

Um Guia para auxiliar você no controle de sua vida Financeira

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

*Uma reflexão da importância
de se manter controle e
gestão das finanças
pessoais e familiares*



“Muita gente fracassa porque chega a conclusão de que os princípios básicos não se aplicam a seu caso.”

Adágio Popular

Dinheiro: se souber usar, aplicar e administrar, não vai faltar!



“ O importante é ter sem
que o ter te tenha.”

Millôr Fernandes

Aproveite ao máximo...

Ótima Leitura...



(18) 3556-9000
Inúbia Paulista - SP
www.cocipa.com.br
cocipa@cocipa.com.br



Venda Proibida – Distribuição Gratuita

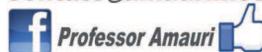


PALESTRAS & TREINAMENTOS CORPORATIVOS

Os Treinamentos & Palestras ministrados pelo Prof. Amauri são participativos e dinâmicos, onde os participantes tem momentos de Reflexão, Aprendizado e Descontração.



www.amauri.net
contato@amauri.net



(44) 3225 - 4750
(44) 9125 - 5666

“O homem de bom senso economiza, e tem sempre bastante comida e dinheiro em sua casa; o tolo gasta todo o seu dinheiro assim que o recebe”
(Provérbios 21:20)

Bibliografia - Fonte de Pesquisa

Fundação de Proteção e Defesa
do Consumidor – Procon-SP
www.procon.sp.gov.br

Banco Central do Brasil.
Caderno de Educação Financeira
Gestão de Finanças Pessoais. Brasília: BCB, 2013.
Disponível também on-line texto integral:
www.bcb.gov.br

De Olho no Dinheiro
Paulo Henrique Amorim
Editora Globo

<http://www.dinherologia.com>
João Homem - professor

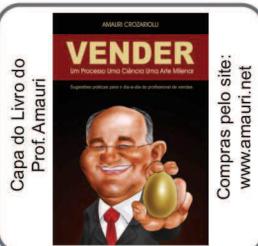
Quem Pensa Enriquece
Napoleon Hill
Editora Fundamento

Aprenda a Cuidar do seu Dinheiro
Luiz Carlos Peretti
Editora Impresul

Manual de Educação Financeira
Instituto Sicoob
www.institutosicoob.org.br

<http://economia.uol.com.br>
Shopia Camargo

Materiais Diversos – Prof. Amauri
Arquivos Pessoais
Maringá – Pr / Ano 2014



Capa do Livro do
Prof. Amauri

Compras pelo site:
www.amauri.net

Este material de Educação
Financeira poderá ter reprodução
total ou parcial, desde que citadas
as fontes.



O descontrole financeiro de algumas pessoas que não planejam nem elegem prioridades na hora de gastar coloca, em muitos casos, toda a família, amigos e colegas de trabalho numa situação de estresse e de difícil relacionamento.



Neste material, você verá como:

- Reconhecer o orçamento como ferramenta para a compreensão dos próprios hábitos de consumo;
- Aplicar os conceitos de receitas e despesas na elaboração do orçamento, para torná-lo superavitário;
- Utilizar o orçamento para o planejamento financeiro pessoal e familiar;
- Estimular o controle de gastos e fazer uso consciente do dinheiro;
- Apresentar modelo de planilha de receitas e despesas, listas de compras para supermercados;
- Elucidar situações econômicas para que reflita e tenha menor desgaste familiar e pessoal;
- Minimizar e administrar o estresse financeiro.



Importante: • Educação Financeira e/ou orçamento familiar e pessoal vão além de anotar as despesas realizadas;



- Educação Financeira e orçamento envolvem: planejar, eleger prioridades, controlar seu fluxo de caixa, pensar a curto, médio e longo prazo;
- Educação Financeira e orçamento são uma maneira de entender seus hábitos de consumo.



A educação financeira tem por propósito auxiliar as pessoas na administração dos seus rendimentos (receitas e despesas), orientar nas decisões de poupança e investimento, consumir de forma consciente e ajudar a prevenir situações de colapso financeiro.

Educação financeira é buscar uma melhor qualidade de vida tanto hoje quanto no futuro, proporcionando a segurança material necessária para aproveitar os prazeres da vida e, ao mesmo tempo, obter uma garantia para eventuais imprevistos.



“Preste atenção na tartaruga: ela só faz progressos quando põe o pescoço para fora.”

James Bryant Conant

Americano, químico e o primeiro embaixador dos EUA para a Alemanha Ocidental

“Ninguém pode construir em teu lugar as pontes que precisarás passar, para atravessar o rio da vida – ninguém, exceto tu. Só tu. Existem, por certo, atalhos sem números, e pontes, e semideuses que se oferecerão para levar-te além do rio; mas isso te custaria a tua própria pessoa; tu te hipotecarias e te perderias.

Existe no mundo um único caminho por onde deves passar.

Onde leva? Não perguntes, segue-o.”

Friedrich Wilhelm Nietzsche,

Crítico cultural, poeta e compositor alemão do século XIX



“ Gosto que haja dificuldades em minha vida, pois quero e espero superá-las. Sem obstáculos não haveria nem esforço nem luta. E a vida seria insípida.”

Gibran Khalil Gibran,
Filósofo, prosador, poeta, conferencista
e pintor de origem libanesa



Educação Financeira e/ou Orçamento Doméstico ou Pessoal é a organização das receitas e despesas de forma sistemática para que se consiga visualizar as finanças e tem como objetivo servir de embasamento para o planejamento das finanças pessoais.

É um assunto que tem impacto na vida de todas as famílias independente de classe social, religião, localização geográfica, partido político, etc.



Porque todos têm parentes ou conhecidos que se encontram em dificuldades em fechar as contas no final do mês e por esse motivo este assunto sempre é atual.

O que se vê na mídia são inúmeras pesquisas e reportagens divulgando índices em que as pessoas estão endividadas e com dificuldades de fazer a gestão de suas receitas e despesas.



“ O Planejamento Financeiro Pessoal e Familiar tem como objetivo auxiliar a criar uma estratégia precisa para acumulação de bens e valores que irão formar o patrimônio de uma pessoa ou de uma família, ajudando-a a arquitetar um

Projeto de Vida para a conquista de etapas importantes da vida como acumular recursos para a faculdade dos filhos, para a compra de móveis, para a tão sonhada aposentadoria, para iniciar um negócio próprio ou proteger sua família contra eventualidades .”

(Rogério Nakata – Prof. e Educador financeiro)

“Para ganhar dinheiro, primeiro é preciso parar de perder.”

Comandante Rolim

**Parar de gastar
ou ganhar mais?**

**Ter controle ou
Ser Controlado?**

**Ganho mal ou
Gasto mal?**



Algumas indagações importantes para compreender e começar a implantar controles sobre seus ganhos e gastos.

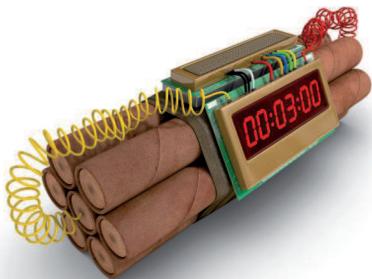
Observe no versículo bíblico abaixo a necessidade de controle e planejamento sobre nossas ações:



“Pois qual de vós, pretendendo construir uma torre, não se assenta primeiro a calcular a despesa e verificar se tem os meios para a concluir? Para não suceder que tendo lançado os alicerces e não a podendo acabar, todos os que a virem zombem dele, dizendo: Este homem começou a construir e não pode acabar”

(Lucas 14:28-30)

Temos um DESAFIO:



Finanças são como uma bomba relógio.
Tem que cuidar, a qualquer momento
pode explodir!

- Formular e manter uma lista cuidadosa de todos os gastos durante 30 dias para determinar a sua real situação financeira atual.
- Depois disso, planejar um orçamento apropriado para as suas receitas e despesas e estabelecer os objetivos pessoais e coletivos para toda a família e por fim USÁ-LO.

**“Saber não é suficiente; devemos aplicar.
Querer não é suficiente; devemos fazer.”**

Johann Wolfgang Von Goethe
Escritor alemão e pensador que também fez
incursões pelo campo da ciência



Instrumento de Gerenciamento Financeiro.

O orçamento deve ser visto como um instrumento que ajuda a administrar melhor o dinheiro e sua vida.

Controle Financeiro:



Trata-se da verificação administrativa; inspeção, fiscalização dos registros financeiros mantidos para tomada de decisões.

Em síntese,
controlar as finanças é saber de onde o dinheiro está vindo (origem - receita) e para onde ele está indo (destino - despesas).

O raciocínio é **origem do dinheiro** (salário, receita de aluguel, etc.) ;
destino do dinheiro (despesa com aluguel, alimentação, combustível, etc.)

10

Razões para ter um controle e orçamento sobre os seus ganhos e despesas:

1. Você saberá qual o real alcance de sua renda.
2. **Evitará que você assuma dívidas que não poderá pagar.**
3. Você conseguirá identificar e cortar desperdícios.
4. **É o primeiro passo para construir um patrimônio.**
5. Você não precisará ficar contando os dias para chegar o fim do mês
6. **Sua família enxergará para onde vai o seu salário.**
7. Sua família saberá quais as demandas que cabem no orçamento.
8. **Seu filho aprenderá com seu exemplo a ser um adulto financeiramente responsável.**
9. Sua produtividade no trabalho tende a aumentar sem aflições financeiras.
10. **Você conseguirá criar um plano de investimento para manter seu padrão de vida durante sua aposentadoria.**



“As compras feitas às pressas serão um arrependimento, quando você tiver tempo para pensar.”

George Pettie
Artista americano



“Antigamente as pessoas ficavam preocupadas com os preços das coisas; agora, ficam com o valor das prestações.”

Earl Wilson
Jogador de Basebol Americano

CONQUISTE UMA VIDA FINANCEIRA SAUDÁVEL

Ter uma boa vida financeira não significa ter dinheiro suficiente para realizar todos os desejos.

Uma vida financeira saudável é alcançada por quem sabe lidar com o dinheiro, administrando seus gastos, priorizando o que é essencial e planejando a compra de produtos e serviços que proporcionem a satisfação de necessidades secundárias e realização de alguns desejos.



Nesta material você encontrará dicas para administrar e conquistar sua estabilidade financeira.

Não há fórmula mágica!

O que oferecemos são informações e orientações que podem melhorar sua relação com o dinheiro.

EXPERIMENTE!

Com empenho e determinação você alcançará bons resultados. Tente, você não tem nada a perder!

“É preciso ter muita habilidade e cautela para ganhar uma grande fortuna; e dez vezes mais para não perdê-la.”

Ralph Waldo Emerson
Escritor, filósofo
e poeta Americano

“Você não pode evitar que a dificuldade bata à sua porta; mas não há necessidade de oferecer-lhe uma cadeira.”

Joseph Joubert
Escritor e ensaísta francês.

A Importância da Educação Financeira

Embora o uso do dinheiro faça parte do cotidiano, poucos sabem realmente lidar com essa tarefa.



Em geral agimos por instinto, imitação, sem informações suficientes e com pouca reflexão.

A educação para a vida financeira é importante, dentre outros motivos, porque o nosso equilíbrio financeiro interfere diretamente na nossa qualidade de vida.



Compreendendo e administrando nossas finanças, através do planejamento de gastos e programação de metas para compras e investimentos, alcançamos bons resultados e podemos evitar situações como endividamento, estresse, desentendimentos familiares, entre outros males.

O início deste caminho exige reconhecer as necessidades de aprendizado e se dispor a promover mudanças. Lembre-se: uma jornada começa pelo primeiro passo.

IMPORTANTE

Será preciso também muita perseverança para que novos comportamentos financeiros substituam os que são inadequados e se tornem um hábito.





1º PASSO

CONHEÇA SUA VIDA FINANCEIRA ATUAL

O ponto de partida para qualquer mudança é conhecer **onde estamos** para melhor definirmos **onde queremos chegar**.

Para quem quer iniciar o planejamento de sua vida financeira existem perguntas básicas, para as quais deve buscar respostas:

Qual é o seu estilo de vida?

Observe qual estilo de vida você tem: que tipo de roupas veste, quais lugares frequenta, como se alimenta, etc.

Tudo isso é importante pois permite verificar o quanto seu estilo de vida é adequado ou não aos seus rendimentos.



As pressões da sociedade, da mídia e os apelos das pessoas que nos cercam, muitas vezes nos levam a copiar estilos de vida que não são compatíveis com a nossa renda.

Se quisermos alcançar o controle de nossas finanças, devemos minimizar essas influências e criar um estilo de vida próprio e adequado às nossas reais possibilidades.

Quais são seus hábitos e costumes?



Liste todos os hábitos e costumes que você e aqueles que compartilham da sua renda têm, como fumar, tomar café fora de casa, ir ao cinema aos finais de semana, guardar dinheiro, etc.

Observe a frequência desses hábitos e verifique quais geram gastos diários, semanais ou mensais.

Existem hábitos que do ponto de vista financeiro são saudáveis e outros não.

Tente identificá-los verificando quanto o hábito compromete sua renda e se é necessário e possível eliminá-lo ou diminuir seus efeitos negativos.

“Se vives de acordo com as leis da natureza, nunca serás pobre; se vives de acordo com as opiniões alheias, nunca serás rico.”

Sêneca

Advogado, escritor e intelectual do Império Romano

“Cuidado com as pequenas despesas. Um pequeno vazamento afunda um grande navio.”

Benjamin Franklin

Jornalista, editor, autor, filantropo, abolicionista, funcionário público, cientista, diplomata, inventor e enxadrista americano.



“Antes de comprar qualquer coisa, pergunte se você não pode passar sem ela.”

John Lubbock

Banqueiro vitoriano inglês e visionário; vizinho e amigo de Charles Darwin,

Qual é a sua fonte de renda ?

Ninguém “ganha” dinheiro. Com exceção de casos especiais, destinados aos sortudos (recebimento de herança, presente, prêmio de loteria), todos nós trocamos nosso trabalho, tempo ou algo de valor que temos por uma remuneração (em dinheiro ou bens) e assim obtemos renda e construímos nosso patrimônio.



Saber exatamente quais são nossas fontes de renda, nos permite planejar nossos gastos.

Mesmo quem é assalariado e tem uma única fonte de renda mensal, deve colocar no papel tudo que realmente recebe: salário líquido, auxílios transporte e alimentação, rendimentos extras como abonos e 13º salário, etc.

Não deve esquecer também dos descontos ocasionais em folha como, por exemplo, a contribuição sindical.

Conscientes de nossa renda, poderemos inclusive, pensar na possibilidade de realizar outras atividades, ainda que temporárias, para aumentar nossos ganhos.



“Jamais gaste o dinheiro antes de tê-lo.”

Thomas Jefferson

Terceiro presidente dos Estados Unidos e o principal autor da declaração de independência daquele país.

Com quem você compartilha sua renda ?



Verifique e considere todas as pessoas que complementam ou compartilham da sua renda, sempre ou eventualmente.

Você terá que envolvê-las no seu planejamento financeiro para que os gastos possam ser administrados em conjunto.

1) Quantas contas correntes você tem?

Liste as contas que você utiliza e daquelas que compartilham da sua renda possuem e movimentam.

A contratação e utilização de uma conta corrente pode gerar despesas com tarifas bancárias. Verifique a possibilidade de diminuir essas despesas utilizando uma só conta ou usar preferencialmente os serviços gratuitos.

Isso também facilita a administração financeira.



2) Quanto de tarifas bancárias você paga por mês?



Os bancos cobram tarifas pelos seus produtos e serviços.

Todos oferecem a possibilidade de o correntista contratar um “pacote” ou uma “cesta” de serviços pelo qual é cobrado um valor mensal, que varia de acordo com a quantidade de serviços oferecidos.

3) Você possui cartão de crédito? E cartão de loja?

É preciso compreender exatamente o que significa utilizar um cartão de crédito e controlar muito bem o



seu uso, pois dependendo de como essa forma de pagamento é utilizada, pode causar endividamento.



Fique atento, pois quem paga somente o valor mínimo da fatura, está deixando o restante do valor total para ser pago no próximo mês, com juros. Prática considerada como uma das principais causas do endividamento.

Lembre-se que as administradoras dos cartões também podem cobrar uma taxa anual (anuidade) pelo serviço do cartão de crédito, o que significa que mesmo que o cartão não seja utilizado, você terá que pagar esse valor.

“O banqueiro é o sujeito que te empresta o guarda-chuva quando esta fazendo sol e pede o guarda-chuva de volta quando começa a chover .”

Mark Twain
Escritor e humorista norte-americano



4) Você utiliza cheques para pagamentos? Possui cheque especial?



Ao emitir qualquer cheque o mais importante é o controle: anote todos os cheques emitidos, com valor e data e controle a sua compensação.

No mês previsto para o desconto do cheque, não se esqueça de que esse valor já está comprometido.

O cheque especial é um crédito de valor pré-determinado em contrato, que o banco deixa disponível na conta corrente do consumidor, podendo ser utilizado a qualquer momento.

Caso esse valor, ou parte dele, seja utilizado, deverá ser devolvido com juros.

O uso constante e sem controle do cheque especial também é uma forma comum de endividamento. Cuidado!

IMPORTANTE

Não confunda esse crédito com o valor real da sua renda ou saldo da sua conta corrente.



Atenção: o cheque especial é um dos créditos mais onerosos do mercado financeiro. É uma armadilha. Cuidado!

“Qualquer problema que possa ser resolvido com um talão de cheques não é realmente um problema, é apenas uma despesa.”

Harvey Mackay
Empresário, colunista e escritor

2º PASSO

Observe como costuma agir na hora da compra

Você é consumista?

O consumo faz parte de nosso cotidiano.

A todo momento consumimos alguma coisa: água, energia, transporte, produtos, serviços, etc.

Há diferentes formas de consumir e isso depende de como agimos.



Basicamente, podem ser **consumidores conscientes** ou **consumistas**.

Consumidores conscientes aproveitam as oportunidades para consumir ou adquirir aquilo que é necessário à sua sobrevivência e bem estar, sempre considerando suas reais possibilidades financeiras, bem como as consequências que seus atos irão causar ao meio ambiente e à sociedade.

O consumidor consciente somente faz empréstimos quando tem certeza de que poderá pagar, compra somente o que realmente necessita e vai utilizar.

— IMPORTANTE —

Não adquira produtos “piratas” e evite aqueles produtos que agriam o meio ambiente.





Já o consumista é escravo de seus desejos.

Segue seus impulsos e não pensa nas consequências de seus atos.

O prazer está no ato da compra.

Refém de seus impulsos, nunca atinge a satisfação pois, após uma compra sua meta será outra.

CONSUMIDOR **Consciente** ou **Consumista**

Em qual destes dois tipos de consumidor você se vê?



Qual dos dois você acha que pode ter uma vida financeira saudável?

“Pratique o desapego, o consumo consciente, ame mais livre, abrace, sorria mais também. Colaborando para um mundo mais bonito, você estará sendo mais útil do que imagina.”

Aline Xavier de Castro Rocha
Blogueira



AME MAIS. BEIJE MUITO! *Chore com vontade.*
DE GENEROSAMENTE. ERRE!!! *Faça aquilo que mais teme.*
GRITE! *Harmonize-se mais. Importa-se menos.*
Junte Amigos *Lute pelo que acredita.* **MUDE DE OPINIÃO.**
NAMORE! ORE! *pense em novas possibilidades.*
Queira loucamente. **RIA FREQUENTEMENTE.** **VIAJE MAIS!**
Trabalhe com prazer.
Use a imaginação. **VIVA! SONHE!**
Motive-se! ZELE POR VOCÊ!



Utilize a tabela abaixo para refletir se você é um “**consumidor consciente**” ou um “**consumidor consumista**”, que age sem planejar e por impulso.



No



Consumidor Consumista

Gasta compulsivamente.

Pensa apenas em si próprio.

Compra tudo o que deseja.

Joga todas as embalagens no lixo.

Qualquer tipo de resíduo é considerado lixo.

Se estiver fácil para comprar e for barato não se preocupa se o produto é pirata ou contrabandeado.

Desperdiça. Deixa torneira aberta sem usar a água, deixa lâmpada acesa sem estar no ambiente, deixa os aparelhos elétricos e eletrônicos ligados sem estar em uso, etc.

Orienta-se pelo status.

Faz “shopping terapia”.

É imediatista e não se preocupa com o futuro.

Consumidor Consciente

Pondera antes de comprar.

Pensa em si e no resto da sociedade, inclusive as futuras, pensa no impacto sobre o meio ambiente antes de comprar.

Compra apenas o necessário.

Reutiliza as embalagens.

Separa o que lixo orgânico do que é reciclável e dá a destinação correta.

Não compra produtos piratas e contrabandeados, mesmo os mais baratos.

Evita desperdícios e utiliza efetivamente o que compra.

Orienta-se por um estilo de vida saudável.

Satisfaz necessidades.

É previdente e sabe que o futuro é consequência das escolhas de hoje.

Yes



Fonte: Adaptado dos 12 princípios do consumo consciente da Akatu. Disponível em www.akatu.org.br



Adote um estilo de vida saudável, em vez de se guiar apenas por modismos ou status social. Estar consciente do que é importante para suas necessidades ajuda nas decisões de consumo.

IMPORTANTE

Mude seus hábitos para consumir mais e melhor. Pequenas mudanças no seu comportamento diário podem levar a grandes resultados. Comece hoje mesmo!



“A parte mais sensível do corpo humano é o bolso.”

Delfim Neto
Economista, professor universitário e político brasileiro.



Há basicamente 5 (cinco) estilos de lidar com os recursos financeiros:



- 1) Poupadores** (conseguem guardar parte dos recursos);
- 2) Gastadores** (antes de receber já gastaram tudo);
- 3) Descontrolados** (tem dificuldade e medo de colocar na ponta do lápis suas contas, levam emboladas as mesmas);
- 4) Desligados** (tanto faz como fez, não planejam o futuro e vivem somente o momento, depois a gente pensa...);
- 5) Financistas** (vivem com recursos de terceiros, emprestam para pagar o empréstimo e vivem numa bola de neve).

Você se encaixa em qual ou em quais estilos?

CONSUMO: Tomando Decisões

A primeira pergunta
diante de uma
“vontade de comprar” deve ser:

EU QUERO OU EU PRECISO ?



As decisões são ações que tomamos para resolver uma questão.

Se queremos ter equilíbrio em nossas vidas e finanças, devemos tomar decisões de forma consciente, esclarecendo bem qual problema precisamos resolver e qual caminho devemos seguir para alcançar nossos objetivos.

É preciso ser racional no momento da Compra.

Muitas vezes a razão vai para um lado enquanto as vontades nos guiam para outro.

É preciso ter determinação e controlar nossos desejos e ansiedades.

O imediatismo (querer tudo “na hora”) é o maior inimigo de quem quer controlar seu orçamento.

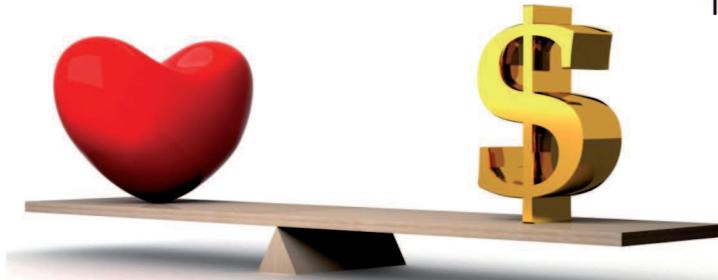
IMPORTANTE

Autocontrole só é conseguido com muita perseverança, um hábito que temos que desenvolver com paciência e muita convicção.

“Aceitar-se como ser humano cheio de limites e fraquezas é acima de tudo, sinal de equilíbrio, paz consigo mesmo e felicidade”.

Pe. Fabio de Mello

EQUILÍBRIO



Agir por impulso, fazendo compras para satisfazer nosso desejo imediato, sem calcular as consequências, pode nos levar a

situações de endividamento, estresse e outros problemas. Por isso:

- conte até dez antes de comprar;
- evite ter vários cartões de crédito, isso dificulta o controle dos gastos;
- adie a compra para o dia seguinte, dando tempo para refletir melhor;
- não caia em armadilhas do tipo “compre agora ou perca essa oportunidade para sempre”.



“E a vida? É curta e ardilosa; e, de vez em quando, atravessa o meu equilíbrio oferecendo na hora errada aquilo que desejo, mas não alcanço, justamente, por ser a hora errada.”

Erica Gaião
Blogueira e pesquisadora.

A vida é como um jogo de perguntas e respostas, cada ato tem sua reação.

“A vida não tece apenas uma teia de perdas mas nos proporciona uma sucessão de ganhos. O equilíbrio da balança depende muito do que soubermos e quisermos enxergar.”

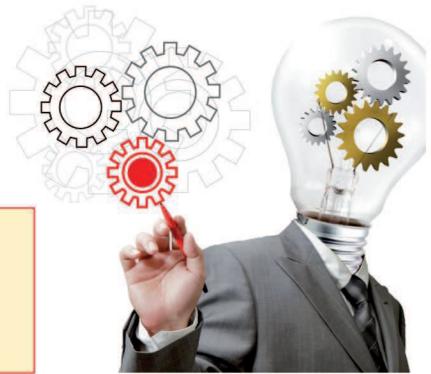
Lya Luft – escritora

3º PASSO

Inicie o Planejamento Financeiro

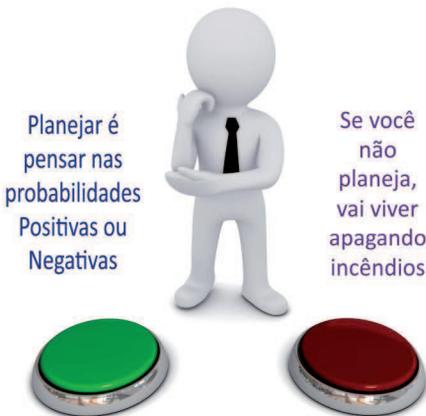
“Se quiser derrubar uma árvore na metade do tempo, passe o dobro do tempo amolando o machado.”

Provérbio Chinês



O que é Planejamento:

É uma palavra que significa o ato ou efeito de planejar, criar um plano para otimizar a alcance de um determinado objetivo. Esta palavra pode abranger muitas áreas diferentes.



O planejamento consiste em uma importante tarefa de gestão e administração, que está relacionada com a preparação, organização e estruturação de um determinado objetivo. É essencial na tomada de decisões e execução dessas mesmas tarefas.

Posteriormente, o planejamento também é a confirmação se as decisões tomadas foram acertadas ou não e realinhar.... (feedback).

IMPORTANTE

Um indivíduo que utiliza o planejamento como uma ferramenta no seu trabalho demonstra um interesse em prever e organizar ações e processos que vão acontecer no futuro, aumentando a sua racionalidade e eficácia.



Identifique e supere dificuldades

Ao iniciar um planejamento financeiro, é comum encontrarmos alguns obstáculos a serem superados.

Os principais são:

- **Falta de tempo.**

O ritmo de vida acelerado faz com que os nossos recursos sejam gastos sem planejamento.

Para superar essa “falta de tempo” é preciso colocar a organização das finanças entre nossas prioridades.



- **Falta de informação e orientação sobre questões financeiras.**

As relações financeiras são mesmo complexas, muito dinâmicas (mudam diariamente) e influenciam diretamente tudo que fazemos, por isso todos nós temos que ter noções sobre as questões econômicas que nos afetam, acompanhando notícias e buscando entender os principais fatos econômicos e políticos. Admitir essa carência de informação é o primeiro passo para superá-la.



- **Dificuldade em enxergar nossa realidade financeira.**

É comum a falta de noção das nossas reais possibilidades e limitações financeiras.

Quem faz um controle “de cabeça” das finanças esquece detalhes importantes e se ilude, podendo facilmente cair em armadilhas e ter problemas.



• Como surgem as dívidas?



Situações inesperadas como: doenças, óbitos, separações, desempregos (os chamados “imprevistos”, que veremos no item seguinte), normalmente geram dívidas.

Comportamentos inadequados como compras por impulso, utilização frequente do limite do cheque especial, muitos gastos com cartão de crédito, pequenas despesas não consideradas também são origem da maioria das dívidas.

• É preciso aprender a lidar com imprevistos

Os imprevistos podem ocorrer a qualquer momento e gerar despesas inesperadas.

Devemos, portanto, considerar a possibilidade destas ocorrências - já que muitas são comuns a todos, e nos organizar, mantendo uma reserva financeira para essas situações.



• Cuidado com as pequenas despesas!



Nenhuma despesa é pequena demais para ser desprezada.

Experimente somar as pequenas despesas do dia-a-dia e comparar o valor obtido com contas de água, luz, telefone, etc.

É bem provável que você tenha uma grande surpresa!

Temos que valorizar nosso dinheiro pois é fruto de nossos esforços: pesquisando preços, pedindo descontos, utilizando sem desperdício a energia, água e telefone, etc.

Sugestão de planilha para você e sua Família Controlar as Receitas e Despesas



Aperte o Cinto! Tenha Coragem e Disciplina.

Preencha a Planilha e verifique onde seus Recursos estão indo.



Esta Planilha está disponível para você fazer o download no site: **www.amauri.net**

Gerenciamento de Receitas & Despesas

NOME:

MÊS: ANO:

RECEITAS (entradas)

	PREVISTO	RECEBIDO
Salário Esposo		
Salário Esposa		
Salário Filhos		
Free-Lancer Esposo/Esposa		
Aluguel		
Aposentadoria		
Receitas Extraordinárias		
Outros		

TOTAL RENDA FAMILIAR

DESPESAS EM GERAL (saídas)

MORADIA	PREVISTO	PAGO
Aluguel		
Prestação Casa/Apto.		
Condomínio (taxa)		
IPTU		
Água		
Luz		
Gás		
Telefone Fixo		
Telefone Celular		
Internet		
Tv a cabo		
Consertos e manutenção		
Diarista / Empregada		
Outras despesas		

TOTAL PARCIAL MORADIA

ALIMENTAÇÃO	PREVISTO	PAGO
Supermercado		
Açogue		
Feira / Sacolão		
Padaria		
Bar		
Restaurante		
Outros		

TOTAL PARCIAL ALIMENTAÇÃO

TRANSPORTE	PREVISTO	PAGO
Prestação Carro / Moto		
Seguros		
Combustível		
IPVA		
Licenciamento		
Pedágios		
Estacionamentos		
Transporte Coletivos (Ônibus/Metrô/Trem)		
Taxi		
Outros		

TOTAL PARCIAL TRANSPORTE

SAÚDE	PREVISTO	PAGO
Plano de saúde		
Médico		
Dentista		
Remédios (eventuais)		
Farmácia (conta / parcelamento)		
Outros		
TOTAL PARCIAL SAÚDE		
EDUCAÇÃO	PREVISTO	PAGO
Mensalidade Escolar		
Faculdade / Pós-graduação		
Cursos línguas		
Cursos Informática		
Uniforme		
Materiais Escolares		
Transporte Escolar		
Mesada dos Filhos		
Outros		
TOTAL PARCIAL EDUCAÇÃO		
LASER / INFORMAÇÃO	PREVISTO	PAGO
Academia		
Assinatura Jornal / Revista		
Teatros / Cinemas		
Shows / Festas		
Outros		
TOTAL PARCIAL LASER / INFORMAÇÃO		
VESTUÁRIO	PREVISTO	PAGO
Roupas		
Calçados		
Credíários em lojas		
Acessórios		
Outros		
TOTAL PARCIAL VESTUÁRIO		
HIGIENE PESSOAL	PREVISTO	PAGO
Cabeleleiro / Barbeiro (salão)		
Manicure / Pedicure		
Massagista		
Outros		
TOTAL PARCIAL HIGIENE PESSOAL		
OUTROS GASTOS / DESP. EVENTUAIS	PREVISTO	PAGO
Dízimos		
Poupança		
Vícios / Cigarros		
Outros		
TOTAL PARCIAL DESPESAS EVENTUAIS		
CONSOLIDAÇÃO DOS DADOS		
TOTAL GERAL RECEITAS		
TOTAL GERAL DESPESAS		
SALDO		



O que é possível Economizar, Cortar, Reduzir?

Resposta:

- 1- as pequenas despesas como assinatura de tv, bebidas, festas, guloseimas, comida pronta, presentinhos, modismos, etc.
- 2- os desperdícios com telefone, água, luz, combustível, roupas, sapatos, etc.

Débito é assim mesmo: ou você liquida com ele ou ele liquida com você!



“Com trabalho, inteligência e economia só é pobre quem não quer ser rico.”

Marquês de Maricá
Escritor, filósofo e político brasileiro.



DICAS DE ECONOMIA

Adote os **3 R's**

Reduza, Reutilize e Recicle.
Isso fará bem ao seu bolso e ao meio ambiente.

Com as dicas abaixo você pode evitar o desperdício.
Além de não jogar dinheiro fora, ainda contribui para a preservação do planeta.

No Supermercado:

Vide sugestão de uma lista de compras adiante e você poderá fazer o download da lista no site: **www.amauri.net**

Antes de ir ao mercado faça uma lista de compras. Modelo de lista em anexo e poderá ser baixada no site www.amauri.net



- ✓ elabore antes e siga rigorosamente a lista de tudo que precisa comprar;
- ✓ alimentar-se antes de ir às compras, evita ser “guiado pelo estômago” e comprar itens desnecessários;
- ✓ analise bem todas as ofertas e veja se são realmente vantajosas.

Na compra de alimentos:

- compre somente a quantidade que pretende consumir;
- produtos de época têm preços melhores: informe-se.
- Não compre produtos apenas pela aparência ou pela novidade.
- Use sacolas ecológicas (reutilizáveis).



Sugestão de Lista de Compras para Supermercado

BEBIDAS	
Água	
Cerveja	
Energético	
Refrigerante	
Sucos	
Vinho	
BISCOITOS	
Doces	
Petiscos	
Recheados	
Salgados	
Torradas	
CARNES	
Bifes	
Frango	
Linguiça	
Molda	
Músculo	
Peixe	
CEREAIS	
Arroz	
Feijão	
Pipoca	
Soja	
DOCES	
Balas	
Chocolate	
Em Calda	
Em Pasta	
Gelatina	
ENLATADOS	
Azeite	
Azeitona	
Creme de leite	
Ervilha	
Leite Condensado	
Milho	
Molho de tomate	
Óleo	
Sardinha	
Seleta legumes	

FEIRINHA	
Abobrinha	
Alface	
Alho	
Banana Maçã	
Banana Nanica	
Banana Terra	
Batata	
Beterraba	
Brócolis	
Caqui	
Cebola	
Cenoura	
Chuchu	
Couve-flor	
Espinafre	
Gengibre	
Laranja	
Limão	
Maçã	
Mamão	
Mandioca	
Morango	
Ovos	
Pepino	
Pimentão	
Repolho	
Tomate	
Uva	
Vagem	
FARINHAS	
Fermento	
Fubá	
Maisena	
Mandioca Branca	
Mandioca Torrada	
Milho	
Polvilho	
Quibe	
Rosca	
Tapioca	
Temperada mandioca	
Temperada milho	
Trigo	

FRIOS	
Apresentado	
logurte	
Manteiga	
Margarina	
Mortadela	
Peito de Peru	
Presunto Cozido	
Queijo	
Requeijão	
Salame	
HIGIENE	
Absorvente	
Absorvente OB	
Acetona	
Algodão	
Condicionador	
Cotonete	
Creme Barba	
Creme Dental	
Desodorante	
Escova Dental	
Escova Roupa	
Esponja	
Fio Dental	
Fralda	
Lixa Unha	
Papel Higiênico	
Pente	
Sabonete	
Xampu	
LIMPEZA	
Água Sanitária	
Álcool	
Amaciante	
Bucha para Pia Coz.	
Cêra	
Desinfetante	
Detergente	
Esponja de aço	
Filme PVC	
Fósforo	
Graxa sapato	
Guardanapo	
Inseticida	
Lustra Móveis	
Palito	
Pano de Chão	

Papel Alumínio	
Papel Toalha	
Passo Bem	
Rodo	
Sabão em Pedra	
Sabão em Pó	
Sabão Líquido	
Saco de Lixo	
Saponáceo	
Vassoura	
MASSAS	
Lazanha	
Pizza	
Espaguete	
Parafuso	
Sopas	
MATINAIS	
Achocolatado	
Aveia	
Bolo	
Café	
Cereais	
Chás	
Filtro de papel	
Leite	
Pão	
TEMPEROS	
Açúcar	
Caldos	
Canela em pó	
Canela pedaços	
Catchup	
Cravo	
Maionese	
Mostarda	
Orégano	
Pimenta	
Sal	
Vinagre	

Esta lista de compras está disponível para download no site www.amauri.net



Esta lista está relacionada às compras, ou seja, supermercados, feiras, etc. O ideal para ter uma boa economia doméstica na hora das compras é ter um planejamento ou ao menos uma lista que o guie quanto ao que realmente precisa comprar e qual o valor máximo a ser gasto nas compras. Na hora de ir ao supermercado é preciso planejar as compras e não comprar por impulso, e fazer as compras de uma vez, pois quando você faz as compras semanalmente acaba gastando mais de seu tempo e dinheiro devido às idas e vindas.

Na utilização de energia elétrica:



LEMBRESE

Luz que você apaga,
Luz que você NÃO paga!

- ❖ aproveite ao máximo a iluminação natural; pinte as paredes com cores claras e utilize lâmpadas fluorescentes;
- ❖ **mantenha geladeiras e freezer longe de fontes de calor. Verifique a borracha de vedação, que deve estar em perfeito estado. Ajuste o botão de temperatura de acordo com as indicações do fabricante (quanto mais vazia, menor a temperatura);**
- ❖ acumule e passe a maior quantidade de roupa possível, regulando a temperatura do ferro elétrico de acordo com o tipo de tecido;
- ❖ **evite banhos demorados e mude a chave do chuveiro de inverno para verão nos dias quentes;**
- ❖ desligue da tomada todos os aparelhos que tem o sistema “stand by” (aquela luz que fica acesa mesmo com o aparelho desligado);
- ❖ **utilize a máquina de lavar na sua capacidade máxima, sem, no entanto, sobrecarregá-la;**
- ❖ evite ligar e desligar constantemente a torneira elétrica.





No uso do telefone:

- verifique e faça suas chamadas nos horários de tarifa reduzida;
- utilize o telefone somente para conversas breves;**
- lembre-se que, em geral, os aparelhos celulares possuem tarifas mais elevadas.

“ A economia por si só é uma grande fonte de receitas.”

Sêneca

Advogado, escritor e intelectual do Império Romano

**"Quando se dissipa o património com loucuras,
procura-se restaurá-lo com culpas."**

Tácito

Historiador, orador e político romano.

Na utilização da água:

- ***mantenha as torneiras sempre bem fechadas e verifique se não há vazamentos;***
- ***utilize a água racionalmente para lavar roupas, louças limpeza e banho.***



Na compra de Roupas:

- Não caia nos modismos, roupas básicas duram mais;
- **Aproveite as liquidações de final de estação;**
- Faça reciclagem das suas roupas: customize;
- **Desentulhe seus armários: doe as roupas que você não usa ou serve mais.**



Transporte:



- Ande mais a pé ou de bicicleta, é mais saudável e econômico;
- **Vá devagar: alta velocidade consome mais combustível;**
- Respeite os limites de velocidade, as multas tem um impacto direto nas suas finanças.

Fogão e Geladeira:

FOGÃO

- **Atenção para os vazamentos;**
- Fogo baixo logo no início da fervura (50% redução consumo);
- **Bicos limpos e regulados;**
- Não deixe correntes de ar dispersarem as chamas.



GELADEIRA

- **Evite o abre e fecha;**
- Não coloque alimentos quentes na geladeira;
- **Descongele periodicamente;**
- Não forre as prateleiras;
- **No inverno regule a temperatura;**
- Não pendure roupas para secar.



Orçamento:

Ação ou efeito de orçar. Cálculo dos gastos a fazer com a realização de qualquer obra ou empresa. Cálculo prévio da **Receita** e **Despesa**.

Orçamento é a parte de um plano financeiro estratégico que compreende a previsão de receitas e despesas futuras para a administração de determinado exercício (período de tempo).



Orçamento pode ser visto como uma ferramenta de planejamento financeiro pessoal que contribui para a realização de sonhos e projetos.

Para que se tenha um bom planejamento, é necessário saber aonde se quer chegar; é necessário internalizar a visão de futuro trazida pela perspectiva de realização do projeto e estabelecer metas claras e objetivas, as quais geralmente precisam de recursos financeiros para que sejam alcançadas ou para que ajudem a atingir objetivos maiores.

Por isso, é importante que toda movimentação de recursos financeiros, incluindo todas as **Receitas (rendas)**, todas as **Despesas (gastos)** e todos os **Investimentos**, esteja anotado e organizado.



Para Pensar:

De onde vem e para onde está indo o meu dinheiro?

De onde vem o dinheiro não costuma ser um mistério. Em geral, as pessoas naturalmente têm uma boa noção de onde vêm as suas receitas, pois esperam recebê-las pelo trabalho realizado, por algum investimento efetuado ou por benefícios recebidos.



Por outro lado, pesquisas indicam que grande parte da população não sabe como gasta o seu dinheiro ou o quanto é gasto em cada grupo de despesas, como alimentação, moradia, educação, saúde, lazer, dívidas e juros, viagens e realização de sonhos ou outros gastos e investimentos.

- Você sabe quanto gasta e como gasta seu dinheiro todo mês?
 - Você tem ideia de como suas despesas se comportaram neste ano?
 - Você sabe quais itens consomem a maior parte de sua renda?
- Quanto você já pagou de juros neste ano?
 - Você planeja seus gastos?
 - E sua poupança?
 - Quando planeja, você cumpre o planejamento?



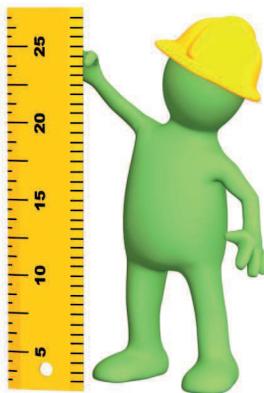
IMPORTANTE

O controle e o planejamento financeiro, bem como a anotação de todas as receitas e despesas, ajudam a obter respostas para essas perguntas fundamentais.

Importância do orçamento

O orçamento financeiro pessoal oferece uma oportunidade para você avaliar sua vida financeira e definir prioridades que impactam sua vida pessoal. O orçamento vai ajudá-lo a:

- conhecer a sua realidade financeira;
- **escolher os seus projetos;**
- fazer o seu planejamento financeiro;
- **definir suas prioridades;**
- identificar e entender seus hábitos de consumo;
- **organizar sua vida financeira e patrimonial;**
- administrar imprevistos;
- **consumir de forma contínua (não travar o consumo).**



Resumindo: o orçamento é uma importante ferramenta para você conhecer, administrar e equilibrar suas receitas e despesas e, com isso, poder planejar e alcançar seus sonhos.

Como elaborar um orçamento

Como iniciar?

O orçamento pessoal (ou familiar) deve ser iniciado a partir do registro de tudo que você (ou sua família) ganha e o que gasta durante um período, em geral um mês ou um ano. Para simplificar um pouco a linguagem, vamos tratar do orçamento pessoal, mas tudo que falarmos daqui em diante também vale para o orçamento familiar. Na elaboração do orçamento é necessário organizar e planejar suas despesas, com o objetivo de gastar bem o seu dinheiro, suprir suas necessidades e ainda realizar sonhos e atingir metas, de acordo com as prioridades definidas.



O processo de elaboração

Existe mais de uma maneira de elaborar um orçamento.

Vamos sugerir um método que consiste em quatro etapas:

Planejamento, Registro, Agrupamento e Avaliação.

1ª etapa: Planejamento

O processo de planejamento consiste em estimar as receitas e as despesas do período.

Para isso, você pode utilizar sua rotina passada, elencando as receitas e as despesas passadas e usando-as como base para prever as receitas e as despesas futuras.



Veja, na sequência, algumas sugestões para auxiliá-lo nesta etapa.

✓ Diferencie **Receitas e Despesas** fixas das variáveis



- ❖ **Receitas fixas** – Como o próprio nome diz, são receitas que não variam ou variam muito pouco, como o valor do salário, da aposentadoria ou de rendimentos de aluguel.
- ❖ **Receitas variáveis** – São aquelas cujos valores variam de um mês para o outro, como os ganhos de comissões por vendas, ganhos com serviços extras (bicos) e os ganhos com aulas particulares, etc.
- ❖ **Despesas fixas** – São despesas que não variam ou variam muito pouco, como o aluguel, a prestação de um financiamento, etc.
- ❖ **Despesas variáveis** – São aquelas cujos valores variam de um mês para o outro, como a conta de luz ou de água, que variam conforme o consumo.

IMPORTANTE

- Lembre-se dos compromissos sazonais: impostos, seguros, matrículas escolares, etc.
- Lembre-se dos compromissos já assumidos: cheques pré-datados ou ainda não compensados, prestações a vencer, faturas de cartões de crédito, etc.
- Utilize informações passadas de conta de luz, água, telefone, etc.





2ª etapa: Registro

É necessário anotar, de preferência diariamente, para evitar esquecimentos, todas as receitas e despesas.

Para isso, aqui vão algumas sugestões:

- Anote todos os gastos. Pode ser em uma caderneta, em uma agenda, no celular, no computador, etc.
- **Confira os extratos bancários e as faturas de cartões de crédito;**
- Guarde as notas fiscais e os recibos de pagamento;
- **Guarde os comprovantes de utilização de cartões (débito/crédito);**
- Diferencie as várias formas de pagamentos e desembolsos, separando-as em **dinheiro**, **cartão de débito** e **cartão de crédito**.

3ª etapa: Agrupamento

Você perceberá que, com o tempo, as anotações serão muitas.

Para que você as entenda melhor, **agrupe-as conforme alguma característica similar.**

Por exemplo: despesa com alimentação, com habitação, com transporte, com lazer, etc.

Essa não é a única forma de agrupar as despesas. Você pode utilizar outras formas de agrupamento que sejam mais adequadas à sua realidade. (vide ex. de planilha anexa a este material)

O agrupamento facilita a verificação da parcela do salário ou da renda que é gasta em cada grupo de itens, além de auxiliar com os ajustes ou cortes que eventualmente sejam necessários.

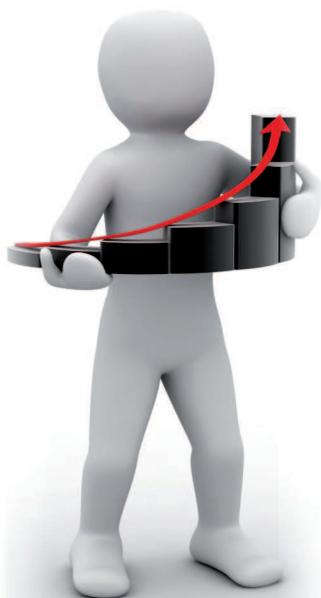


4ª etapa: Avaliação

Nesta etapa, você vai avaliar como suas finanças se comportaram ao longo do mês e irá agir, corretiva e preventivamente, para que seu salário e sua renda proporcionem o máximo de benefícios, conforto e qualidade de vida para você.



Avaliar significa refletir. Portanto, sugerimos as seguintes reflexões:



- **O balanço de seu orçamento foi superavitário, neutro ou deficitário? Ou seja, você gastou menos, o mesmo ou mais do que recebeu?**
- **Quais são seus sonhos e suas metas financeiras? Precisam de curto, médio ou longo prazo para sua realização?**
- **São compatíveis com o seu orçamento? Tem separado recursos financeiros para realizá-los?**
- **É possível reduzir gastos desnecessários? Observe os pequenos gastos, pois a soma de muitos “poucos” pode ser bem relevante.**
- **É possível aumentar as receitas?**

Meta básica: Receita MAIOR OU IGUAL Despesa



ORÇAMENTO → **Receita X Despesas**

Deficitário → **Receita MENOR QUE AS Despesas**

Neutro → **Receita IGUAL AS Despesas**

Superavitário → **Receita MAIOR QUE AS Despesas**

Se as Receitas **FOREM MAIORES QUE AS** Despesas, então, objetivo cumprido!

Por que poupar?



Ao poupar, você acumula valores financeiros no presente para serem utilizados no futuro.

Os valores poupados no presente e investidos durante um, dois ou mais anos poderão fazer uma diferença significativa na qualidade de vida do poupador no futuro.

Sabemos que poupança é a diferença entre as receitas e as despesas, ou seja, entre tudo que ganhamos e tudo que gastamos.

"A vida faz a riqueza depender fundamentalmente de duas palavras: trabalho e poupança."

Benjamin Franklin - americano, jornalista, editor, cientista e inventor

Investimento?

Investimento é a aplicação dos recursos que poupamos, com a expectativa de obtermos uma remuneração por essa aplicação.

Você sabe a diferença entre poupança e caderneta de poupança?

A poupança é uma sobra financeira e deve ser direcionada para algum tipo de investimento para que seja remunerada.

A caderneta de poupança ou conta de poupança é um tipo de investimento. Assim, são vários os motivos para poupar: precaver-se diante de situações inesperadas, preparar para aposentar-se, realizar sonhos, etc.



"Você não fica rico com o que ganha; fica rico com o que poupa."

Yoshio Teresawa - financista japonês



Investir ou Não Investir? Eis a Questão!

É comum escutar frases do tipo:

- ✓ - E se você morrer amanhã? Vai ficar tudo aí!
- ✓ - Você prefere o dinheiro à curtir a vida!
- ✓ - No Brasil só fica rico político e jogador de futebol.
- ✓ - Não quero ficar rico, quero apenas estabilidade.



Já as respostas para estas frases são:

- - E se eu não morrer amanhã e ficar sem nada aqui?
- - **Prefiro curtir a vida com dinheiro.**
- - Mudei minha rede de relacionamentos e hoje conheço várias pessoas que enriqueceram aqui, sem política ou futebol.
- - Estabilidade sem ao menos se aproximar da riqueza é uma estabilidade bem instável.

Como investir pouco dinheiro?

Guardar dinheiro é de fundamental importância sob diversos aspectos. Tanto para as pessoas que estão almejando comprar algo que custe mais dinheiro do que o que estamos acostumados a gastar no dia a dia quanto para estar prevenido caso aconteça algo inesperado que faça com que a pessoa tenha que ter dinheiro, como algum tipo de acidente ou tragédia.



Além disso, quando as pessoas conseguem se organizar para guardar dinheiro elas também costumam ter um maior controle sobre a suas contas, e também corre menos risco de ficar no vermelho.

Mas mais importante do que simplesmente guardar dinheiro é aprender a investir o dinheiro que está sendo guardado. A velha tática de colocar dinheiro embaixo do colchão, prática comum entre nossos pais e avós, não faz mais sentido na medida que este dinheiro desvaloriza todos os dias.



Mas a palavra **investimento** ainda não é tão difundida quanto deveria entre os brasileiros.

A maioria das pessoas ainda desconfiam um pouco do fato do dinheiro não ficar na sua mão.

Além disso, muitas pessoas também pensam que não vale a pena investir pouco dinheiro.

Mas para que as pessoas comecem a investir é fundamental que comece aos poucos, com uma pequena quantidade antes de partir para investimentos mais altos.



É de fundamental importância as pessoas criem consciência de que estas pequenas quantidades pode ser o começo de um futuro investimento.

Para se ter uma ideia de como realmente os investimentos valem a pena, podemos fazer uma simulação simples com R\$ 100,00 por mês.



Podem parecer que não é nada, mas este valor durante 40 anos no investimento que dá a menor taxa de retorno do mercado, que é a poupança, representa uma quantia de R\$ 225 mil.

Para as pessoas que desejam começar a investir o seu dinheiro com uma quantia pequena, como R\$ 100,00 por mês, a melhor alternativa é a Poupança.

Mas ela só vai conseguir fazer a diferença com o passar dos anos, por isso não pode ser um investimento a curto prazo.



Mas quando as pessoas tiverem acumulado uma quantia interessante, como R\$ 5 mil, é possível começar a apostar em outros rendimentos, como é o caso de uma Letra de Crédito Imobiliário, por exemplo.

Investir em ações também pode ser uma opção interessante para as pessoas que não são tão conservadoras, e hoje em dia é possível começar a investir também com uma quantia bastante baixa.

O ideal é que as pessoas busquem informações junto ao seu gerente de banco ou em alguma corretora de valores de confiança para encontrar as melhores soluções de acordo com as suas possibilidades.



Dica\$ para aprender a inve\$tir melhor \$eu Dinheiro

Escolher um investimento é uma das tarefas mais árduas para quem se propõe a economizar parte do que ganha. São várias opções e cada uma é adequada a um objetivo diferente.

Para quem quer aprender a investir com mais qualidade, a superintendente de investimentos da **Anbima** (Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais), Ana Leoni, lista sete dicas.

- 1) Defina objetivos. Para que você quer juntar dinheiro? É para a aposentadoria, para estudar, para comprar uma casa?**
- 2) Defina seu perfil de investidor. É uma grande oportunidade de o indivíduo se conhecer. Qual o nível de tolerância a risco, o que é importante para si. Essa autoanálise é essencial.**
- 3) Busque informações sobre todos os tipos de investimento antes de tomar a decisão de aplicar o dinheiro.**



4) Tenha disciplina para atingir o objetivo. Não se consegue planejar uma viagem sem saber o destino ou quanto vai custar. Tem que fazer parte da agenda comer, tomar banho e também cuidar do dinheiro.

5) Ao investir, procure sempre ajuda profissional. É importante ter alguém que está capacitado para dar orientações, mas também é importante saber fazer as perguntas adequadas a fim de atingir seus objetivos. "Ninguém chega numa farmácia e pergunta: o que é que tem de bom aí para mim?", diz Ana Leoni.

6) Cuidado com a excessiva oferta de produtos financeiros. Investir é um pouco como escolher um automóvel. Há várias opções quando o cliente entra na loja. Quando havia um único modelo de carro, era fácil. Agora, há vários modelos de carros, como há vários tipos de investimento. Cada pessoa tem a sua necessidade. Cabe ao investidor saber o que é melhor para ele. O investidor precisa saber se tem intolerância a um investimento antes de colocar o dinheiro lá.

7) A ajuda profissional é importante, mas a decisão final tem que ser do investidor. Não se deve terceirizar essa responsabilidade. É a sua vida e o seu dinheiro.



**As palavras convencem, mas o exemplo arrasta.
Tudo é possível para quem não se limita!**

Estresse Financeiro SIA

O que é o estresse financeiro?

Segundo relatórios médicos, o estresse – seja qual for sua designação – não é em si um diagnóstico, mas um processo.

Por isso a intensidade com que ocorre depende da forma como as pessoas reagem diante de diferentes situações que provocam sentimentos como ansiedade, raiva ou medo, por exemplo. Muitos são os fatores estressantes (ou estressores) que disparam a produção do hormônio cortisol, que por sua vez provoca o estresse.

O perigo iminente é certamente o principal deles (e a principal razão pela qual produzimos cortisol). Além do perigo, outros estressores (citados nessa ordem em várias pesquisas) são: preocupação com trabalho, dinheiro e família.



“Brigas sobre dinheiro são uma constante em minha família”

“Cada vez que se aproxima o início do mês e as contas começam a chegar pelo correio, eu não consigo mais dormir”

“Meu ex-marido nunca paga a pensão em dia, então não consigo honrar as contas do colégio dos meus filhos, minhas enxaquecas são cada vez mais constantes”

“Não suporto mais essa situação”



Para algumas pessoas a ansiedade e o estresse já atingiram níveis desorientantes: sentimentos de inutilidade, fadiga, insônia, inabilidade de concentração e até mesmo, pensamentos recorrentes de suicídio estão contidos nessas declarações.

Muitas pessoas, no Brasil, estão considerando suas situações financeiras insuportáveis, pior, incontornáveis. Com a saúde financeira prejudicada a saúde do corpo imediatamente fica abalada, não raro de maneira permanente.



O estresse financeiro resulta de um sentimento de medo ou de incapacidade de lidar com situações financeiras futuras: incapacidade de pagar contas, de realizar planos, de aposentar-se com dignidade, de dar estudo aos filhos, de manter o padrão de vida anterior.

O estresse financeiro destrói casamentos, diminui a produtividade do empregado, abala amizades e os contatos familiares.

Os primeiros sinais de estresse financeiro incluem:

Dor de cabeça e enxaqueca, preocupação e nervosismo excessivo, hipertensão, ansiedade e depressão, insônia, problemas estomacais, fadiga e fraqueza, abuso de drogas, álcool e fumo, desordens alimentares, úlceras, dificuldade de concentração, irritabilidade, moral baixa, dificuldade de relacionamento com a família e amigos, problemas cardiovasculares e psicológicos.



Os sete agentes estressores:



1- DÍVIDAS: certamente ocupam o primeiro lugar: o medo das contas que chegam, a ansiedade com a possibilidade de inadimplência, o nome que pode ir para as associações de cobrança são estressores poderosos que resultam em muitos dos sintomas acima citados.

2- SUCESSO - É a busca incessante pelo sucesso, pela habilidade de ser capaz de comprar não apenas as coisas que necessitamos, mas principalmente aquelas que desejamos. É o "way of life" (modo de vida) que as sociedades capitalistas nos impõem.





3- MEDO - O que nos leva ao terceiro estressor: o medo de perder o emprego ou a fonte de renda e com ele a habilidade de prosseguir com os próximos passos da escada do sucesso.

4- TEMPO - Um fator que dispara o estresse financeiro é o medo do envelhecimento sem qualidade. Isso explica, por exemplo, o enorme avanço da previdência privada no Brasil.

Esse medo ainda que resida em algum momento de um futuro distante para muitos de nós, é uma ameaça permanente diante de tanta instabilidade econômica e política.



5- SOCIEDADE - É o medo de retroceder na posição social, ou seja, não ser capaz de manter o status quo, ou o estilo de vida a que se está acostumado: o envelhecimento do carro que não se consegue substituir, o bairro onde se vive que começa a ficar decadente, o casamento que parece estar ruindo (Como será viver divorciado, com recursos menores?); a empresa que vai demitir (Será que consigo emprego com o mesmo salário?), etc.

6- LOCALIDADE - Decorre do lugar em que vivemos. Sim, claro, se hoje você mora nos EUA, certamente lembra todos os dias pensando na crise que surge no horizonte

Quem mora em diferentes lugares do Brasil, independente de crise ou não, sente o estresse financeiro de maneira diferenciada: no campo, na cidade, nos grandes centros e também no interior.



7- CARACTERÍSTICAS PESSOAIS - Está relacionado à raça, gênero, idade. Ou seja características pessoais, onde cada um recebe estas pressões, reage, enxerga e sente de maneira diferente, a forma de administrar o dinheiro.



O estudo "Financial Wellness Survey", da PricewaterhouseCoopers (PwC), realizado em 2013 com 1.600 pessoas nos Estados Unidos, mostrou que:

- 52% dos empregados enfrentaram ao menos uma situação financeira estressante.
- 23% dos entrevistados disseram que pensam nos problemas financeiros durante o expediente.

A pessoa estressada financeiramente é aquela que se atrasa, falta mais, pede mais abono sem justificativa.

Estes problemas podem ter origem principalmente a partir de:

- Eventos circunstanciais que geram grande impacto financeiro negativo, como perda de emprego, doença, acidente, divórcio, etc.;**
- Falta de educação financeira, que impede as pessoas de gerenciarem adequadamente suas finanças;**
- Fatores psicológicos, que abrangem impulsos consumistas e vícios relacionados a jogo, drogas e álcool;**
- Estagnação ou redução da renda, que se caracteriza pela perda gradual do poder de compra.**



IMPORTANTE

Um conceito que você deve entender e aplicar: **Problema:** tem que ter solução, não importa a causa, tem que eliminar o problema, enfrentar com muita coragem.

Dificuldade: tem que ser administrada, tem que ter equilíbrio, discernimento e tranquilidade.

É muito comum as pessoas inverterem os papéis ou seja, querem administrar problemas e solucionar dificuldades. Consequência – estresse!



Sugerimos 3 Pilares para você trabalhar, administrar e reduzir os níveis de estresse financeiro:

- 1- Saúde Física**
- 2- Bem Estar Financeiro**
- 3- Gerenciamento do Estresse**



1- Saúde Física

A saúde física diz respeito à condição geral do corpo em relação a doenças e ao vigor físico.

A pessoa saudável é aquela que não tem doenças e cujo metabolismo se encontra em bom funcionamento.

Se você está com alguma dificuldade, procure apoio e ajuda dos especialistas da área.

Lembre-se: você é filho do universo, irmão das estrelas e árvores, você merece estar aqui! Viva de bem com a vida!

Mude seu comportamento, suas atitudes e sua rotina...

Abaixo algumas sugestões de comportamentos saudáveis:

(Antes de iniciar qualquer atividade, procure sempre um especialista.)



	REPOUSO	1 vez por semana	Descanso total e lazer para reposição do equilíbrio e diminuição do estresse.
	ATIVIDADE MUSCULAR	2 vezes por semana	Atividade física com exercícios voltados para a força e tônus muscular.
	ATIVIDADE AERÓBICA	3 vezes por semana	Movimentando-se em todos os momentos possíveis, subindo e descendo escadas, andando, evitando ficar sentado, etc.
	SEJA ATIVO	4 vezes por semana	Atividade física aeróbica para aptidão física, cardiopulmonar, queima de gordura. Diminuição de riscos cardiovasculares e aumento da resistência (caminhada, jogging, bicicleta, etc.)
	DORMIR DE 6 A 8 HORAS	5 vezes por semana	Ter um sono de boa qualidade, com duração entre 6 e 8 horas, sem insônia e acordando descansado.
	CONSCIÊNCIA EM ALIMENTOS E BEBIDAS	6 vezes por semana	Estar consciente em relação à alimentação e à ingestão de bebidas alcoólicas, procurando manter hábitos mais saudáveis possíveis.
	ALONGAMENTO	7 vezes por semana	Alongamento diários e frequentes, em todos os momentos possíveis.

ATENÇÃO – IMPORTANTE: jamais inicie as atividades sem orientação do seu Cardiologista – Nutricionista e Educador Físico.



2- Bem Estar Financeiro

Eu não posso ter paz se meu desequilíbrio financeiro interfere no meu humor, produtividade e relacionamento familiar, pessoal e amoroso.

Uma relação saudável com seu próprio dinheiro, entendendo “saudável” como algo que lhe traga bem-estar, que lhe permita alcançar seus objetivos e ter uma vida digna (que só você sabe qual é).



Numa sociedade capitalista, na qual o sucesso também é medido pela quantidade de dinheiro que você tem na conta bancária, saber mais sobre você mesmo nessa relação é fundamental não só para ter muito dinheiro, mas para ter uma vida repleta de riquezas.

Qual sua relação com o dinheiro, **Dependência** ou **Prazer**?

Devemos comprar o que precisamos, quando precisamos e não, só porque está na promoção.

Qualidade de vida Financeira:



1- Perceber que não há qualidade de vida sem gestão financeira pessoal e familiar no dia-a-dia e na realização dos sonhos no futuro. E que “Educação Financeira” é um processo para se desenvolver a vida toda.

2- Tomar contato com as dificuldades financeiras, que são culturais e fruto da falta de “Educação Financeira”, identificando solução para todos os casos.

3- Melhorar o clima organizacional e familiar como resultado da satisfação pessoal na gestão da própria vida particular e, conseqüentemente, nas relações profissionais e sociais





3- Gerenciamento do Estresse



Sabemos bem que passar por um momento de dificuldade financeira não é nada agradável, e nem sempre é fácil lidar com essa situação.

Muitas vezes, ela evolui para um verdadeiro estado de estresse, gerando implicações em todos os aspectos de nossa vida e podendo inclusive colocar em risco uma das principais fontes de riqueza:

o nosso trabalho.

“O estresse não é o mal do século. O mal do século é não saber administrá-lo”

Leila Navarro
Escritora e palestrante

“Consiga de si o impossível, mas faça o possível para não ter estresse.”

Extraído do livro: “Livrai-nos de todo mal” autor: Edson Rufo - Scortecci Editora



Six Sigma (seis sigmas) É um conjunto de práticas originalmente desenvolvidas pela Motorola para melhorar sistematicamente os processos ao eliminar defeitos.

Para que o estresse possa ser “administrado”, podemos adotar por analogia, os seis sigmas em nossa vida e nas nossas finanças:

1- Define: definição após a análise de suas Receitas e Despesas – o que será feito?;

2- Measure: mensurar e investigar relações de causa e efeito dos nossos recursos. Certificando que todos os fatores foram considerados, determinar quais são as relações. Dentro da investigação, procurar a causa principal das dívidas;

3- Analyze: análise dos números e mapeamento para a identificação das causas-raiz dos problemas financeiros e das oportunidades de melhoria das receitas;

4- Improve: melhorar, aperfeiçoar, fazer progressos e otimizar os recursos financeiros.

5- Control: controlar o futuro financeiro para se assegurar que quaisquer desvios do objetivo sejam corrigidos antes que se tornem em dívidas descontroladas. Implementar sistemas de controle como “Planilha Financeira” e continuamente monitorar as Despesas e Receitas.

“Em nossos momentos de cólera só vamos lembrar quem somos após todo o estresse passar e ver o estrago que causamos aos outros e a nós mesmos.”

Jader Amadi - Instrutor de Reiki e Terapeuta

Educação Financeira para Crianças

O grande desafio é educar para o futuro

O objetivo da “Educação Financeira” é criar uma mentalidade adequada e saudável nas crianças em relação ao dinheiro.

Exige muito treino, persistência e exemplo positivo por parte dos amigos e familiares.

“O mundo que vamos deixar para nossos filhos depende muito dos filhos que vamos deixar para esse mundo.”

Adágio Popular



“Dar o exemplo não é a melhor maneira de influenciar os outros. É a única”

Albert Schweitzer - Músico, filósofo e médico alemão.

Educar as crianças no uso correto do dinheiro, significa ensinar:

Como ganhar dinheiro.

Desenvolvendo o espírito empreendedor, encorajando-as a usar seus talentos e criatividade: fazer artesanato, animar festas infantis, passear com o cachorro do vizinho, digitar textos, etc.

Brinque com seu filho com jogos educativos, como por exemplo “Banco Imobiliário”.



Podemos demonstrar de várias formas o amor que sentimos por um filho... uma delas, é dizer-lhe NÃO!

Adágio Popular

“Se deres um peixe a um homem faminto, vais alimentá-lo por um dia. Se o ensinares a pescar, vai alimentá-lo por toda a vida.”

Provérbio do filósofo chinês Lao Tse



Como usar o dinheiro

Mostre às crianças que o dinheiro não dá para tudo. É preciso aprender a diferença entre querer e precisar.

Fazer escolhas é necessário.

Ajude-as a criar o hábito, supervisionando e ensinando a administrar o dinheiro.

Lembre-se também de ensinar a poupar e a doar!

Mesada para os filhos:

A maior finalidade da mesada é ser um instrumento para o aprendizado da administração do dinheiro. É importante porque dá limite e cria disciplina. Porém, nada adianta dar uma mesada no início do mês ou no início da semana e ir completando depois.



Oriente os filhos a planejar suas compras.

Por exemplo, quando for comprar um tênis, analise com eles:

- O preço;
- O efeito do gasto sobre a poupança;
- Para quem vai doá-lo quando não usar mais.

É uma importante lição sobre o valor do dinheiro e da filantropia.

Reflexões Finais



Basicamente, observe três procedimentos na sua relação com o dinheiro, para com menor esforço, ter melhor resultado:

- ✓ **Ganhar seu próprio dinheiro;**
- ✓ **Economizar e investir parte do que ganha;**
- ✓ **Gastar de forma equilibrada, praticar consumo, não consumismo ou avareza.**

O que o dinheiro pode Comprar?

Ele pode comprar uma casa, **mas não um lar.**
Ele pode comprar uma cama, **mas não o sono.**
Ele pode comprar um relógio, **mas não o tempo.**
Ele pode comprar um livro, **mas não o conhecimento.**
Ele pode comprar um título, **mas não o respeito.**
Ele pode comprar um médico, **mas não a saúde.**
Ele pode comprar o sangue, **mas não a vida.**
Ele pode comprar o sexo, **mas não o amor.**

(Ensinamento chinês sobre o dinheiro.)



“Se você acha que será feliz somente quando tiver muito dinheiro, lamento dizer que isso é pura ilusão. A felicidade se constrói no dia-a-dia, a cada momento. Dinheiro não é um objetivo, não é a felicidade. Dinheiro é como um cupom que lhe proporciona meios de curtir aquilo que você ama ou aprecia muito.”

Gustavo Petrasunas Cerbasi

Escritor, professor e consultor Financeiro

Autor do livro “Dinheiro – os segredos de quem tem”



“Se você não conseguir controlar as suas emoções, não será capaz de controlar o seu dinheiro.”

Warren Edward Buffett
Investidor e filantropo americano



Lembre-se: **É Hora de Ser Feliz!** **Abraços, Prof. Amauri**

Apoio Cultural:



COCIPA®

HISTÓRIA FEITA COM VOCÊ

Telefone : (18) 3556-9000

Av. Leão Miguel Bannwart, 200 - Inúbia Paulista - SP

www.cocipa.com.br - cocipa@cocipa.com.br



Auto Posto
COCIPA®

COMEÇA UMA NOVA HISTÓRIA



Central de Atendimento Cooper Card
Maringá e Região Metropolitana 44 3033 0654
Demais Localidades 0800 200 6263

www.coopercard.com.br



Gráfica
Galvão

Fone 44 | 3034.1001

comercial@graficagalvao.com.br

Maringá - Paraná