Políticas Públicas voltadas a Educação Financeira e Inclusão Social

As políticas públicas de educação financeira desempenham um papel fundamental na promoção de uma sociedade mais inclusiva e economicamente equilibrada. Segundo Cunha (2020, p. 10), “a implementação de programas de educação financeira pelo governo é uma medida de inclusão social, pois permite que indivíduos de todas as classes econômicas tenham acesso ao conhecimento necessário para uma vida financeira saudável”.

Ao introduzir a educação financeira nas escolas e em programas sociais, as políticas públicas visam reduzir a desigualdade econômica, oferecendo oportunidades de aprendizado para pessoas de diversas origens socioeconômicas. Dessa forma, a educação financeira é vista como uma ferramenta de empoderamento, capacitando os cidadãos a tomarem decisões financeiras informadas e a construir uma vida financeira mais estável e sustentável.

A educação financeira também promove a igualdade de oportunidades, uma vez que fornece as mesmas habilidades e conhecimentos financeiros para indivíduos de diferentes classes sociais. Buss et al. (2020, p. 4726) destacam que “as políticas públicas de educação financeira representam uma tentativa de democratizar o acesso ao conhecimento financeiro, permitindo que todos os cidadãos, independentemente de sua renda, possam entender e manejar seus recursos de forma consciente”.

Dessa forma, o impacto dessas políticas vai além da promoção da saúde financeira individual, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa e equilibrada economicamente.

Essas políticas públicas são particularmente importantes em contextos de vulnerabilidade econômica, onde o acesso a recursos financeiros e a orientação adequada são limitados.

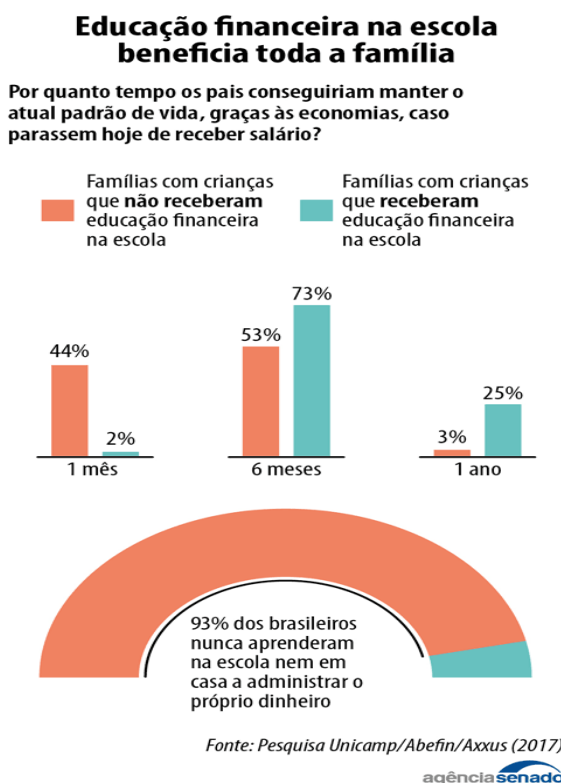
Em comunidades de baixa renda, a educação financeira pode ser um divisor de águas, pois capacita os indivíduos a lidarem melhor com os recursos limitados e a evitar o endividamento, promovendo uma trajetória de ascensão econômica e uma maior estabilidade financeira.

A inclusão da educação financeira no sistema educacional é uma estratégia de longo prazo que visa preparar as futuras gerações para uma vida financeiramente equilibrada. Scherrer et al. (2022, p. 15) apontam que, “ao incluir a educação financeira no currículo escolar, o governo não apenas ensina habilidades de gerenciamento financeiro, mas também promove uma cultura de responsabilidade e de planejamento entre os jovens”.

Essa abordagem é fundamental para formar cidadãos mais conscientes de suas escolhas econômicas e menos suscetíveis ao consumismo impulsivo, uma prática que frequentemente leva ao endividamento e à instabilidade financeira. Assim, o impacto dessas políticas públicas se estende ao desenvolvimento de uma cultura de equilíbrio financeiro que beneficia a sociedade como um todo.

A Figura 1 ilustra o impacto da educação financeira promovida por políticas públicas em diferentes dimensões da vida social e econômica. A figura mostra como o acesso a programas de educação financeira pode influenciar a segurança financeira, o bem-estar psicológico e o desenvolvimento de uma cultura de consumo consciente.

Figura 1: Representação dos impactos sociais e econômicos da educação financeira em diferentes dimensões da vida.



Fonte: senado federal⁶

A inclusão de políticas públicas de educação financeira nos programas de inclusão social também auxilia na criação de uma rede de apoio para famílias em situação de vulnerabilidade econômica. Segundo Buss et al. (2020, p. 4728), “a educação financeira proporciona um suporte adicional para que essas famílias aprendam a gerenciar seus recursos, permitindo que superem dificuldades financeiras e melhorem suas condições de vida”.

A criação de programas de apoio financeiro e a disponibilização de recursos para a educação financeira ajudam a prevenir o endividamento crônico, que frequentemente ocorre devido à falta de orientação e ao uso inadequado do crédito. Com esses programas, as famílias de baixa renda têm uma oportunidade de melhorar suas condições econômicas, de forma gradual e sustentável.

O efeito da educação financeira como política pública também é notado na promoção de uma economia mais saudável e menos vulnerável a crises financeiras. Cunha (2020, p. 12) afirma que “uma população informada e financeiramente educada é menos propensa a

⁶ disponível em : <https://www12.senado.leg.br/noticias/especiais/especial-cidadania/despreparo-financeiro-da-populacao-e-preocupante> , acesso em 11 de novembro de 2024.

problemas de inadimplência, o que contribui para a estabilidade econômica nacional”.

Quando os cidadãos têm acesso a informações financeiras confiáveis e a habilidades para gerenciar suas finanças, eles se tornam consumidores mais responsáveis, que evitam o crédito excessivo e poupam para emergências. Essa prática é fundamental para evitar ciclos de endividamento que afetam a economia, uma vez que uma população financeiramente saudável gera menos instabilidade no mercado e contribui para o crescimento sustentável.

No Brasil, algumas iniciativas de políticas públicas em educação financeira já mostram resultados positivos. Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021, p. 93) mencionam que “programas piloto de educação financeira em escolas públicas e comunidades de baixa renda indicam uma mudança positiva na relação dos participantes com o dinheiro”.

Esses programas têm se mostrado eficazes para conscientizar as pessoas sobre a importância do planejamento financeiro e para desenvolver práticas de poupança e controle de gastos. Embora ainda haja desafios para a implementação em larga escala, esses resultados preliminares indicam que a educação financeira, quando promovida por políticas públicas, pode causar transformações sociais significativas.

As políticas públicas de educação financeira também incentivam o consumo consciente, que é fundamental para a sustentabilidade econômica e ambiental. Scherrer et al. (2022, p. 16) enfatizam que “a educação financeira ensina os indivíduos a priorizarem suas necessidades reais e a evitarem o consumo excessivo, que impacta não apenas suas finanças pessoais, mas também o meio ambiente”.

O consumo consciente é um dos principais benefícios das políticas de educação financeira, pois promove uma utilização mais equilibrada e racional dos recursos, evitando o desperdício e incentivando escolhas econômicas sustentáveis. Dessa forma, essas políticas ajudam a criar uma sociedade mais alinhada aos princípios de sustentabilidade e de responsabilidade ambiental.

As políticas públicas de educação financeira representam um investimento na qualidade de vida e no desenvolvimento social do país. Cunha (2020, p. 14) conclui que “o acesso à educação financeira, promovido por políticas públicas, é uma das principais estratégias para reduzir as desigualdades econômicas e promover a inclusão social”.

A educação financeira se consolida, assim, como uma ferramenta de transformação social, que permite aos cidadãos uma maior autonomia e proporciona oportunidades para uma vida economicamente equilibrada. Ao garantir que todas as pessoas tenham acesso a esse conhecimento, as políticas públicas criam uma base para o desenvolvimento econômico sustentável e para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

4.5 Desenvolvimento de Habilidades para a Gestão Financeira Familiar

O desenvolvimento de habilidades de gestão financeira no contexto familiar é um dos principais benefícios proporcionados pela educação financeira. A prática de gestão financeira familiar permite que os membros da família planejem conjuntamente, discutam prioridades e estabeleçam metas financeiras, promovendo um ambiente de maior segurança e estabilidade.

De acordo com Ferreira e Porto (2019, p. 195), “a gestão financeira familiar capacita os membros a definirem conjuntamente um orçamento e a compreenderem as consequências de cada decisão de consumo, promovendo uma relação mais saudável com o dinheiro”. esse processo de tomada de decisão compartilhada favorece a responsabilidade e o comprometimento com objetivos em comum, o que fortalece os laços familiares e reduz conflitos financeiros.

No ambiente familiar, a educação financeira desempenha um papel fundamental ao capacitar os membros para lidar com os desafios financeiros de maneira colaborativa. Vieira, Moreira e Potrich (2019, p. 45) ressaltam que “ao praticar a gestão financeira em família, as pessoas desenvolvem habilidades como planejamento, disciplina e priorização, que são essenciais para o equilíbrio econômico e a realização de metas”.

Essas habilidades são fundamentais para enfrentar imprevistos e construir uma reserva de emergência, contribuindo para a segurança financeira da família. Além disso, o planejamento familiar permite que todos compreendam melhor a importância de poupar e de evitar dívidas excessivas, promovendo um ambiente de maior cooperação e transparência.

A educação financeira também estimula o desenvolvimento de uma cultura de poupança e de consumo consciente dentro das famílias. Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021, p. 92) destacam que “a prática de economia e de consumo consciente no ambiente familiar proporciona uma segurança financeira maior e evita o estresse causado por dívidas”.

A construção de uma cultura financeira sólida começa dentro de casa, com o exemplo dos pais e a participação dos filhos no planejamento e nas discussões sobre finanças. Quando os membros da família aprendem a priorizar o que é realmente necessário, as chances de endividamento e de dificuldades financeiras são reduzidas, o que contribui diretamente para a qualidade de vida.

O impacto da educação financeira no contexto familiar vai além da simples economia; ele promove a organização e a definição de metas conjuntas, o que é essencial para o bem-estar financeiro e emocional da família. Segundo Buss et al. (2020, p. 4729), “o desenvolvimento de habilidades financeiras no ambiente familiar permite que as famílias estabeleçam objetivos de

longo prazo, como compra de imóvel, investimentos educacionais e planejamento da aposentadoria”.

Essas metas de longo prazo fornecem uma estrutura para o planejamento financeiro, o que contribui para a realização dos sonhos e objetivos da família. Com essa estrutura, as famílias são mais propensas a atingir estabilidade financeira, o que reflete em uma maior segurança e qualidade de vida.

Além disso, a gestão financeira familiar promove a resiliência em tempos de crise econômica. Cunha (2020, p. 12) observa que “as famílias que possuem habilidades de gestão financeira são mais preparadas para enfrentar períodos de instabilidade econômica, pois sabem ajustar o orçamento e evitar o endividamento”.

Durante crises, a capacidade de reorganizar as finanças e de manter um controle sobre o orçamento familiar torna-se fundamental para evitar problemas financeiros graves. Famílias que praticam a gestão financeira conseguem adaptar-se melhor às mudanças e reduzir o impacto de crises econômicas, o que promove um ambiente mais estável e seguro para todos os membros.

Para ilustrar os benefícios da educação financeira no desenvolvimento de habilidades de gestão familiar, a Tabela 4 apresenta dados obtidos durante as atividades de estágio supervisionado, no contexto de uma intervenção pedagógica realizada em ambiente escolar. As perguntas e questionários aplicados foram utilizados exclusivamente para fins pedagógicos naquele contexto, com o objetivo de promover discussões e reflexões sobre a educação financeira e sua aplicação prática no cotidiano dos participantes. Por se tratar de uma pesquisa de natureza documental, centrada em registros e documentos produzidos durante as atividades, entende-se que não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP), conforme as diretrizes éticas aplicáveis ao tipo de estudo realizado.

Tabela 4: Comparação entre famílias com e sem prática de gestão financeira

Indicador	Famílias com Gestão Financeira	Famílias sem Gestão Financeira
Organização Financeira	Elevada	Baixa
Capacidade de Poupança	Alta	Reduzida
Resiliência em Crises	Alta	Baixa

Nível de Endividamento	Baixo	Elevado
Bem-Estar Familiar	Alto	Comprometido

Fonte: autor (2024)

A Tabela 4 demonstra que as famílias que praticam a gestão financeira possuem uma organização e uma capacidade de poupança maiores, além de uma resiliência em períodos de crise econômica. Esses fatores contribuem para um nível de endividamento reduzido e para um bem-estar familiar mais elevado, destacando a importância da educação financeira como um pilar para a estabilidade econômica familiar.

Outro aspecto relevante da educação financeira no contexto familiar é a promoção de valores éticos e de responsabilidade entre os membros da família. Segundo Scherrer et al. (2022, p.14), “a prática de gestão financeira em família promove a ética, pois incentiva todos a serem responsáveis e a respeitarem o orçamento e as prioridades estabelecidas”.

Essa responsabilidade compartilhada reforça a confiança entre os membros da família e permite que todos se sintam comprometidos com os objetivos financeiros. O aprendizado de valores éticos no uso do dinheiro e no planejamento familiar é um dos benefícios mais importantes da educação financeira, pois forma indivíduos mais conscientes e responsáveis.

A educação financeira também contribui para a autonomia financeira dos jovens, que aprendem a importância do planejamento e do consumo consciente desde cedo. Cunha (2020, p. 15) argumenta que “ao incluírem os jovens no processo de gestão financeira familiar, as famílias promovem o desenvolvimento de uma geração mais independente e preparada para lidar com os desafios econômicos”.

Essa inclusão dos jovens no planejamento familiar proporciona uma experiência prática de gestão financeira, que será valiosa para o futuro e permitirá que eles façam escolhas financeiras mais informadas e conscientes.

A educação financeira no ambiente familiar promove a transparência e a cooperação, fatores que são essenciais para a construção de uma base sólida de estabilidade econômica. Ferreira e Porto (2019, p. 197) concluem que “ao envolver todos os membros da família nas decisões financeiras, a educação financeira promove um ambiente de transparência e de comprometimento mútuo com as metas estabelecidas”.

Esse ambiente de transparência é fundamental para a saúde financeira da família, pois permite que todos compartilhem suas ideias e preocupações, promovendo um planejamento mais eficaz e uma maior harmonia entre os membros.

O desenvolvimento de habilidades de gestão financeira no ambiente familiar é uma prática essencial para garantir a segurança econômica, a cooperação e o bem-estar de todos os membros. A educação financeira permite que as famílias se tornem mais organizadas e resilientes, e promove uma cultura de ética e de responsabilidade. Com isso, a educação financeira fortalece as relações familiares e contribui para a construção de uma base sólida para o futuro econômico e emocional da família.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisou a importância da educação financeira e suas diversas implicações para a formação cidadã, o bem-estar psicológico, o desenvolvimento de habilidades para a gestão financeira familiar e o impacto das políticas públicas voltadas para a inclusão social. Os resultados demonstraram que a educação financeira vai além do ensino de conceitos econômicos, atuando como uma ferramenta de transformação social que empodera os indivíduos, promovendo uma relação mais equilibrada e consciente com o dinheiro e fortalecendo a capacidade de tomada de decisões informadas.

A educação financeira também se revelou fundamental para a promoção do bem-estar psicológico e emocional. Com o conhecimento adequado sobre finanças, os indivíduos passam a lidar melhor com o estresse financeiro, a ansiedade e a insegurança econômica, fatores que, quando descontrolados, podem afetar negativamente a saúde mental. Dessa forma, a educação financeira contribui para que as pessoas desenvolvam maior controle e segurança em relação às suas finanças, o que impacta diretamente sua qualidade de vida.

No âmbito familiar, a educação financeira mostrou-se essencial para a gestão de recursos e o fortalecimento das relações, pois incentiva a transparência, a cooperação e o comprometimento mútuo em relação às metas financeiras. Essa abordagem familiar possibilita um planejamento conjunto que prepara os membros da família para enfrentar desafios financeiros e construir uma base econômica sólida para o futuro, promovendo valores de responsabilidade e ética.

As políticas públicas de educação financeira, por sua vez, representam um avanço necessário para democratizar o acesso ao conhecimento financeiro, especialmente para populações em situação de vulnerabilidade econômica. Essas políticas garantem que indivíduos de todas as classes sociais possam desenvolver habilidades de gestão financeira, o que contribui para a redução das desigualdades econômicas e para a inclusão social. Assim, ao proporcionar uma formação cidadã mais ampla, essas políticas fortalecem o desenvolvimento econômico

sustentável. Este estudo ajuda a destacar a educação financeira como uma ferramenta indispensável na construção de uma sociedade mais informada, ética e responsável em relação ao uso dos recursos financeiros.

Além disso, reforça a relevância de sua inclusão nos currículos escolares e em programas de políticas públicas, com o objetivo de fomentar o desenvolvimento de indivíduos mais preparados para os desafios econômicos contemporâneos.

Os resultados aqui apresentados oferecem subsídios teóricos para futuras pesquisas e práticas que busquem ampliar o alcance e a eficácia da educação financeira na promoção de uma sociedade mais justa e equilibrada.

REFERÊNCIAS

- APARECIDA ROSSI, V. et al. Reflexões sobre bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Revista Organizações em Contexto**, v. 16, n. 31, 2020.
- AZEVEDO, H. H. F. et al. Bem-estar e suas perspectivas na produção animal. **Pubvet**, v. 14, n. 1, p. 01-05, 2020.
- BUSS, P. M. et al. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, p. 4723-4735, 2020.
- CORDEIRO, N. J. N.; MAIA, M. G. B.; SILVA, C. B. P. O uso de histórias em quadrinhos para o ensino de Educação Financeira no ciclo de alfabetização. **TANGRAM - Revista de Educação Matemática**, v. 2, n. 1, p. 03-20, 2019.
- CUNHA, M. P. O mercado financeiro chega à sala de aula: educação financeira como política pública no Brasil. **Educação & Sociedade**, v. 41, 2020.
- DE FÁTIMA PANTALEÃO, P.; DA SILVA VEIGA, H. M. Bem-estar no trabalho: Revisão sistemática da literatura nacional na última década. **Holos**, v. 5, p. 1-24, 2019.
- DOMINGOS, R. A. Educação financeira uma ciência comportamental. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n. 4, 2022.
- FERREIRA, S.; PORTO, D. Mistanásia × Qualidade de vida. **Revista Bioética**, v. 27, n. 2, p. 191-195, 2019.
- GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- HIRSCHLE, A. L. T.; GONDIM, S. M. G. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2721-2736, 2020.
- HURTADO, A. P. G.; FREITAS, C. C. G. A importância da educação financeira na educação de jovens e adultos. **Revista de Educação Popular**, v. 19, n. 3, p. 56-76, 2020.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Fundamentos de metodologia científica. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- RUIDIAZ-GÓMEZ, K. S.; CACANTE-CABALLERO, J. V. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. **Revista Ciencia y Cuidado**, v. 18, n. 3, p. 86-99, 2021.
- SCHERRER, G. et al. Atividades de vida diária, sintomas depressivos e qualidade de vida de idosos. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, ,2022.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2012, v. 17, n. 3
- VIEIRA, K. M.; MOREIRA, F. J.; POTRICH, A. C. G. Indicador de educação financeira: proposição de um instrumento a partir da teoria da resposta ao item. **Educação & Sociedade**, v. 40, 2019.