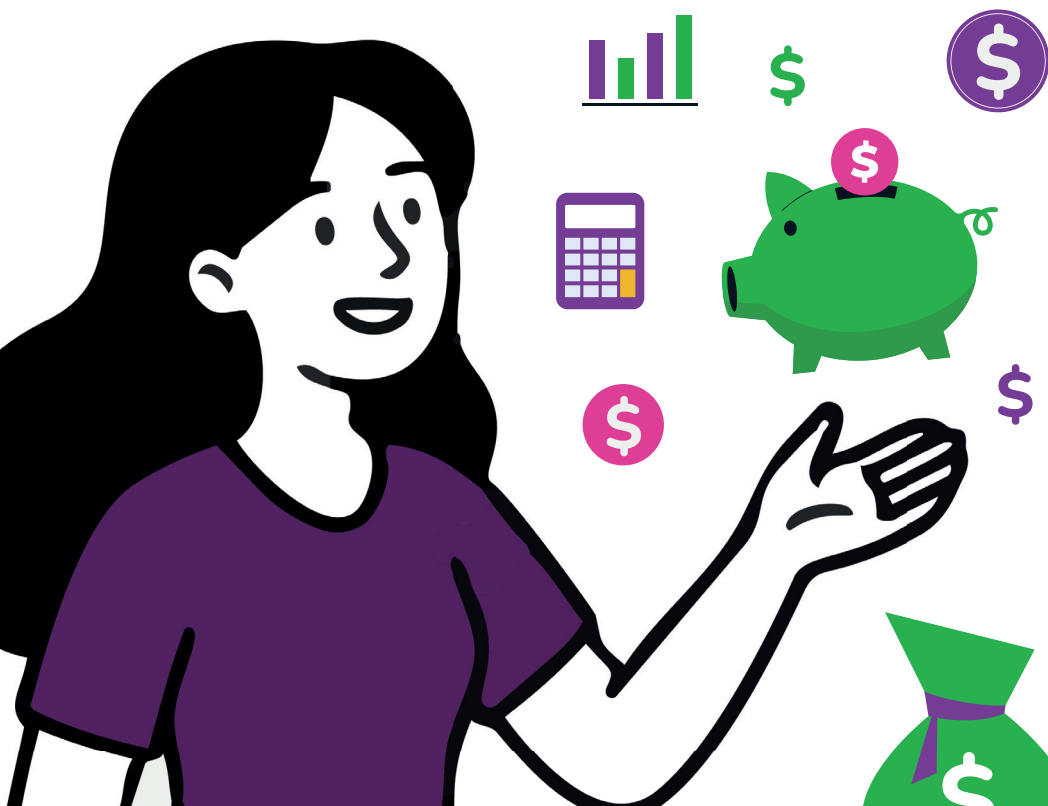




CARTILHA PROTEJA SEU BOLSO, MULHER!

Educação financeira para a autonomia,
a dignidade e a proteção das
mulheres maranhenses

Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional. A reprodução total ou parcial é permitida desde que citada a fonte e indicada a autoria do texto.

Coordenação Institucional

Defensoria Pública do Maranhão

Gabriel Santana Furtado Soares

Defensor Público-Geral do Estado do Maranhão

Cristiane Marques Mendes

1ª Subdefensora Pública-Geral do Estado do Maranhão

Paulo Rodrigues da Costa

2º Subdefensor Público-Geral do Estado do Maranhão

Aldy Mello de Araújo Filho

Corregedor-Geral da Defensoria Pública do Estado do Maranhão

Elainne Alves do Rego Barros Monteiro

Diretora da Escola Superior da Defensoria Pública do Estado do Maranhão

Conselho Regional de Economia do Maranhão

Jadson Pessoa

Vice-presidente do Conselho Regional de Economia do Maranhão

Roberto Santos Matos

Presidente do Conselho Regional de Economia do Maranhão

Concepção e Elaboração:

Elaboração

Juliana Sousa de Araujo Mochel Simão

Revisão Técnica

Thiellem Cunha de Sousa Araújo

Diagramação, Ilustração e Projeto Gráfico

Lindomar Dantas Conrado Filho



PREFÁCIO

Cuidar do próprio dinheiro é um passo importante para ter mais liberdade. Quando a gente entende para onde o dinheiro vai, fica mais fácil fazer escolhas, planejar o mês, pensar no futuro e até sonhar. Seja para organizar as contas da casa, comprar o que é necessário ou levar os filhos para passear, o planejamento financeiro ajuda a trazer mais tranquilidade para a vida.

Quando uma mulher anota seus gastos, organiza o que ganha e decide com cuidado como vai usar o dinheiro, ela fica mais protegida. Isso ajuda a evitar dívidas, aperto no fim do mês e também a dependência financeira de outra pessoa. Ter controle do próprio dinheiro é uma forma de se cuidar e de se fortalecer, inclusive para não sofrer violência econômica.

O Projeto “Te Alui, Mulher”, da Defensoria Pública do Estado do Maranhão, junto com o Conselho Regional de Economia do Maranhão (CORECON-MA), percebeu que muitas mulheres sofrem por causa da falta de informação sobre dinheiro. As desigualdades e a falta de orientação fazem com que muitas acabem endividadas, enganadas ou sem conseguir planejar a própria vida.

Por isso, nasceu a ideia desta cartilha: levar informação simples, clara e útil para o dia a dia.

Ter educação financeira é ter conhecimento. É aprender a usar o dinheiro com mais cuidado, a planejar antes de gastar e a pensar no amanhã. Não é preciso ganhar muito para se organizar. Com pequenas atitudes, já é possível mudar a relação com o dinheiro e dar passos importantes para ter mais autonomia, segurança e dignidade.

Gabriel Santana Furtado Soares

Defensor Público-Geral do Estado do Maranhão

Cristiane Marques Mendes

1ª Subdefensora Pública-Geral do Estado do Maranhão

APRESENTAÇÃO

A Defensoria Pública do Estado do Maranhão (DPE/MA) e o Conselho Regional de Economia do Maranhão (CORECON-MA) apresentam o projeto “Proteja Seu Bolso, Mulher!”, uma ação de educação financeira voltada às mulheres usuárias do Projeto Te Alui, Mulher, que buscam mais autonomia, segurança e qualidade de vida.

Quando falamos sobre dinheiro, estamos tratando também de liberdade, escolhas e dignidade. Por isso, esta cartilha foi pensada especialmente para você, mulher maranhense, que enfrenta desafios diários para equilibrar o orçamento da casa, cuidar da família e, muitas vezes, sustentar sozinha o lar. Por meio deste instrumento, queremos oferecer informações simples, práticas e seguras para ajudar você a tomar decisões financeiras mais conscientes, proteger seu bolso e fortalecer sua autonomia.

A Defensoria Pública, através do projeto Te Alui, Mulher, reafirma seu compromisso com a promoção dos direitos das mulheres, garantindo acesso à justiça, à informação e ao empoderamento econômico. Já o CORECON-MA traz sua contribuição técnica com orientações de economistas comprometidas com a construção de uma economia mais justa, inclusiva e solidária.

Sabemos que muitas mulheres acabam sendo vítimas de créditos abusivos, golpes financeiros, endividamento e até de apostas online, o que agrava situações de vulnerabilidade. Em razão disso, buscamos elaborar uma ferramenta de proteção e conhecimento, apresentando estratégias simples para organizar o orçamento, evitar dívidas, reconhecer armadilhas financeiras e exercer plenamente os seus direitos de consumidora.

Mais do que uma ação educativa, o Proteja Seu Bolso, Mulher! é um ato de cuidado coletivo, um convite para que cada mulher possa olhar para suas finanças com confiança e perceber que educar-se financeiramente é também um gesto de amor-próprio.

POR QUE FALAR DE DINHEIRO É IMPORTANTE?

Durante muito tempo, temas relacionados às finanças foram tratados como algo distante da vida das mulheres. Muitas cresceram ouvindo que falar sobre dinheiro era “coisa de homem”, tido como o provedor da casa, ou que o papel feminino se limitava a “fazer render o que se tem”. Mas a verdade é que entender e cuidar do próprio dinheiro é uma forma poderosa de conquistar liberdade para decidir, planejar e sonhar.



Você sabia que no Brasil, cerca de 49% dos domicílios já são chefiados por mulheres; entre esses, a proporção é ainda maior nas faixas de renda mais baixas? Além disso, que em domicílios chefiados por mulheres: há maior controle de gastos com alimentação, saúde e educação; menor peso relativo de gastos supérfluos ou de risco financeiro?¹ Quando uma mulher entende seu orçamento, controla seus gastos e faz escolhas conscientes, ela se torna menos vulnerável a dependências fi-

¹INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). PNAD Contínua: características dos domicílios e dos moradores – Arranjos familiares e chefia de domicílio. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 15 jan. 2026.

nanceiras, a violências econômicas e emocionais. O conhecimento sobre finanças não é apenas um instrumento prático: é também uma forma de empoderamento e proteção social.

A Defensoria Pública do Estado do Maranhão, por meio do projeto Te Alui, Mulher, tem visto de perto como as desigualdades econômicas impactam a vida das mulheres. O acesso à informação, à renda e ao crédito justo é fundamental para romper ciclos de vulnerabilidade. Por isso, a DPE/MA, em parceria com o Conselho Regional de Economia do Maranhão (CORECON-MA), criou o “Proteja Seu Bolso, Mulher!”, como uma ação concreta de fortalecimento da autonomia financeira feminina.

Cuidar do seu dinheiro é um ato de resistência. Você não está sozinha nessa jornada, há uma rede de apoio pronta para caminhar ao seu lado.

O QUE É EDUCAÇÃO FINANCEIRA

A educação financeira é o conhecimento que ajuda você a entender, planejar e controlar o seu dinheiro. Não é sobre ter muito, mas sobre usar bem o que se tem, fazer escolhas conscientes e construir segurança para o futuro.

Ser educada financeiramente significa saber quanto se ganha, quanto se gasta e quanto se pode guardar, ainda que seja um valor pequeno. Compreende também os riscos do endividamento, as vantagens de planejar antes de comprar e a importância de priorizar o que é essencial para o bem-estar da família.

A educação financeira não é um luxo, é um direito, pois permite que cada mulher possa decidir com mais clareza sobre o seu próprio caminho, evitando armadilhas como créditos abusivos, golpes, apostas online ou compras por impulso, situações que afetam especialmente as pessoas em vulnerabilidade econômica.

Por que ela é importante?

- **Clareza:** você entende para onde seu dinheiro está indo;
- **Segurança:** ajuda a evitar dívidas e situações de desespero;
- **Autonomia:** permite que você tome decisões sem depender de terceiros;
- **Amplia possibilidades:** planejamento aproxima objetivos antes distantes.

EDUCAÇÃO FINANCEIRA É PARA TODAS!



Não importa quanto você ganha, se trabalha com carteira assinada, por conta própria, ou cuida da casa e da família, todas nós lidamos com dinheiro todos os dias. Dessa forma, aprender sobre finanças é aprender sobre como cuidar da vida.



A **Defensoria Pública do Estado do Maranhão (DPE/MA)**, junto ao **Conselho Regional de Economia (CORECON-MA)**, acredita que conhecimento é poder. Por isso, este projeto quer mostrar que, com pequenas atitudes, é possível transformar a relação com o dinheiro e fortalecer a independência de cada mulher.

ORGANIZAÇÃO DO ORÇAMENTO DOMÉSTICO

Organizar o orçamento é o primeiro passo para cuidar bem do seu dinheiro. Quando sabemos quanto entra e quanto sai, conseguimos planejar melhor as despesas, evitar dívidas e alcançar nossos objetivos, mesmo com renda limitada. A boa notícia é que qualquer mulher pode aprender a fazer isso, usando apenas um caderno, uma planilha simples ou até o celular.





Passo 1: Anote tudo o que você ganha

Inclua todas as fontes de renda, mesmo as pequenas: salário ou benefício (ex.: Bolsa Família, pensão, aposentadoria)

Trabalhos extras (vendas, costura, manicure, comida por encomenda etc.)

Ajuda de familiares ou outras entradas eventuais

Dica: registre os valores logo que receber. Isso ajuda a visualizar sua renda real.

Passo 2: Liste todas as despesas

Divida suas despesas em dois tipos:

Gastos fixos: São aqueles que acontecem todos os meses e quase não mudam de valor.

Exemplos: Aluguel, Água, luz e gás, Transporte, Escola das crianças, Remédios de uso contínuo



Gastos variáveis: São aqueles que mudam de mês para mês.

Exemplos: Alimentação, Lazer, Roupas, Presentes, Compras não planejadas

Passo 3: Compare o que entra com o que sai

Depois de anotar tudo, veja:



Sobrou dinheiro? Guarde uma parte, mesmo que pequena.

Faltou dinheiro? Reveja os gastos: o que pode ser reduzido ou adiado? O segredo não é só economizar, mas organizar-se para gastar com o que é realmente importante.



Passo 4: Planeje o futuro

Reserve um espaço no orçamento para:

Emergências: imprevistos sempre acontecem;

Metas pessoais: um curso, uma reforma, um pequeno negócio;

Sonhos: realizar um desejo é também um direito.

Atividade prática: meu orçamento do mês

Categoria	Valor (R\$)	Observações
Rendas		
Salário / Benefício		
Trabalhos extras		
Outros		
Despesas Fixas		
Aluguel		
Água / Luz / Gás		
Transporte		
Escola / Remédios		
Despesas Variáveis		
Alimentação		
Lazer		
Compras		
Saldo Final (Renda/ Despesas)		

COMO EVITAR DÍVIDAS E ARMADILHAS FINANCEIRAS



Nem sempre as dívidas surgem por descuido. Muitas vezes, elas aparecem por falta de informação, necessidade ou pressão do dia a dia. O importante é entender como elas nascem e o que fazer para não cair nas armadilhas que afetam tantas famílias brasileiras, especialmente as mulheres que sustentam seus lares.

Cuidar do bolso é cuidar da tranquilidade. **Vamos aprender como? Sempre comparar o preço à vista com o parcelado, verificando:**

- Se há desconto real no pagamento à vista;
- Qual é o custo total quando parcelado.

Perguntar explicitamente: “Qual o valor à vista com desconto?” Muita gente não pergunta e o desconto existe.

Atenção:

- Avalie se o desconto à vista compensa gastar todo o dinheiro de uma vez.
- “Parcelado sem juros” nem sempre é mais vantajoso, porque pagar à vista pode trazer um desconto relevante.

Exemplo:

Um produto custa R\$ 1.200 parcelado em 12x de R\$ 100. À vista, sai por R\$ 1.050.

Nesse caso, pagar à vista gera uma economia de R\$ 150. Isso ajuda muito a desenvolver consciência de consumo, autonomia financeira e poder de negociação, que são pilares importantes na educação financeira para mulheres.



Use o crédito com consciência

O crédito pode ajudar, mas também pode virar um grande problema. Antes de aceitar qualquer empréstimo, cartão de loja ou parcelamento, pergunte a si mesma:

- Eu realmente preciso comprar isso agora?
- Eu tenho condições de pagar as parcelas sem comprometer o básico (alimentação, moradia, saúde)?
- Quanto de juros será cobrado? Nunca aceite empréstimos sem entender quanto vai pagar no total. Juros pequenos parecem inofensivos, mas crescem rápido.
- **Exemplo:** uma dívida de R\$ 500 com juros de 10% ao mês pode virar mais de R\$ 1.000 em menos de 8 meses.



Evite o “crédito fácil” e as promessas milagrosas

Cuidado com:

- Propostas de empréstimo sem consulta ao SPC/Serasa;
- Ofertas de “dinheiro na hora” com juros escondidos;
- Sites e aplicativos que pedem adiantamento de taxas ou dados pessoais para liberar crédito;
- Pessoas que dizem conseguir “limpar o nome” ou “dobrar o dinheiro” — isso é golpe.



Lembre-se: nenhuma instituição séria pede depósito antecipado para liberar crédito. Se pedirem, desconfie e procure orientação da **Defensoria Pública**.



Cuidado com apostas online e jogos de azar

Nos últimos anos, as apostas online se tornaram cada vez mais comuns, principalmente por meio de aplicativos e sites acessados pelo celular. Muitas dessas plataformas prometem dinheiro rápido, ganhos fáceis e solução imediata para problemas financeiros, mas essa promessa não é verdadeira.

O vício em apostas online tem causado endividamento e sofrimento em muitas famílias. Essas plataformas são feitas para o jogador perder mais do que ganha, e o fácil acesso pelo celular faz o dinheiro desaparecer rapidamente.

As apostas online são projetadas para que a maioria das pessoas perca dinheiro. Quem ganha é a empresa que controla o jogo.

Por que as apostas online são perigosas?

- Criam ilusão de lucro fácil, mas geram prejuízo contínuo;
- Incentivam o endividamento rápido, muitas vezes por meio de cartão de crédito ou empréstimos;
- Afetam a saúde emocional, causando ansiedade, culpa e desespero;
- Podem levar à dependência, prejudicando relações familiares e a organização do lar;
- Comprometem recursos que deveriam ser usados para alimentação, moradia, saúde e educação.



Lembre-se: Apostas não são renda. Nenhuma aposta substitui:

- Trabalho,
- Benefício social,
- Planejamento financeiro,
- Geração de renda segura.
- Se fosse possível ganhar sempre, essas empresas não existiriam.



Sinais de alerta

Fique atenta se você ou alguém próximo:

- Aposta para “recuperar o dinheiro perdido”;
- Esconde gastos com jogos;
- Sente ansiedade ou irritação quando não consegue apostar;
- Deixa de pagar contas básicas para jogar;
- Acredita que “na próxima vez vai dar certo”.
- Esses são sinais de risco de dependência.



Nesses casos, o que fazer?

- Pare imediatamente de apostar;
- Não aceite “dicas”, “robôs” ou “grupos secretos” — isso é golpe;
- Busque apoio psicológico e social;
- Procure a Defensoria Pública, que pode orientar e encaminhar para a rede de apoio.



Não existe “dinheiro fácil”.

O lucro das apostas é de quem cria o jogo, e não de quem joga. Se você ou alguém próximo está enfrentando dificuldade em parar, procure ajuda.

A **Defensoria Pública** pode orientar sobre os riscos e encaminhar para serviços de apoio psicológico e social.

Defensoria Pública do Maranhão: (98) 99181-2373
Centro de Valorização da Vida (CVV): Disque 188



Evite compras por impulso

As promoções “leve 3 e pague 2”, as vitrines virtuais e o crédito parcelado podem enganar. Antes de comprar, pergunte:

- Eu realmente preciso disso?
- Tenho algo parecido em casa?
- Estou comprando por necessidade ou por emoção?



Busque ajuda quando precisar

Se as dívidas já existem, não se desespere. Procure apoio em instituições confiáveis:

- **Defensoria Pública do Estado do Maranhão:** orientação jurídica gratuita sobre superendividamento e renegociação de dívidas.
- **Procon - MA:** registro de reclamações contra práticas abusivas de empresas e bancos.
- **Banco Central** – Registrato: serviço online gratuito para consultar seus contratos e dívidas.

Nunca entregue documentos pessoais, senhas ou cartões a terceiros. O controle do seu dinheiro deve estar sempre em suas mãos.

MEUS DIREITOS COMO CONSUMIDORA

Saber dos seus direitos como consumidora é tão importante quanto conhecer seu orçamento. Muitas vezes, mulheres são as principais responsáveis pelas compras da casa e acabam sofrendo abusos, cobranças indevidas e desrespeito nas relações de consumo. Entretanto você tem direitos garantidos por lei, e, portanto, pode e deve exigir que sejam respeitados.



O que é o Código de Defesa do Consumidor (CDC)?

É uma lei federal (Lei nº 8.078/1990) que protege todos os consumidores no Brasil, garantindo que toda relação entre quem compra e quem vende deve ser justa, transparente e respeitosa.



Seus direitos básicos

É uma lei federal (Lei nº 8.078/1990) que protege todos os consumidores no Brasil, garantindo que toda relação entre quem compra e quem vende deve ser justa, transparente e respeitosa.

- **Direito à informação clara e verdadeira:** Todo produto ou serviço deve ter preço, prazo e condições descritos de forma fácil de entender. Desconfie de “letras miúdas” e ofertas vagas.
- **Direito à proteção contra práticas abusivas e enganosas:** É proibido anunciar algo que não será cumprido. Você tem direito a receber exatamente o que foi prometido.
- **Direito à segurança e à qualidade:** Nenhum produto pode colocar sua saúde ou segurança em risco. Se algo causar dano, a empresa é responsável por reparar.

- **Direito à troca ou reparo:** Produtos com defeito têm garantia legal de 30 dias (bens não duráveis) e 90 dias (bens duráveis). A loja deve trocar, consertar ou devolver o valor pago, conforme o caso.
- **Direito ao arrependimento:** Comprou pela internet, telefone ou catálogo? Você pode desistir em até 7 dias após o recebimento, sem precisar justificar.
- **Direito de não ser cobrada de forma abusiva:** Nenhum consumidor pode ser exposto ao ridículo, ameaçado ou constrangido para pagar uma dívida. Se isso acontecer, procure imediatamente a **Defensoria Pública**.
- **Direito à renegociação em caso de superendividamento:** A nova Lei nº 14.181/2021 (Lei do Superendividamento) garante a possibilidade de renegociar dívidas com todos os credores, de forma justa e proporcional à renda. A Defensoria pode ajudar você a montar um plano de pagamento que caiba no seu bolso.

Situações comuns e como agir

Situação	Seu direito	O que fazer
Cobrança de produto já pago	Direito à restituição em dobro	Guarde comprovantes e procure a Defensoria ou o Procon
Negativação indevida do nome	Direito à reparação por dano moral	Solicite a exclusão imediata e, se necessário, ajuíze ação com a DPE
Produto com defeito	Direito à troca ou conserto	Exija nota fiscal e registre o prazo de garantia
Promessa não cumprida em propaganda	Direito à oferta fiel	Guarde o anúncio e reclame formalmente
Dívida impagável com juros abusivos	Direito à renegociação justa	Peça orientação à DPE sobre superendividamento

CAMINHOS PARA AUTONOMIA ECONÔMICO-FINANCEIRA

A autonomia econômico-financeira é a capacidade de decidir sobre a própria vida e o próprio dinheiro. Nesse cenário, a mulher tem liberdade para escolher, planejar o futuro e viver com dignidade, sem depender financeiramente de ninguém. Contudo, essa autonomia não se conquista de um dia para o outro, pois é construída passo a passo, com informação, planejamento e apoio.



Não é preciso muito dinheiro para começar. Muitos negócios nascem dentro de casa. O importante é planejar e separar o dinheiro do negócio do dinheiro do lar.

Passos simples para começar

1. **Faça uma lista de tudo o que precisa comprar para produzir o que irá vender;**
2. **Defina um preço justo (que cubra custos e gere lucro);**
3. **Registre todas as vendas e despesas;**
4. **Divulgue o que faz com confiança e responsabilidade.**

Conheça os programas de apoio e microcrédito



O **Maranhão e o Governo Federal** possuem iniciativas que ajudam mulheres a empreender e ampliar sua renda. Entre eles:

- **Banco do Nordeste:** Crediamigo e Agroamigo: microcrédito produtivo com juros reduzidos.

- **Programa Acredita no Primeiro Passo:** criado pelo Governo Federal para ajudar famílias de baixa renda cadastradas no CadÚnico a melhorar de vida através do trabalho e do empreendedorismo. Oferece cursos profissionalizantes, apoio para quem busca emprego e oportunidades para quem quer abrir seu próprio negócio, incluindo acesso a microcrédito com juros baixos e orientação especializada.
- **Programa Maranhão Mais Renda e Maranhão Livre da Fome:** apoio a mulheres em vulnerabilidade com capacitação e kits produtivos.
- **Sebrae:** capacitações em gestão, marketing e empreendedorismo feminino.
- **Pronampe e Caixa Mulher Empreendedora:** crédito orientado para micro e pequenas empreendedoras.

Antes de contratar crédito, procure saber as condições e se existe carência para começar a pagar. A Defensoria Pública pode orientar sobre cláusulas abusivas e contratos de financiamento.

Busque capacitação sempre que puder

Conhecimento é ferramenta de transformação. Participar de oficinas, cursos e treinamentos, mesmo de curta duração, auxilia na (o):

- Melhorar o controle do negócio;
- Aumentar o lucro;
- Aprender a negociar com fornecedores e clientes;
- Fortalecer a autoconfiança;

O Projeto Te Alui, Mulher,

junto à DPE/MA, promove ações educativas sobre direitos, finanças e empreendedorismo feminino. Aproveite essas oportunidades!



Divida experiências e fortaleça sua rede



Muitas vezes, uma mulher apoia a outra e o resultado é multiplicado. Forme grupos de trabalho, troque experiências, compre de mulheres da sua comunidade, divulgue o negócio de outras. Quando uma mulher cresce, todas crescem junto. Criar uma rede de apoio e colaboração é um caminho sustentável para a autonomia financeira e emocional.

Dicas para a Autonomia Econômica:

- Comece com o que tem e onde está;
- Tenha um caderno ou planilha para anotar tudo;
- Evite misturar o dinheiro da casa com o do negócio;
- Valorize seu tempo e seu trabalho;
- Busque apoio técnico e jurídico quando precisar;
- Lembre-se: o lucro é o seu reconhecimento.

QUEM PODE AJUDAR?

Nenhuma mulher precisa enfrentar sozinha as dificuldades financeiras, emocionais ou sociais. No Maranhão, existe uma rede de apoio formada por instituições públicas, programas sociais e entidades parceiras prontas para acolher, orientar e fortalecer mulheres em situação de vulnerabilidade. A seguir, conheça os principais serviços que podem ajudar você.

● Defensoria Pública do Estado do Maranhão (DPE/MA)

A Defensoria é a casa da cidadania. Oferece orientação jurídica gratuita, especialmente em casos de:

- Superendividamento e renegociação de dívidas;
- Violência doméstica e familiar;
- Direitos da mulher, da criança e do consumidor;
- Acesso a benefícios sociais e serviços públicos.

☎ **Disque:** (98) 99181-2373

🌐 **Site:** www.defensoria.ma.def.br

● Projeto Te Alui, Mulher

Iniciativa da DPE/MA voltada à proteção, acolhimento e fortalecimento das mulheres vítimas de violência doméstica e vulnerabilidade social, que oferece atendimentos integrados em assistência jurídica, social, psicológica e financeira, além de encaminhamentos para cursos, serviços públicos e oportunidades de geração de renda. Atendimento nas ações itinerantes nos municípios maranhenses.

● Conselho Regional de Economia do Maranhão (CORECON-MA)

Parceiro técnico do projeto Proteja Seu Bolso, Mulher!, o Corecon reúne profissionais dedicadas à educação financeira cidadã. Oferece pa-

lestras, oficinas e materiais educativos sobre planejamento financeiro, consumo consciente e crédito responsável.

 **Site:** www.corecon-ma.org.br

● **Centros de Referência de Assistência Social (CRAS)**

Unidades da rede SUAS (Sistema Único de Assistência Social) que oferecem:

- Acolhimento e orientação social;
- Cadastro e atualização no CadÚnico;
- Encaminhamento para benefícios
- (Bolsa Família, BPC, Auxílios eventuais);
- Oficinas e cursos de capacitação.
- Procure o CRAS mais próximo da sua residência.

● **Programas de Inclusão Produtiva e Renda**

Vários programas governamentais podem fortalecer sua autonomia financeira:

Maranhão Livre da Fome: capacitação e apoio à segurança alimentar e renda;

Programa Acredita no Primeiro Passo: Banco do Nordeste (Crediamigo / Agroamigo): microcrédito orientado com juros reduzidos;

Caixa Mulher Empreendedora: crédito e capacitação para mulheres autônomas e MEIs.

● **Defesa do Consumidor (PROCON-MA)**

Atende casos de cobranças abusivas, negativação indevida, compras com defeito e propaganda enganosa.

 **Disque:** 151

 **Site:** www.procon.ma.gov.br

● **Apoio Psicológico e Social**

Para mulheres que vivem situações de violência ou sofrimento emocional:

Centro de Referência da Mulher – Casa da Mulher Brasileira (São Luís).

 **Disque 180:** Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência (funciona 24h).



ATIVIDADES PRÁTICAS

As atividades a seguir foram pensadas para ajudar você a colocar em prática o que aprendeu nesta cartilha, refletindo sobre sua relação com o dinheiro, seus hábitos de consumo e seus sonhos financeiros. Podem ser realizadas individualmente, em grupo ou nas oficinas do **Proteja Seu Bolso, Mulher!** com o apoio de economistas e facilitadoras.

Atividade 1 – Como anda minha relação com o dinheiro?

Essa atividade ajuda a perceber como cada uma lida com o dinheiro no dia a dia. Leia as afirmações abaixo e marque com um X as que mais se parecem com você.

Nº	Afirmação	X
1	Eu costumo anotar tudo o que gasto.	
2	Quando recebo meu dinheiro, pago primeiro o que é essencial.	
3	Já comprei algo por impulso e me arrependi depois.	
4	Às vezes tenho medo de olhar o saldo da conta.	
5	Eu sei quanto gasto por mês com alimentação e transporte.	
6	Já emprestei dinheiro ou fiz dívidas para ajudar alguém.	
7	Tenho um sonho financeiro que quero realizar.	
8	Já caí (ou quase caí) em um golpe ou armadilha financeira.	

Atividade 2 – Planeje seu sonho financeiro

Todo sonho precisa de um plano. Escolha um objetivo pessoal (ex.: abrir um pequeno negócio, reformar a casa, pagar um curso, fazer uma viagem ou comprar algo importante) e preencha o quadro abaixo:

Meu sonho financeiro é:

Por que isso é importante pra mim?	
Quanto custa (aproximadamente)?	R\$
Quanto posso guardar por mês?	R\$
Em quanto tempo posso alcançar?	
O que posso fazer para conseguir?	

Atividade 3 – Quiz: Você conhece seus direitos como consumidora?

Responda V (Verdadeiro) ou F (Falso):

Meu sonho financeiro é:

Nº	Pergunta	Resposta
1	O consumidor tem direito de trocar qualquer produto que não goste.	
2	Se um produto comprado pela internet chegar com defeito, posso devolver em até 7 dias.	
3	O fornecedor pode ligar a qualquer hora para cobrar uma dívida	
4	Tenho direito à informação clara sobre preço e condições de pagamento.	
5	Posso renegociar dívidas quando não consigo pagar tudo de uma vez.	

Gabarito e explicações:

Falso – A troca só é obrigatória em caso de defeito.

Verdadeiro – A Lei do Arrependimento garante 7 dias para desistência.

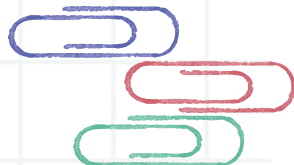
Falso – A cobrança deve ser respeitosa e dentro do horário comercial.

Verdadeiro – É um direito básico previsto no Código de Defesa do Consumidor.

Verdadeiro – A Lei do Superendividamento assegura renegociação justa.

Atividade 4 – Mapa da minha rede de apoio

Desenhe no centro de uma folha um círculo com o seu nome. Depois, ao redor, escreva os nomes de pessoas e instituições que podem te ajudar em momentos de dificuldade: familiares, amigas, Defensoria Pública, CRAS, igreja, vizinhas, grupos de mulheres, etc. Objetivo: reconhecer que ninguém está sozinha e que buscar ajuda é um gesto de força.



Atividade 5 – Compromisso com o meu bolso

No final das oficinas, cada participante pode escrever uma frase de compromisso pessoal, como:

- “A partir de hoje, vou anotar meus gastos e pensar duas vezes antes de comprar.”
- “Vou falar mais abertamente sobre dinheiro com minhas filhas.”
- “Vou buscar informação antes de pegar crédito.”
- “Vou planejar meus sonhos e acreditar neles.”



ÀS MULHERES,

Esta cartilha foi feita com carinho para mostrar que abordar questões sobre finanças é tratar de liberdade, de escolhas e de amor-próprio.

Cada informação aqui compartilhada é uma ferramenta para que você possa proteger o seu bolso, valorizar o seu trabalho, evitar armadilhas financeiras e conquistar autonomia.

Com pequenas atitudes, você transforma não só a sua vida, mas também a das mulheres ao seu redor.

A Defensoria Pública do Estado do Maranhão, por meio do projeto Te Alui, Mulher, e o Conselho Regional de Economia do Maranhão acreditam que a educação financeira é um direito e um instrumento de justiça social.

Por isso, o projeto **“Proteja Seu Bolso, Mulher!”** nasceu do compromisso com uma sociedade em que todas as mulheres possam viver com dignidade, segurança e autonomia econômica.

Há uma rede de apoio pronta para caminhar ao seu lado defensoras, economistas, assistentes sociais e tantas outras mulheres que acreditam no poder da solidariedade e do conhecimento. Você não está sozinha!



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BANCO CENTRAL DO BRASIL. **Registrato**: relatório de informações financeiras do cidadão. Brasília, DF: Banco Central do Brasil, [s.d.]. Disponível em: <https://www.bcb.gov.br/registrato>. Acesso em: 2026.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Presidência da República, 1988.

BRASIL. **Lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990**. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 12 set. 1990.

BRASIL. **Lei nº 13.756, de 12 de dezembro de 2018**. Dispõe sobre o Fundo Nacional de Segurança Pública e sobre a destinação do produto da arrecadação das loterias. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 13 dez. 2018.

BRASIL. **Lei nº 14.181, de 1º de julho de 2021**. Aperfeiçoa a disciplina do crédito ao consumidor e dispõe sobre a prevenção e o tratamento do superendividamento. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 2 jul. 2021.

DEFENSORIA PÚBLICA DO ESTADO DO MARANHÃO. **Projeto Te Alui, Mulher**: documentos institucionais. São Luís, MA: DPE/MA, [s.d.].

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **PNAD Contínua**: características dos domicílios e dos moradores – Arranjos familiares e chefia de domicílio. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 15 jan. 2026.



CARTILHA PROTEJA SEU BOLSO, MULHER!

**Educação financeira para a autonomia,
a dignidade e a proteção das
mulheres maranhenses**

Esta obra foi impressa na região metropolitana de São Luís/MA, em 2026. No texto foi utilizada a fonte Roboto em corpo 11 e entrelinhas de 12 pontos.

Defensoria Pública nas redes sociais:

 Site: defensoria.ma.def.br

 Instagram: [defensoriama](https://www.instagram.com/defensoriama)



DEFENSORIA PÚBLICA
do Estado do Maranhão



Siga a gente: @Defensoriama