



dinheiro

de onde vem, para onde
vai, do que se alimenta?

eloramontelli.com

dinheiro

de onde vem, para onde vai, do que se alimenta?

Eu decidi fazer esse material porque enxergo que a saúde financeira, física e mental se correlacionam e essa demanda tem se apresentado em boa parte dos meus pacientes.

Educação financeira é mais do que fazer contas. A forma como tomamos decisões financeiras é muito mais relevante. Compreender, por exemplo, os indicadores econômicos (Ibovespa, Selic, inflação) pode te ajudar a tomar decisões financeiras mais assertivas e inclusive se proteger ou reduzir os impactos das crises financeiras em suas finanças pessoais.

A economia mensal e o corte de gastos são ajustes que fazem parte da educação financeira. Algumas dicas podem te ajudar a poupar e controlar o seu dinheiro, para que possa preservar a sua saúde financeira durante e depois da pandemia.

Reserva de emergência: Esse é um dinheiro que você deixa guardado para ter subsídios em caso de imprevistos, por exemplo, adoecer e ficar um mês ou dois sem trabalhar. Com a reserva de emergência, você tem como passar por essa situação com tranquilidade e tempo para pensar nos próximos passos.

Você pode calcular da seguinte maneira:

Suas despesas fixas (água, luz, celular, internet, combustível, alimentação, medicação) dão um total de R\$ 2.000,00 por mês.

Para passar um mês bem, o ideal é ter um pouco mais de R\$ 2.000,00 guardado.

Você pode ir juntando para ter recursos por 6 meses e depois iniciar a reserva de oportunidade. O que acha?

Reserva de oportunidade: o nome é autoexplicativo né? Ao invés de ter o dinheiro reservado para um imprevisto, você tem ele ali para uma oportunidade.

Exemplo: Dentre minhas metas a médio prazo, está uma chácara.

Aparece uma pessoa desesperada para vender a sua, porque precisa muito do dinheiro. Coloca R\$ 200.000,00 em uma chácara que valeria R\$ 500.000,00 tranquilamente.

Essa pode ser uma oportunidade para aquele dinheiro que estava sendo guardado.

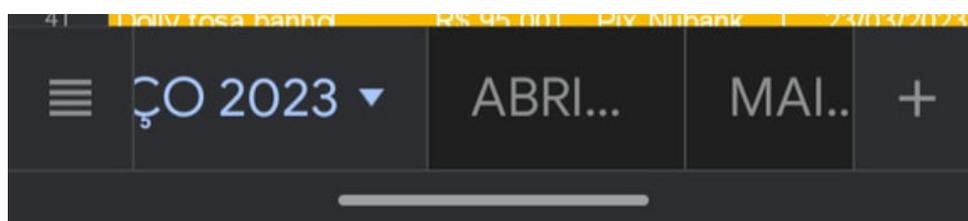
A crise não acontece para todo mundo ao mesmo tempo.

Tomada de consciência dos gastos:

Você não precisa de uma planilha do excel. Hoje em dia tem vários aplicativos que te ajudam com isso ou você pode anotar em papel mesmo. Meu pai me deu uma agenda quando eu tinha 11 anos, anoto tudo que gasto desde então e só em 2020 comecei a usar planilha do Excel (e fui aperfeiçoando).

Data	O que	Onde	Quanto	Como	Essencial ?	Por quê?
22/12/2021	Castiçal	Shopping	-75,00	Débito	Não	Impulso
22/12/2021	Conta de luz	Casa	-350,00	App	Sim	-
Total			425,00			

E aqui você coloca até as coisas que comprou parcelado, sim, mesmo que vá anotando até julho de 2023. Saber quanto você tem que pagar mais pra frente ajuda a manter os pezinhos no chão.



Tomada de consciência dos gastos:

Hoje tenho o costume também de fazer uma página que resuma o quanto entrou e gastei no ano.

ABRIL 2023 ▾ MAIO 2023 ▾ JUNHO 2023 ▾ RESUMO 2023 ▾

Além disso, passei a separar os gastos por cores. Dessa forma, quando eu abro a planilha no final do mês, já sei quais escolhas predominaram.

Um exemplo:

GASTOS	VALOR	COMO	DATA	
Amazon chocola	R\$ 15,90	Crédito azul	14/03/2023	
Presilha de cabe	R\$ 77,00	Crédito azul	16/03/2023	Essenciais
Amazon ração L	R\$ 147,90	Crédito azul	17/03/2023	Importante
Amazon whey ze	R\$ 63,98	Crédito azul	20/03/2023	Eliminável
MB farmácias	R\$ 71,72	Crédito azul	17/03/2023	
Mercado	R\$ 1.047,93	Crédito azul	17/03/2023	
Ifood	R\$ 46,79	Crédito azul	21/03/2023	
Luz	R\$ 269,00	Nubank	22/03/2023	
TOTAL	R\$ 1.740,22			

O valor para poupança/reserva deve ser tirado no começo do mês, como uma conta a pagar (a probabilidade de você tirar da poupança depois para comprar um “podrão” ou açaí, são baixas. Até tem como programar no aplicativo do banco que tal valor seja economizado de forma automática tal dia do mês.

No mínimo 10% das entradas totais têm de ser economizadas. “Ah, mas eu tô ganhando melhoouooooor”.

Para cada dois degraus que o seu salário ou outra forma de rendimento subir, você deve subir apenas um do seu padrão de vida. Gastar menos do que entra é essencial para as tuas metas!

Se entrar R\$ 5.000,00 e você gastar 5.000,00, como vai construir sua reserva e alcançar outras metas?

A conta não fecha, né?

E cuidado com os **gastos fantasmas**, aqueles pequenos que você não dá bola (um chicletinho no posto, uma trufa que comprou na entrada no mercado).



Duas dicas muito importantes:

- NÃO deixe para olhar sua fatura só no vencimento, **acompanhe no mínimo semanalmente**.
- Quando olhar uma empresa no *Reclame Aqui* para realizar uma compra na internet, veja a quanto tempo a empresa está no *Reclame Aqui* e se as respostas dadas são "copia e cola".

Outras formas de economizar:

Aproveite tudo que puder da empresa que trabalha: como a ajuda de custo com internet para home office e reembolso de convênio (Isso pode te ajudar a poupar mais de mil reais por ano).

E tem também: Tirar serviços do banco que ficam descontando 4, 7, 9 reais todo mês.

O último que eu paguei, uns 4 anos atrás, era R\$ 7 e uns quebrados:

$$7,00 \times 12 \text{ (meses)} = 84,00 \text{ por ano.}$$

Da para pegar uma comidinha no mercado, da para usar para lazer, até para cortar o cabelo.

Só nessa página já deu para economizar mais de R\$ 1.000,00 por ano

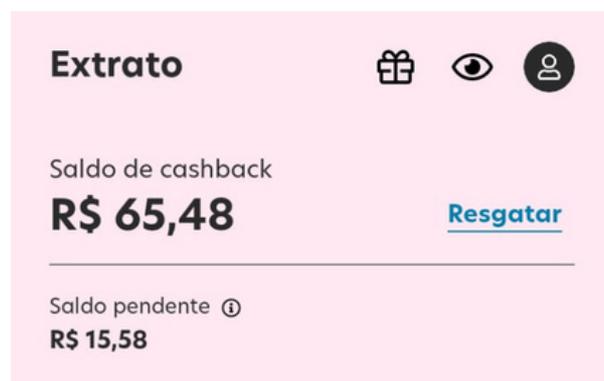


Cashback: é uma palavra que vem do inglês e que significa "dinheiro de volta" .

Eu uso pela empresa AME (que a gente vê na Americanas e alguns postos de gasolina) e pela Meliuz.



Não consegui fazer print da AME, mas esses são da Meliuz



Parece pouquinho né? Mas olha só, já tenho R\$ 65,48 a mais do que tinha antes. Já da para pagar um café legal, uma conta de telefone...

Pesquisa: Gaste um pouco mais de tempo quando for tomar decisões importantes (comprar um carro, um terreno, uma viagem).

Mesmo que seja para comprar um par de botas, **explore todas as opções disponíveis.** Não decida baseado apenas em uma fonte de informação (sim eu sei que o embate entre o cérebro e o coração vai ser fortíssimo).

Analisa com calma mesmo que seja **Black Friday**



Enquanto você não aprende a investir ou não decide onde investir, procure um banco digital para deixar o seu dinheiro. Bancos digitais rendem mais do que a poupança do banco físico:

Nubank rende de 100% do CDI

99Pay rende 220% do CDI (até R\$ 500,00)

PicPay rende 130% do CDI

Banco inter rende de 100% do CDI

Sofisa rende 110% do CDI

RECAPITULANDO:

Tem várias formas para acumular dinheiro, não sacrifique seu lazer e sua saúde mental.

Não deixe para se preocupar só quando faltar dinheiro.

Compras por impulso: preciso disso? Já montei minha reserva de emergência?

Você é capaz de construir seu patrimônio!