

Saúde Financeira:

dicas para planejamento financeiro



Assim como saber lidar com as emoções, controlar o dinheiro é algo necessário para manter a vida no caminho certo!

Caso você não tenha conhecimento de finanças pessoais ou não possua o hábito de aplicar o planejamento financeiro em seu cotidiano, o **'Fluir com a Vida'**, em parceria com **Josete Florêncio dos Santos (Professora do Departamento de Ciências Administrativas da UFPE)**, listaram algumas dicas que podem lhe auxiliar a colher os benefícios que uma vida financeira organizada pode trazer:

1) Um ponto de partida para organizar a vida financeira, segundo especialistas em finanças, é anotar todos os gastos, durante o período de um mês, para ter uma visão de onde está empregando seu dinheiro.

2) Se possível, organize despesas em fixas – aquelas que temos regularmente todo mês (aluguel, prestações com educação, prestação da casa própria, etc.) e variáveis, gastos de valores não fixos (parcelas de viagens, entradas para espetáculos, bares, salão de beleza, etc.), para ver o que pode e o que não pode ser retirado do seu orçamento.

*Com estas informações veja qual é o saldo que você tem. Subtraia, do quanto de dinheiro recebe mensalmente (receitas), a soma do valor do quanto você gasta (despesas) com o que é essencial (fixas) e custos variáveis, podendo até mesmo ser gastos dispensáveis.

3) Caso a diferença entre receita e despesa seja maior do que o imaginado, aproveite o susto para refletir e começar a cortar excessos. Se sua receita é fixa, tem que buscar cortar gastos em alguma despesa.

4) Mostre as anotações para a família e inclua todos na discussão dos próximos passos. Na hora de cortar as despesas observe quais são as urgentes, aquelas que vão afetar a família.



5) Caso haja atrasos com aluguel ou financiamento, procure a imobiliária ou o banco para negociar esta situação. Com contas de água, luz e gás atrasadas, negocie com as empresas um parcelamento para evitar cortes.

6) Já que listou todos os serviços, assinaturas e boletos que paga, repense o que você efetivamente utiliza: streaming de séries e filmes, jogos, revistas, jornais, entrega de produtos e compras. Discuta com a família para cancelar os serviços que possuam versão gratuita ou que vocês pouco usam.

7) Ligue para as operadoras de telefonia, celular, internet, TV a cabo e outros serviços para negociar uma redução das tarifas ou dos planos. Se não houver negociação, cogite uma mudança de operadora, se possível. Às vezes, há mais vantagens para novos clientes do que para a manutenção dos antigos.

8) Caso necessite fazer empréstimos, fuja de linhas como cheque especial e cartão de crédito que possuem juros exorbitantes.

9) Crie uma reserva de emergência e comece a investir. Com as dívidas pagas e encaixadas no orçamento mensal, é hora de começar sua reserva. A poupança é segura, porém, tem baixa rentabilidade. É possível encontrar várias informações na internet. Estude sobre investimentos!

*Assessores financeiros das plataformas de investimento vão ajudar a montar uma carteira ideal para o seu perfil, para suas metas e para seus objetivos de vida. Você pode começar a diversificar seus investimentos para alcançar suas metas ou escolher produtos com um pouco mais de risco e/ou vencimento mais distante, em nome de maior rentabilidade.

Dicas para aplicar em momentos de crise

Quando uma crise se instaura, como a **pandemia de Covid-19**, por exemplo, medidas emergências precisam ser tomadas para garantir o sustento mínimo das famílias. Tanto o orçamento pessoal e familiar, são ferramentas que permitem a análise dos gastos, facilitando as escolhas em relação aos cortes que serão efetuados.

Depois que esse momento de dificuldade passar, esperamos que essas dicas se integrem ao seu dia a dia e se transformem em rotina.

1) Prefira cozinhar em casa, ao invés de pedir comida! Além de poupar gastos com serviço de entrega, testar receitas pode proporcionar momentos de descontração e união com a família.

2) É fundamental reunir a família, abrir a realidade e pensar em ações conjuntas de redução. Enfoque na alimentação básica, sem luxo e coisas supérfluos. Escolha produtos básicos, que custam menos, preterindo produtos de marca ou artigos que possam elevar o preço final. Evite comprar roupas, acessórios ou qualquer outra coisa que não seja essencial neste momento de pandemia. Aprecie o que você já possui!

3) Desapegue-se. Busque em casa itens que possam ser vendidos e arrecade algum dinheiro, mesmo que o valor seja baixo. Utilize plataformas de venda online.

4) Aproveite os dias em casa para procurar oportunidades de renda extra. É possível trabalhar on-line ou criar um produto que tenha público como máscaras personalizadas, por exemplo.

Referências:

Data da pesquisa: 17/07/2020

<https://www.serasa.com.br/ensina/dicas/saude-mental-na-quarentena/>

<https://jrs.digital/2020/03/30/coronavirus-10-dicas-para-cortar-gastos-e-organizar-a-vida-financeira-durante-a-quarentena/>

<https://www.semprefamilia.com.br/comportamento/dicas-cuidar-fincas-familia-durante-crise/>

Revisão

Professora Josete Florêncio dos Santos
Departamento de Ciências Administrativas- UFPE

