



# SAÚDE

**FINANCEIRA**

**CAIXA**

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO



Para viver bem,  
não se abre  
mão da saúde.

## Inclusive quando falamos da saúde financeira.

Uma rotina saudável inclui dormir bem, fazer exercício, cuidar da alimentação e muito mais. Mas aqui você vai aprender sobre um cuidado especial que vai fazer toda a diferença na sua vida: **a saúde financeira.**

Confira, neste material, algumas dicas para  
você cuidar melhor do seu dinheiro.



# "Lápis e papel na mão para você conhecer o seu dinheiro"

## 1º PASSO

### Conheça seu dinheiro

#### **O primeiro passo é o mais importante.**

Para melhorar a sua saúde financeira você precisa olhar para o seu dinheiro! Para começar, você pode anotar todo dinheiro que ganha e todo dinheiro que gasta em um caderno, em um papel ou no celular mesmo. De um lado, tudo o que ganhou no mês, do outro, os gastos.

Gastos com aluguel, luz, água e mercado são parecidos todo mês, ou seja, são gastos fixos. O que muda é o que gastamos com outras coisas, como empréstimos, roupas, calçados, lazer e itens de casa.

É importante conhecer seus gastos fixos para saber quanto de dinheiro você precisa para manter a casa e a alimentação, e para ficar longe de dívidas!



## 2º PASSO

### Planeje e corte os gastos que você puder

Depois de anotar os gastos durante um certo tempo, é hora de avaliar o que você pode fazer para economizar.

A solução é gastar menos do que se ganha, mesmo que seja difícil. Algumas coisas simples podem ser feitas:

- Levar marmita e lanches quando for sair;
- Apagar as luzes quando sair dos cômodos e, se não estiver usando um eletrodoméstico (como televisores, ventiladores e ferros elétricos), desligue-os;
- Passar menos tempo no banho;
- Planejar antes de comprar alguma coisa que não estava prevista.

Você é a melhor pessoa para decidir como irá gastar o dinheiro que ganha, equilibrando as suas necessidades (gastos fixos) com as coisas que gostaria de comprar e fazer.

Anote os seus sonhos que podem ser realizados com dinheiro, como viagens, cursos, comprar uma televisão maior, uma máquina de lavar, dentre outros. Descreva o sonho e o dinheiro que você deverá juntar para realizá-lo.

## 3º PASSO

### Mãos à obra

Agora que você conheceu o seu dinheiro, seus gastos fixos e entendeu a importância de economizar, mesmo que de pouquinho em pouquinho, coloque esses conhecimentos em prática todo mês.

Deixe separado aquele dinheiro para emergências e o que está sendo guardado para realizar seus sonhos.

Anote também todas as suas dívidas para saber quanto deve, para quem e quais as condições para pagar. Sabendo quanto custa a dívida, fica mais fácil decidir o que fazer.

Cartões de crédito ajudam na hora de comprar algo e pagar mais à frente, mas geralmente eles têm as taxas de juros mais altas, o que significa que você pagará mais se atrasar essa conta. Cuidado!

## 4º PASSO

### Fique de olho

Continue anotando seus gastos para que você gaste menos do que ganha. Esse é o melhor caminho para viver em paz com as suas contas. Com a lista de todas as suas dívidas em mãos, escolha quais você pode eliminar primeiro. Converse com bancos e lojas para renegociar. É importante ficar de olho no valor que você está pagando de juros por essas dívidas.

Não deixe que outras pessoas façam dívidas no seu nome, porque, se elas não pagarem, é seu nome que ficará "sujo".

Siga os passos 1, 2 e 3 todos os meses. **Faça disso um hábito!**



# "Poupar e Planejar"

## Reserva de Emergência

A vida tem seus imprevistos e quando isso acontece precisamos estar preparados. Se você tiver dinheiro guardado, não vai precisar pegar dinheiro emprestado para resolver os problemas que aparecerem.

Esse dinheiro guardado pode ser chamado de "Reserva de Emergência" e vamos te dar algumas dicas sobre como manter essa reserva.

### 1ª DICA

#### DE GRÃO EM GRÃO

##### Guarde dinheiro.

Pode começar guardando pouco, mas guarde. Comprometa-se com essas pequenas quantias.

Ao final de um tempo você verá que já tem uma boa reserva para pequenos imprevistos.

### 2ª DICA

#### DINHEIRO NA MÃO É VENDAVAL

Comprometa-se em manter esse dinheiro guardado, evitando compras por impulso. Só use esse dinheiro se for uma situação de extrema necessidade.

### 3ª DICA

#### ATÉ PIRATAS ENTERRAVAM SEUS TESOUROS

A sua reserva de emergência precisa ser fácil de usar, mas não pode ficar dando sopa! O melhor jeito de manter esse dinheiro seguro é em um banco. O jeito mais tradicional de guardar dinheiro para o brasileiro é colocando em uma conta poupança. A poupança é simples de se abrir e usar, é segura, e você não paga nada para ter uma conta assim.

Existem outros jeitos de guardar o seu dinheiro com segurança, e você pode aprender mais sobre isso para fazer a melhor escolha. Mas, enquanto isso, lembre-se de que o importante é guardar!



# Planejamento

É importante ter sonhos e objetivos durante a nossa vida. Quando falamos de sonho, cada um tem o seu. Pode ser comprar um carro, fazer uma viagem, casar-se, comprar uma casa, ter uma aposentadoria tranquila... E, para realizar tudo isso, existe o planejamento financeiro.

Pode acontecer de termos vontades e necessidades mais imediatas, mas é importante que tenhamos em mente esses objetivos mais distantes e nos planejarmos para conseguir alcançá-los. Para alguns objetivos, como uma viagem ou a compra de uma nova TV, o planejamento vai ser de curto prazo. Para outros, como comprar um carro, o planejamento vai precisar ser a um prazo mais longo. Já a aposentadoria pode ser pensada em um planejamento de longuíssimo prazo.

Quando pensamos em aposentadoria, é comum imaginarmos que ela está muito distante e que não é necessário se preocupar com isso ainda. Mas não existe melhor momento para começar a se planejar do que agora. Poupano um pouquinho todos os meses, a longo prazo, é possível ter uma aposentadoria mais tranquila e não depender somente da Previdência Social (INSS). Assim como feito com a reserva de emergência, esse dinheiro deve ser guardado em segurança.





# Estou superendividado, e agora?

Dívida é o valor que deve ser pago a alguém. Todos nós temos dívidas, mas, às vezes, elas saem do controle e já não conseguimos pagar sem comprometer toda a renda. Essa é a realidade de uma pessoa superendividada.

Com a Lei 14.871/2021 você pode renegociar suas dívidas com o apoio da Justiça. A Lei, também obriga os bancos a informarem de forma clara e simples os termos de empréstimo e não permitem que fiquem insistindo demais caso você não queira contrata-los naquele momento.

Siga os passos anteriores para organizar seus gastos e renegocie as dívidas para ter o maior desconto possível! Na hora de renegociar uma dívida, é importante já ter feito os cálculos para saber exatamente quanto você pode pagar.



MÊS \_\_\_\_\_ ANO \_\_\_\_\_

DIA	DESCRIÇÃO	ENTRADA	SAÍDA	SALDO

<b>SOME AS ENTRADAS</b>	R\$	<b>ENTRADAS MENOS SAÍDAS</b>	<b>FICOU NO VERMELHO?</b>	<b>QUANTO POUPEI</b>
<b>SOME AS SAÍDAS</b>	R\$	R\$	<b>SIM</b>	R\$
			<b>NÃO</b>	





4 dicas para não se endividar



Aulas e Materiais

**CAIXA**

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO