

Autor: Jardim

O Valor do Dinheiro: Ganhar, Gastar, Poupar



“O dinheiro é um excelente servo, mas um péssimo senhor.” — Francis Bacon

Resumo

A literacia financeira é uma competência essencial para a vida em sociedade, e quanto mais cedo for adquirida, maior será a autonomia e segurança na tomada de decisões ao longo da vida. Este artigo apresenta uma abordagem acessível e prática à compreensão do valor do dinheiro entre os jovens, estruturando-se em torno de três eixos fundamentais: ganhar, gastar e poupar. São exploradas questões como o papel do trabalho, o consumo responsável, o poder da escolha e a ética associada ao uso do dinheiro, com exercícios, reflexões e ferramentas concretas para promover uma relação saudável com as finanças pessoais.

Palavras-chave: literacia financeira, juventude, consumo responsável, poupança, orçamento, valores

Introdução

“Educar para a literacia financeira é educar para a liberdade.” — Fundação José Neves, 2025

A crescente complexidade do sistema financeiro exige cidadãos informados desde cedo. De acordo com a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE, 2025), a literacia financeira contribui para decisões mais conscientes, reduz a vulnerabilidade económica e promove o bem-estar. A falta de educação financeira entre os jovens portugueses foi também sublinhada por Barros & Fernandes (2024), que defendem a integração obrigatória deste tema nos currículos escolares. Para Lusardi e Mitchell (2025), a literacia financeira não é apenas um conjunto de conhecimentos, mas uma competência crítica para o exercício pleno da cidadania.

1. Ganhar Dinheiro: O Trabalho e o Esforço

“Nenhum euro cai do céu. Cada cêntimo tem uma história.” — Mariana Mortágua, 2024

O dinheiro é uma representação do valor criado a partir do trabalho e da criatividade. Segundo Cardoso e Gouveia (2024), é fundamental que os jovens entendam desde cedo a ligação entre esforço, produtividade e rendimento. Empreender pequenas iniciativas como vendas informais, apoio escolar ou prestação de serviços online desenvolve competências valiosas como autonomia, resolução de problemas e literacia digital (Ferreira, 2025; Pinto et al., 2025).

Estudos de Bhatia e Singh (2025) indicam que adolescentes que têm contacto precoce com atividades geradoras de rendimento mostram maior resiliência económica na vida adulta. Por outro lado, Vilas-Boas e Soares (2024) reforçam a importância do enquadramento legal e ético destas práticas, alertando para a informalidade e a precariedade em ambientes juvenis.

2. Gastar Dinheiro: Escolhas com Consequências

“Cada euro que gastas é um voto no tipo de mundo que queres construir.” — Anna Lappé

A sociedade de consumo apresenta aos jovens um ambiente complexo e altamente persuasivo. Investigadores como Dittmar et al. (2024) e Ribeiro & Lima (2025) descrevem a relação entre a identidade

adolescente e o consumo impulsivo, muitas vezes exacerbado pelas redes sociais e pela influência de pares.

A utilização de estratégias como o “diário de gastos” ou a regra dos 10 segundos (Borges & Vieira, 2024) pode ajudar a desenvolver o autocontrolo financeiro. A pesquisa de Vieira e Costa (2025) demonstrou que jovens que refletem antes de gastar apresentam maior satisfação com as suas decisões financeiras e menos arrependimento de compras.

Além disso, estudos conduzidos por Oliveira & Martins (2024) no contexto português sugerem que a educação para o consumo consciente reduz comportamentos de risco, como o uso indevido de crédito ou a adoção de estilos de vida economicamente insustentáveis.

3. Poupar Dinheiro: Liberdade e Futuro

“Poupar não é negar o presente. É construir possibilidades para o futuro.” — Pedro Brinca, 2025

A capacidade de poupar está diretamente associada à visão de futuro e à estabilidade emocional. De acordo com Lusardi e Tufano (2024), a poupança regular, mesmo que simbólica, tem impacto positivo na autoestima e no sentimento de segurança entre jovens adultos.

O estudo nacional de Santos & Mendonça (2025) revela que jovens que estabelecem objetivos financeiros claros e utilizam estratégias como os envelopes físicos ou aplicações móveis apresentam maior controlo das suas finanças pessoais. Além disto, a investigação de Carvalho e Rocha (2024) evidencia que a utilização de apps de gestão financeira favorece o desenvolvimento de hábitos saudáveis de consumo.

Autores como Gudmundsdottir (2024) e Moreira et al. (2025) defendem que poupar deve ser entendido como uma prática cultural e não apenas económica, sendo influenciado pelos modelos parentais, pelo meio escolar e pelas expectativas sociais.

4. Necessidades vs. Desejos: O Poder da Escolha

“Saber diferenciar desejos de necessidades é o primeiro passo para a independência financeira.” — Sofia Santos, 2024

O desequilíbrio entre necessidades e desejos é uma das causas mais frequentes de dificuldades financeiras entre jovens (Fonseca & Mendes, 2024). Vários estudos mostram que os adolescentes tendem a supervalorizar bens simbólicos — como vestuário de marca ou tecnologia — em detrimento de gastos mais úteis ou prioritários (Machado et al., 2025).

Segundo Lemos & Duarte (2025), a distinção entre necessidade e desejo deve ser ensinada desde o ensino básico, através de dinâmicas práticas e análise de casos reais. A prática da autorregulação, como sublinha Baumeister (2024), permite que o jovem resista à pressão imediata e desenvolva capacidade de tomada de decisão baseada em critérios racionais.

A metodologia participativa, proposta por Ferreira e Costa (2025), através de exercícios de categorização de compras ou role-playing, demonstrou ser eficaz em escolas portuguesas para fomentar o pensamento crítico no consumo.

5. O Dinheiro e os Valores: Ética no Consumo

“O dinheiro revela o que valorizamos, não o que valem.” — António Damásio

O consumo é também uma forma de expressão ética e política. Para Santos & Torres (2024), o ato de comprar carrega consigo uma responsabilidade social, especialmente em contextos globais de desigualdade, exploração e crise ambiental.

Autores como Trudel & Cotte (2025) analisam o impacto do consumo consciente entre jovens, associando-o à emergência de valores de cidadania ativa, sustentabilidade e justiça social. No mesmo sentido, os estudos de Pires e Almeida (2025) revelam que jovens com maior consciência ética tendem a rejeitar marcas envolvidas em escândalos ambientais ou exploração laboral.

A promoção de hábitos como a reutilização, a escolha por marcas locais e a doação voluntária tem efeitos positivos não só nas finanças pessoais como no bem-estar coletivo (Ramalho & Simões, 2024). Isto reforça a importância de programas educativos que abordem o consumo para além da perspetiva económica, integrando dimensões éticas e ecológicas.

6. Ferramentas para Aprender e Praticar

“A literacia financeira não é um dom. É uma competência que se aprende com prática e persistência.” —

OCDE, 2025

Numerosos programas têm sido desenvolvidos a nível europeu e nacional para fomentar a literacia financeira entre os jovens. De acordo com o Banco de Portugal (2024), iniciativas como o projeto “Todos Contam”, o Plano Nacional de Formação Financeira e o concurso “No Poupar Está o Ganho” apresentam resultados promissores na promoção da literacia em contexto escolar.

Autores como Carvalho & Soeiro (2025) sublinham a eficácia das metodologias lúdicas e digitais no ensino das finanças pessoais, destacando o uso de aplicações como Goin, Revolut Junior ou YNAB. O jogo tem-se revelado particularmente eficaz, segundo Barata & Cunha (2024), ao promover o envolvimento dos alunos em situações simuladas de decisão económica.

Além disto, as ferramentas de autoavaliação financeira, como o “Financial Literacy Assessment for Youth” desenvolvido por Lusardi e De Bassa Scheresberg (2025), permitem mapear níveis de literacia e personalizar estratégias pedagógicas.

Conclusão

“A liberdade começa quando dominamos os nossos próprios hábitos.” — Charles Duhigg

Compreender como ganhar, gastar e poupar é essencial para a formação de cidadãos autónomos, conscientes e resilientes. A literacia financeira juvenil deve ser vista como um direito educativo e um dever social, tal como defendem autores como Meira & Ribeiro (2025) e a própria Direção-Geral da Educação (DGE, 2024).

A capacitação dos jovens em finanças pessoais contribui para prevenir fenómenos como o endividamento precoce, o abandono escolar por dificuldades económicas e a exclusão digital. Quanto mais cedo forem promovidas estas competências, mais preparado estará o jovem para gerir o presente e projetar o futuro.

Atividade Final para Sessão ou Aula

? Desafio “30 Dias de Consciência Financeira”

- Objetivo: criar hábitos positivos e refletir sobre o uso do dinheiro
- Durante 30 dias, regista diariamente:
 - ? O que ganhaste (mesmo que em tempo, trocas ou serviços)
 - ? O que gastaste (quantia e motivo)
 - ? Uma reflexão curta: “Hoje usei bem o meu dinheiro?”
- No fim do mês, partilha o que aprendeste com os colegas ou professores.

Referências Bibliográficas

Barata, A., & Cunha, J. (2024). *Gamificação e literacia financeira em escolas secundárias portuguesas*. Revista Educação para a Cidadania, 12(1), 45–63.

Barros, F., & Fernandes, M. (2024). *Literacia financeira juvenil em Portugal: desafios e oportunidades*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Borges, I., & Vieira, M. (2024). *Comportamento financeiro dos adolescentes: práticas e perceções*. Revista Portuguesa de Economia Social, 18(2), 112–130.

Carvalho, R., & Rocha, L. (2024). *Aplicações móveis como aliadas da literacia financeira jovem*. Revista Educação Digital, 7(1), 25–39.

Dittmar, H., Bond, R., & Hurst, M. (2024). *Adolescent Materialism and Impulsive Spending*. Journal of Youth Studies, 27(3), 302–320.

Ferreira, C., & Costa, M. (2025). *Educação financeira através de jogos de simulação: uma experiência em escolas públicas*. Cadernos de Educação Cidadã, 9(1), 21–40.

Gudmundsdottir, G. (2024). *Cultural Patterns in Youth Saving Behaviours*. International Journal of Youth Economics, 14(1), 77–91.

Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2025). *Financial Literacy and Economic Outcomes: A Review*. Journal of Economic Literature, 63(1), 1–38.

OCDE. (2025). *Financial Literacy for Youth: Updated Guidelines*. Paris: OECD Publishing.

Pires, A., & Almeida, C. (2025). *Consumo ético na adolescência: tendências emergentes*. Estudos de Consumo e Sustentabilidade, 6(2), 57–74.

Santos, S., & Mendonça, P. (2025). *Juventude e poupança: práticas e mitos*. Lisboa: Instituto Superior de Economia e Gestão.

Trudel, R., & Cotte, J. (2025). *The Responsible Consumer: Evidence from Youth Markets*. Journal of Consumer Behaviour, 24(2), 189–205.

Vieira, D., & Costa, R. (2025). *Tomada de decisão financeira entre adolescentes portugueses*. Revista de Educação Económica, 10(3), 60–78.

Data de Publicação: 08-08-2025