

Fabiana Aucar Soler
Maria Geralda de Miranda

**Como se organizar
financeiramente:
sua mentalidade
e o dinheiro**



Fabiana Aucar Soler
Maria Geralda de Miranda

Como se organizar financeiramente:
sua mentalidade e o dinheiro

1ª Edição



Rio de Janeiro - RJ
2023

Epitaya Propriedade Intelectual Editora Ltda

1^o Edição - Copyright © 2023 dos autores

Direitos de Edição Reservados à Epitaya Propriedade Intelectual Editora Ltda.

Nenhuma parte desta obra poderá ser utilizada indevidamente, sem estar de acordo com a Lei nº 9.610/98.

Se correções forem encontradas, serão de exclusiva responsabilidade de seus organizadores.

Foi feito o depósito Legal na Fundação Biblioteca Nacional, de acordo com as Leis nºs 10.994, de 14/12/2004 e 12.192, de 14/01/2010.

CONSELHO EDITORIAL

EDITOR RESPONSÁVEL	Bruno Matos de Farias
ASSESSORIA EDITORIAL	Helena Portes Sava de Farias
MARKETING / DESIGN	Gercton Bernardo Coitinho
DIAGRAMAÇÃO/ CAPA	Bruno Matos de Farias
PREPARAÇÃO DE ORIGINALS /	Fabiana Aucar Soler
REVISÃO	Andre Machado Barbosa

COMITÊ CIENTÍFICO

Maria Geralda de Miranda (UNISUAM)

Katia Eliane Santos Avelar (UNISUAM)

Luis Carlos Ferreira (UNILAB-CE)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

S685c Como se organizar financeiramente [recurso eletrônico] sua mentalidade e o dinheiro/ Autores Fabiana Aucar Soler, Maria Geralda de Miranda. – Rio de Janeiro, RJ: Epitaya, 2023.

Inclui bibliografia
ISBN 978-65-87809-74-8

1. Economia. 2. Desenvolvimento Local 3. Dinheiro. I. Soler, Fabiana Aucar. II. Miranda, Maria Geralda de.

CDD 332.024

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

Epitaya Propriedade Intelectual Editora Ltda
Rio de Janeiro / RJ
contato@epitaya.com.br
<http://www.epitaya.com.br>





APRESENTAÇÃO

Este Manual é fruto de pesquisas realizadas no âmbito do Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Local, PPGDL, do Centro Universitário Augusto Motta, UNISUAM, sob a orientação da Profa. Doutora Maria Geralda de Miranda.

O seu objetivo é contribuir com os jovens, especialmente aqueles recém contratados no mercado de trabalho, no uso de suas finanças.

Este Manual demorou cinco vezes mais tempo para nascer do que eu gostaria, e durante grande parte deste tempo quase desisti.

Na jornada do Curso de Mestrado, no PPGDL, e na minha carreira profissional, passei por diversos caminhos, uns maravilhosos e outros que não foram tão bons, mas consegui refletir e agradecer o aprendizado. Sem a ajuda de muitas pessoas, eu não teria conseguido terminá-lo sem perder o bom humor.

Escrever um Manual em formato de livro exige muita energia e coragem, além disso, é preciso muita pesquisa e determinação.

AGRADECIMENTO

Algumas pessoas e organizações me inspiraram ou ajudaram, direta ou indiretamente, fizeram parte deste sonho e sou muito grata. Começo a agradecer as duas empresas que apostaram neste projeto, meu muito obrigada ao SICCOOB Empresas, pela ajuda financeira, à UNISUAM e toda equipe dedicada de professores do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Local, PPGDL.

Agradeço também às pessoas que acreditaram em mim e me deram a mão e que não me deixaram desistir: a minha orientadora, Profª. Maria Geralda de Miranda e ao professor André Machado. Para vocês a minha eterna gratidão.





DEDICATÓRIA

Dedico este livro a todos os jovens e principalmente ao meu filho Lucca Soler, a minha mãe Fátima Soler, que tinha o sonho de ler meu livro e minhas histórias e ao meu pai Abimael Soler, que sempre esteve presente e me apoiou em todos os meus passos.

SUMÁRIO

Introdução	7
Capítulo I - Faça uma reflexão: dinheiro é emocional.....	9
Caso I: Aurélio	13
Caso II: 25 de março.....	14
Caso III: Vizinha Vivi	15
Caso IV: Quando bebo fico Rica	16
Capítulo II - O Propósito	20
Capítulo III - Planejamento emocional	24
Capítulo IV - Construindo seu planejamento financeiro	32
Capítulo V - Criando seu orçamento pessoal básico.....	36
Capítulo VI - Como elaborar um orçamento básico.....	39
Capítulo VII - Gestão de orçamento básico.....	44
Bibliografia	50



INTRODUÇÃO

Este Manual parte da ideia central de que os jovens no período de inserção no mercado de trabalho, sem o conhecimento sobre planejamento financeiro torna-se mais vulnerável ao endividamento.

O controle financeiro pode ser considerado uma preocupação constante dos indivíduos de qualquer camada social. Os jovens, principalmente, no período de inserção no mercado de trabalho, ficam vulneráveis ao descontrole financeiro, devido à falta de educação financeira na infância, até porque poucos pais têm essa preocupação e, especialmente, as informações necessárias para educar seus filhos no controle de gastos em sua vida adulta.

E, claro, gastando de forma consciente e inteligente, o indivíduo tem mais possibilidade de conquistar o que para ele é importante, assim como prover uma vida mais tranquila e estável no futuro, sem um endividamento constante que acaba por tirar a tranquilidade na vida adulta.

Esta fase torna-se muito importante na vida das pessoas, porque desejos e sonhos afloram e são saciados pelo poder de compra “empoderado” devido o recebimento do primeiro salário destes jovens. Nesta sociedade capitalista, onde vive-se o poder da mídia, é aguçado o consumo exacerbado de produtos de desejo material que provocam nestes empoderamento social.

Vivemos numa sociedade na qual os valores estão pautados, infelizmente, no seu poder de compra, ou seja, “VOCÊ É O QUE VOCÊ TEM”. Logo, lamentavelmente, jovens se deslumbram e, com seu primeiro salário, acabam comprando mais do que necessitam. Inicia-se assim um total descontrole financeiro transformando-os em indivíduos extremamente consumistas e endividados.

Cada vez mais pesquisas demonstram o impacto deste descontrole financeiro na vida dos jovens, o que se reflete muitas vezes em inúmeras dificuldades, como por exemplo, o financiamento da sua casa própria

Como pesquisadores e profissionais atuantes nesta área, principalmente a autora, devido a sua experiência de 16 anos como gerente em instituições financeiras e, hoje, como Diretora Executiva de Negócios da UNICRED Regional Norte Lagos, temos uma grande inquietação sobre o tema. Nesse sentido, nosso desejo é contribuir por meio do conteúdo deste Manual para mitigar o impacto na vida dos jovens, abordando assuntos sobre a relação com o dinheiro e o emocional.





CAPÍTULO I:

**FAÇA UMA REFLEXÃO –
DINHEIRO É EMOCIONAL**

Faça uma reflexão – Dinheiro é emocional

Qual é a sua relação com o dinheiro?

Na sua infância, como seus pais e familiares tratavam o assunto dinheiro?

Falar sobre dinheiro é tabu!

Quebrando crenças e paradigmas...

“Pra que vou guardar dinheiro, se quando eu morrer tudo fica aqui.”

“Adorei esta calça, eu mereço!”

“Não guardo nem segredo, vou guardar dinheiro?!”

“Dinheiro não traz felicidade.”





Você tem dificuldade em lidar com o dinheiro?

*Tem gente que ganha dinheiro e perde...
Entra dinheiro e perde sem
saber como...*

*Já ganhou um bom dinheiro e nem lembra
como perdeu?*

*O dinheiro não tem valor e sim o que ele
proporciona.*

O dinheiro não pode ter poder sobre você.

*As nossas emoções, principalmente na sua
infância, como seus pais falavam de
dinheiro, hoje, guiam como tratam o dinheiro.*

Na sua infância, a forma como sua família tratava o dinheiro, faz a diferença na vida adulta.

Inteligência emocional

Inteligência Emocional vai determinar sua paz financeira;

Não estou falando de prosperidade financeira, tem muita gente rica desequilibrada emocionalmente...

Se seus sentimentos não estão em ordem, se suas emoções não estiverem saudáveis nunca terá dinheiro, até porque ele escapa e não vai resolver os problemas da alma.

Então em geral, as pessoas têm problemas na alma, sentimentos e emoções e tentam usar o dinheiro para amenizar aquele “buraco”.





Doença do coração (caixa preta)

Caso I: Aurélio

Aurélio foi um namorado que tive logo depois do meu divórcio, o nome dele não é este, porém, como escrevia e falava muito errado o português, minhas amigas o apelidaram de “Aurélio”, era um apelido interno das amigas, uma ironia.

Aurélio era uma pessoa incrível, super filho, dedicado no relacionamento, bondoso, gostava de agradar e proporcionar as melhores experiências de vida para nós e para a família. Sua carreira foi no futebol e jogou em grandes times no Brasil e fora.

Sempre muito arrumado, tinha mania e obsessão por tênis, não gostava de repetir, se alguém pisasse e sujasse um dos seus tênis, ficava chateado.

Um belo dia, Aurélio contou sua história de vida e, na sua infância, até se tornar jogador profissional, não tinha condições de ter tênis e chuteiras novas, eram sempre doadas ou achadas nos lixões das favelas da cidade do Rio de Janeiro.

Fui pra casa e entendi que Aurélio tinha uma “doença da alma” e, apesar de então poder comprar todos os tênis que quisesse, não iria “curar” essa dor da alma. Foi assim que expliquei para Aurélio que precisava de ajuda de um profissional, pois precisava se libertar dessas algemas do passado.

O dinheiro nunca vai sanar um buraco da alma, a “caixa preta”.

A dor não vai embora se não tratar aquela dor do passado.

Trate a causa da dor emocional.

Ex.: Problema de aceitação (um buraco emocional)

Caso II: 25 de março

Aos 25 anos, participei de um processo seletivo para trainee de uma grande instituição financeira e, quando fui aprovada, tinha 1 ano de casada.

Fui fazer uma especialização paga pelo banco em São Paulo, ficava a semana toda e retornava para o Rio de Janeiro somente no final de semana. Em um dos finais de semana, resolvi ficar e conhecer a 25 de Março que, para quem não conhece, é uma rua de perdição para quem não quer e não pode gastar dinheiro.

Quando cheguei com as meninas que estavam comigo na especialização naquela rua, fomos à loucura. Compramos tudo que vimos pela frente.

Anéis foram mais de 20, brincos, uns 15. No final das contas comprei um jogo de malas para colocar tudo que eu havia comprado.

Ao final de semana seguinte, meu marido me buscou no aeroporto e eram 3 malas, quando cheguei em casa, abri as malas e havia comprado 18 bolsas, cada uma tinha uma justificativa para combinar com a roupa, a ocasião e o tempo.

Naquele momento, entendi que precisava me controlar e, depois de muito tempo, consegui entender que existia em mim uma doença da alma, desde a infância.

Para não perder o casamento, resolvi reunir as amigas para um lanche da tarde e vendi 16 bolsas. Além do lucro, adiei meu divórcio por 5 anos.





Caso III: da vizinha Vivi

Vivi, minha vizinha do condomínio onde eu morava na cidade Rio de Janeiro, é uma amiga sensacional, pessoa incrível com um coração gigante.

Cheguei ao condomínio com 34 anos, eu divorciada com meu filho Lucca que, na época, tinha 5 anos. Por mais que estejamos no século XXI, o divórcio seja super comum e as relações familiares estejam se transformando em um novo conceito, ainda assim, existem pessoas que discriminam o fato de ser divorciada.

Normalmente, não fazem inclusão nos grupos sociais, pois os casais se sentem ameaçados. Enfim, com a Vivi foi diferente, mesmo sendo casada, me adotou e a nossa amizade foi crescendo, ficando cada dia mais firme e forte.

Construímos uma bela amizade, juntas sorrimos e choramos. Perdi a conta de quantas vezes a Vivi já segurou na minha mão e disse: - estou com você e isso também vai passar.

Nos tropeços da vida, Vivi, depois de anos, decidiu se separar e eu também estava ali para o que der e vier.

Depois de uma temporada de 6 meses, Vivi resolveu sacudir, levantar a poeira e dar a volta por cima. Fizemos um levantamento nos looks, armário, sapatos, maquiagens, perfumes e fomos renovar o guarda-roupa.

Nesta virada de página, Vivi, se apaixonou pela Shein e foi um caminho sem volta. Comprou, comprou e no final não tinha sequer lugar para guardar. Mudou o status da rede social: em um relacionamento sério com a Shein.

Depois de entender que caso não curasse a dor da alma, não adiantaria comprar a Shein inteira, pois o vazio ainda estaria dentro dela. Hoje a minha vizinha linda, curou a doença da alma, trocou o relacionamento sério com a Shein e conquistou o gato que ela sonhou.

Caso IV: quando bebo fico rica

No auge dos meus 32 anos, passei uma das fases mais difíceis da minha vida. Eu, que sempre me planejei, programei cada etapa da minha vida profissional e pessoal, no momento de transição profissional, em ascensão no job, precisei reprogramar meu GPS para encarar um término de casamento.

A união foi planejada, dentro do programado que era me casar aos 25 anos, porém, precisei entender que o planejamento da vida de casal não dependia somente de mim e, por consequências da vida, fiquei divorciada aos 32 anos.

Momento novo, pois não desenhei o plano B de uma separação e ser mãe independente. Nova e cheia de alegria, depois de muito sofrimento, fui encarar a nova jornada solo.

Me deparei com uma nova situação, eu estava divorciada e todas as minhas amigas casadas, precisei renovar as amizades e esperar o grupo crescer pois, a cada ano que passava, mais uma entrava para o time das mães divorciadas aos 30.

Foi rápido e logo fizemos um grupo e todas entraram na vibe, uma ajudava a outra e montamos uma escala de finais de semanas com os filhos e, nos que estávamos sem filhos, aproveitávamos igual à época de adolescente.

Tínhamos regras e ninguém soltava a mão de ninguém. As únicas que ficaram casadas até hoje foram a minha irmã e a Fanni (vizinha), que mudou-se de país para manter o casamento.

Com o passar do tempo, fui percebendo um descontrole financeiro e descobri que quando eu bebia ficava rica e o cartão sem limite. Começava a rir alto, jogava o cabelo e o estrago estava feito. Literalmente, ficava sem freio e, como eu nunca gostei de cerveja, pedia uma garrafa de vinho ou de





outra bebida parecida. Quando terminava a primeira garrafa chegava a euforia, que é o segundo estado que a bebida provoca, e pedia mais uma, mais uma. Parecia até que o mundo iria acabar.

No dia seguinte, ainda na cama ao acordar, a primeira coisa era pegar o celular e checar o extrato da conta e do cartão, logo vinha o arrependimento e me deparava com a utilização do cheque especial de forma contínua, que é um dos maiores erros.

Ao perceber a escuridão da alma, o buraco sentimental que ficou na separação, procurei ajuda especializada para curar o vazio e compartilhei com as amigas. Pedi ajuda para identificar os sinais de euforia e para guardarem o meu cartão. Desde então, todas entenderam que depois do segundo drink ou da primeira garrafa estourava minha meta da noite e me proibiam de pedir mais bebida, me traziam para realidade. Atualmente, já tenho a consciência e me lembro do passado como aprendizado.

Sou muito grata aos meus amigos que passaram esta fase juntos, aproveito para registrar meus sinceros agradecimentos à Tamara Dias, Mirian Vaz, Mari Doninni, Fabrícia Antunes, Vivi Ribeiro, Fanni Saraiva, Virna Costa, Paula Pericão, Hellen Mello, Hellen Avilez, Flavia Soler, Dr Rody Carvalho, Leo Linhares, Ramon Targino, Tatiana Pepes, Bia Fragoso, Erica Retore, Mena Alves, Patricia Alves, Cris Brito e Roberta Cruz.

Gatilhos que te afundam

- *Problemas emocionais (se não resolver, o dinheiro escorre pelas mãos);*
- *Gatilhos da infância;*
- *Gatilhos de relacionamentos;*
- *Cartão de crédito (não é de Deus; o dinheiro não é seu);*
- *Cheque especial (a corda para se enforçar);*
- *“Amigos” com maus hábitos;*
- *APP de compras;*
- *Desejos desnecessários;*
- *As frustrações controlam com o que gastamos dinheiro;*

Mudando sua mentalidade - Seja Grato

- *Ser grato é um jeito de encarar a vida, é um estado de espírito e não um adjetivo.*
- *Atividade para casa: DeclarAÇÃO!*
- *Montar um mural da gratidão!*
- *Fazer um mural das metas e do seu planejamento!*

Anotem aí... #ficadifabisoler

- *Não devemos ter AMOR ao dinheiro e sim RESPEITO;*
- *O dinheiro não aceita desaforo;*
- *O dinheiro é uma ferramenta;*





- *Se gastar com coisas que não precisa, vai vender o que precisa depois;*
- *Dinheiro não vai para pessoas, vai para projetos;*
- *A única forma que conseguimos nos libertar dos nossos paradigmas é através do conhecimento;*
- *Se liberte das suas algemas; quebre seus paradigmas;*
- *Cuide do seu emocional; anote seus gastos diários; seja fiel ao seu planejamento e suas metas.*
- *Hobby superavitário;*
- *Ficar longe das tentações;*
- *Curar doenças emocionais (infância);*
- *Tirar cartões da carteira;*
- *Anote TODOS gastos num caderno e passe para uma planilha;*
- *Fazer mural da gratidão e das metas; trace metas (com prazos definidos);*
- *Planeje-se (1, 3 e 5 anos) (defina o que você quer);*
- *Meta diária de gasto (Exemplo: no máximo R\$ 70,00 por dia);*
- *Start – comece agora.*



CAPÍTULO II:

O PROPÓSITO



Por que falar de propósito?

A pessoa que sabe o que quer, o que é importante para sua vida, o que a motiva, o que a faz feliz, o que move sua vida, o que a faz bem, é alguém que tem um propósito.

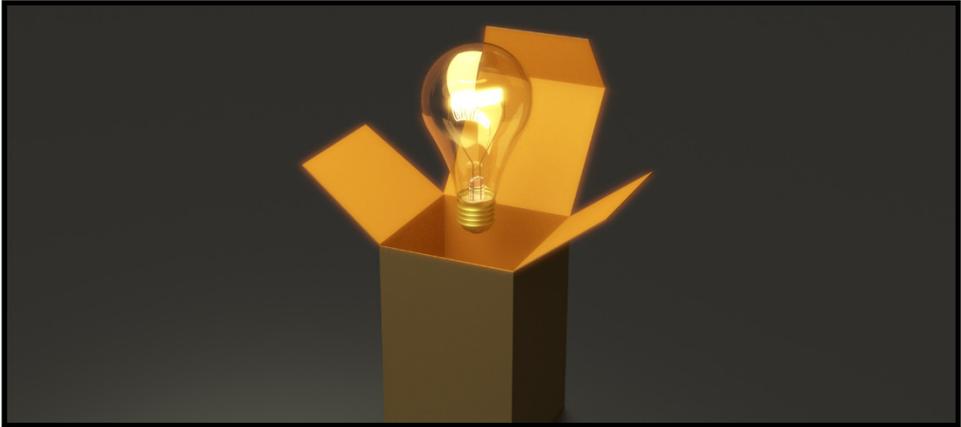
Somos parte da natureza e tudo que vem da natureza tem uma função, por exemplo, um pé de manga tem a função de dar frutas para comermos, uma nascente gera água para bebermos, e você, qual a seu propósito?

Pessoas que tem clareza do que querem e traçam o caminho para chegarem lá, com uma motivação própria, do seu interior, com uma força interior particular, são pessoas diferenciadas, por isso, alcançam os objetivos com o seu propósito.

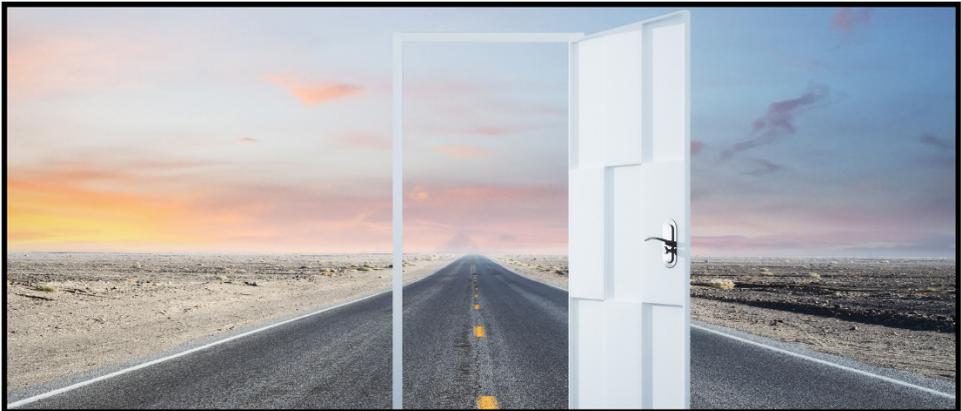


Como identificar o seu propósito?

Primeira dica: Não se desespere!



Segunda dica: Curta o caminho e entenda as oportunidades que estão vindo.



Quais perguntas deve responder?

- *O que você faz bem?*
- *Quando não percebe o tempo passar?*





- *Quais são seus valores, como você decide quando e como agir.*
- *Quem te inspira? Por quê?*
- *Se você não tivesse nenhuma limitação de tempo ou dinheiro, o que você faria?*

Descobrir o seu propósito não é fácil, imagina começar. Mas descubra o que faz de melhor, pergunte para familiares e amigos no que se destaca, lembre-se da sua infância e se recorde das atividades que mais gostava de fazer, todos nós temos uma habilidade diferenciada.

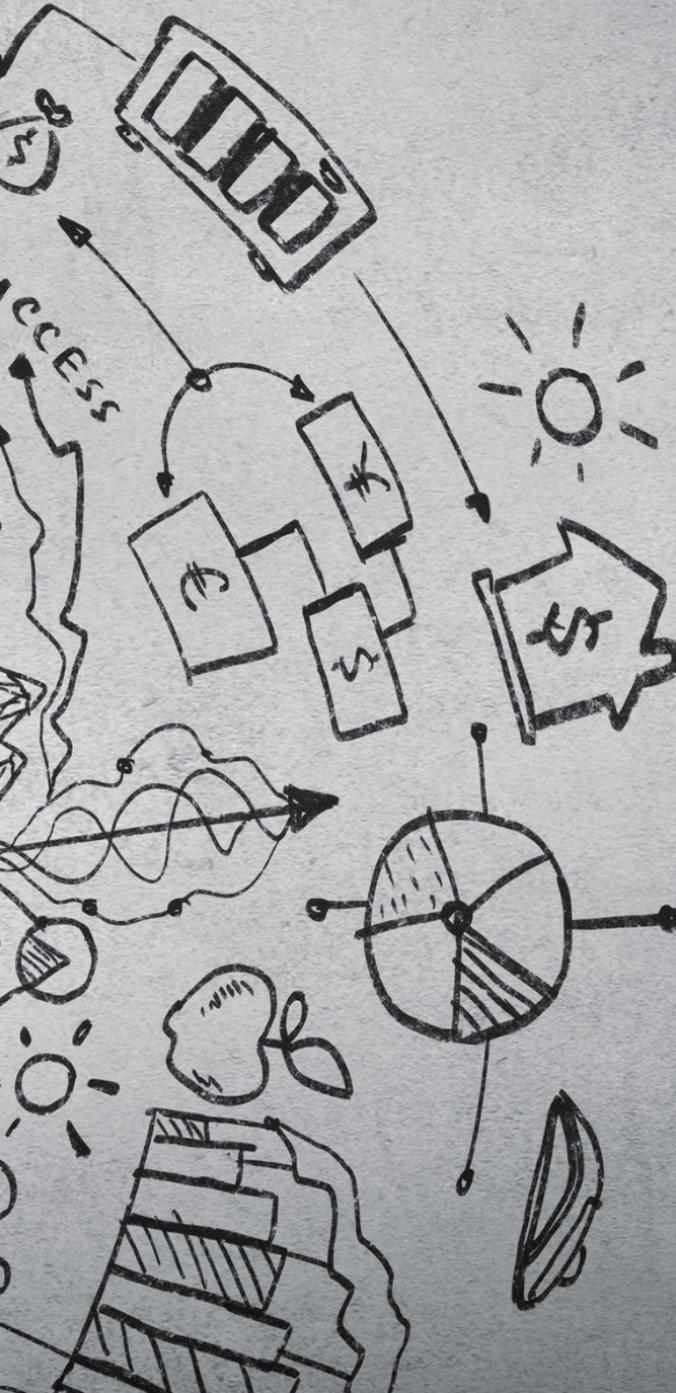
Esforço, dedicação, persistência e resiliência serão fundamentais para descobrir o seu caminho alinhado ao seu propósito.

E isso, certamente, vai exigir que você saia da sua zona de conforto. *Start!*



CAPÍTULO III

PLANEJAMENTO EMOCIONAL





Planejamento emocional

O planejamento é como uma locomotiva que puxa o trem. Ações de organizar, liderar e controlar. Trata-se de uma função importante, porque contribui para o sucesso dos seus sonhos e possibilita adotar um comportamento proativo em relação ao futuro. Você programa seu GPS, ou seja, saber para onde quer ir é fundamental.

Quais são as 5 etapas para começar?

1. Determine seus principais objetivos;
2. Separe todas as informações financeiras;
3. Analise os dados em relação aos seus objetivos;
4. Trace um plano de ação;
5. Analise o plano e revise os compromissos com seus objetivos principais, veja se está no caminho certo;

Separe seus objetivos em quatro áreas da sua vida: (Exemplo)

Saúde: Entrar para academia; fazer caminhada 3 x por semana;

Dinheiro: Guardar a renda do *hobby superavitário; reservar 20% da renda mensal; programar uma previdência privada;

Conhecimento: entrar em um curso de inglês;

Família: comprar um carro; fazer uma viagem;



***hobby superavitário:** achar uma forma de remunerar seu hobby, descobrir o que ama fazer e cobrar pelo serviço.

Exemplo: cobrar o bolo que sempre faz, oferecer para cuidar da filha da vizinha quando precisarem sair, se gostar de fazer o churrasco da galera, ser o churrasqueiro oficial do grupo ou ser o goleiro da pelada.

O poder natural - 8 passos para um sonho extraordinário

1. Autoconfiança: (acredite em si);
2. Coragem: (faça sempre o bem, seja um vencedor, coragem para enfrentar o medo);
3. Foco e determinação: (GPS, se não sabe para onde quer ir, não saberá aonde vai chegar);
4. Querer servir: (praticar a empatia, se colocar no lugar do outro)
5. Planejamento e preparação
6. Equilíbrio
7. Lealdade: (qualidade rara na atualidade)
8. Reconhecimento e gratidão





Esteja no lugar certo e na hora certa - Precisa preparar-se para receber o seu sonho

Dinâmica: Mural da Gratidão

Eu agradeço o que já conquistei...

- *Faça no seu quarto, pode ser na porta do armário, no teto, no espelho...*
- *Eu conquistei*
- *Sou Grato*
- *Vou conquistar*



Escreva e cole no quarto ou em algum mural ou parede que vá ver diariamente.

Inspirações na sua jornada:

Quem te inspira e por quê? Quem é seu mentor?

Meu Pai Abimael Soler

Exemplo de determinação e senso de justiça, caráter inabalável, professor aposentado da Rural (Universitário Federal), lutou pelo seu espaço no Rio de Janeiro na área do esporte, cuida e se dedica à família sendo referência para os filhos e netos. Exemplo de Pai e ser humano.

Exercício do sonho: nada é tão seu quanto seus sonhos.

*Cada sonho que abandonamos é um
pedaço do nosso futuro que deixa de existir;*

*Feche os olhos e se projete para um
sonho seu;*

Materialize o que está pensando.

Os atletas de alta performance conseguem ver a vitória, o gol, a vitória antes de acontecer. Eles se projetam para o futuro, com uma visão interior.





Nada cai do céu

Seja simples, básico – mas faça tudo direito, dê o seu melhor;

O segredo do atleta é a repetição;

O conhecimento não é o poder, o poder é a execução;

Crie energia verdadeira.

Você tem a tendência de se concentrar mais no que você tem, ou no que está faltando?

- *Pessoas que se concentram no passado, têm a tendência de sofrer e ter depressão;*
- *Pessoas que se concentram no futuro, têm a tendência de não planejar e se preparar, são os que viajam, começam algo e não terminam;*
- *Pessoas que se concentram no presente, definem seu FOCO, planejam, executam, confiam (certezas e crenças) e materializam seu sentimento, ou seja, seu objetivo/ sonho. São pessoas de sucesso e felizes;*
- *E se você se concentra naquilo que já tem no presente, vai ser mais feliz e este estado traz a gratidão.*

Você se conhece?

- Quais são suas habilidades?
- O que você faz de melhor?
- O que faz seu olho brilhar e o coração bater forte?

Sucesso x felicidade

O sucesso de cada pessoa é representado por coisas ou sentimentos diferentes. Cada indivíduo irá responder o que é ter sucesso de forma diferente, ou seja, a definição é única e individual.

Sucesso significa coisas diferentes para diferentes pessoas, ou seja, sucesso é conseguir aquilo que deseja.

Felicidade é querer o que conseguiu, para sermos felizes não precisamos de mais nada, somente aceitar o que conquistamos.

Isto não significa que não posso querer, almejar e continuar buscando outras coisas, sonhos e realizações.

Normalmente, pessoas confundem sucesso com felicidade.

Sucesso é uma ciência, da mesma forma que aprendemos física, química, matemática.

Para conseguirmos qualquer coisa física neste universo, precisamos de 3 grandes elementos: o querer, o saber e a oportunidade.

Ex: Imagine que queira surfar uma onda gigante.

1º passo: precisa querer;

2º passo: precisa saber surfar para não morrer afogado;

3º passo: precisa de uma onda para ter a oportunidade de surfar.





Vamos entender como criar os 3 elementos: o querer, saber e a oportunidade.

É necessário entender que estudar, buscar conhecimento, é um fundamento e deve tornar-se um hábito, nunca mais poderá parar de estudar, pois estamos na era do conhecimento, o estudo e a repetição são a mãe do aprendizado.

Vamos lembrar como um bebê aprende a andar? Levantando, caindo, levantando, caindo, levantando e caindo até que um dia não cai mais.

Da mesma forma como aprendemos a andar de bicicleta, é na repetição, tentando, caindo e se levantando até que um dia não caímos mais e conquistamos aquele aprendizado. Quem aprende de fato não esquece mais.

Então, entenda que o sucesso precisa virar um hábito e a repetição vai ajudar.

Dica: Lei do aumento

Já parou para pensar que tudo aquilo em que concentra o pensamento, a sua energia aumenta?

Então, se concentrar seus pensamentos nos problemas eles aumentam, mas a boa notícia é que se concentrar nas soluções, no aprendizado, nos pensamentos positivos, eles também aumentam.

Ou seja, usem isso ao seu favor e concentrem suas energias e pensamentos naquilo que realmente importa. Foquem onde querem gastar suas energias.

CAPÍTULO IV

CONSTRUINDO SEU PLANEJAMENTO FINANCEIRO BÁSICO





Construindo seu planejamento financeiro

Primeiro passo – Saber, exatamente, onde você quer chegar!

O sonho é abstrato. Então, para transformá-lo em projeto, você deve definir qual é exatamente o objeto do seu sonho.

Por exemplo, você pode sonhar em ter um carro, mas isso é muito vago. Defina:

Qual é o carro que você quer?

Quais os opcionais você quer incluir?

Ou, quem sabe, o seu sonho seja fazer uma viagem. Para realizar esse sonho, você precisa definir para onde você quer ir, por quanto tempo, em que tipo de hospedagem você pretende ficar, etc.

Conseguiu entender?

Ao saber exatamente o que você quer, fica mais claro e mais fácil planejar como você poderá realizar o seu sonho. Ao saber exatamente o que você quer, fica mais claro e mais fácil planejar como você poderá realizar o seu sonho.

Segundo passo – Estabelecer metas claras e objetivas para seu projeto.

Procure planejar e descrever, de modo específico, as metas que você deverá alcançar para que seu sonho seja realizado. Faça o mural da gratidão e coloque suas metas à sua vista.

O ideal é reservar, no mínimo, 30% da sua renda para poupar.

Com o estabelecimento de metas claras e objetivas, você é capaz de saber quando estará apto a realizar o seu sonho.

Terceiro passo – Internalizar a visão de futuro trazida pela perspectiva de realização do projeto

Este é o passo em que você irá detalhar como realizará o seu sonho. Procure deixar seu planejamento sempre perto de você.

Quarto passo – Estabelecer etapas intermediárias

Cabe a cada um manter o controle da viabilidade de seus projetos. As etapas são momentos intermediários no percurso da caminhada e servem para verificar o percurso que você tem caminhado e, caso necessário, reavaliar e direcionar melhor o seu projeto em busca da realização do seu sonho. As situações podem se alterar ao longo do tempo, exigindo ou permitindo que você altere o percurso inicialmente pensado. A vida não é estática.

Por exemplo: podem surgir despesas inesperadas em sua vida; você pode receber um aumento; o preço do carro dos seus sonhos pode aumentar; enfim, diversas situações podem ocorrer durante esse intervalo, e cabe a você decidir sobre a necessidade ou a possibilidade de uma eventual alteração na quantia poupada a cada mês.

O acompanhamento e revisão do seu planejamento são fundamentais!

Ao estabelecer etapas intermediárias você pode, de tempos em tempos, reavaliar o seu projeto para que a realização do sonho continue sendo viável.

Último passo – Comemorar as etapas intermediárias da caminhada

Na vida real, um projeto pode levar um período longo para ser finalizado. Assim, até que se consigam os recursos econômicos para que o sonho





seja realizado, existe a possibilidade de desânimo ou desvio do foco. Também é possível, por uma razão ou outra, que não se queira mais dar continuidade aos planos iniciais. Por isso, é necessário estabelecer etapas intermediárias de comemoração.

Você pode, no caso do projeto de compra de um automóvel, estabelecer que a cada R\$5 mil poupados, irá ao cinema com a família e fará um lanche em seguida; ou que alugará um carro, similar ou igual ao que deseja adquirir, para passear com a família por um dia.

Enfim, não importa como você irá comemorar, pode ser até algo que demande dinheiro, desde que não o desvie do foco principal do seu projeto.

O importante é verificar que você está no caminho certo para realização do seu sonho e comemorar.



CAPÍTULO V

CRIANDO SEU ORÇAMENTO PESSOAL BÁSICO



Criando seu orçamento pessoal básico

O que é orçamento?

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 onde 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 anotada e organizada.

Qualquer que seja o tamanho do seu plano ou sonho, é necessário ter um controle efetivo das receitas e das despesas, bem como se organizar e definir o que tem de ser feito, de modo a alcançar os objetivos em menos tempo e ao menor custo possível.

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:

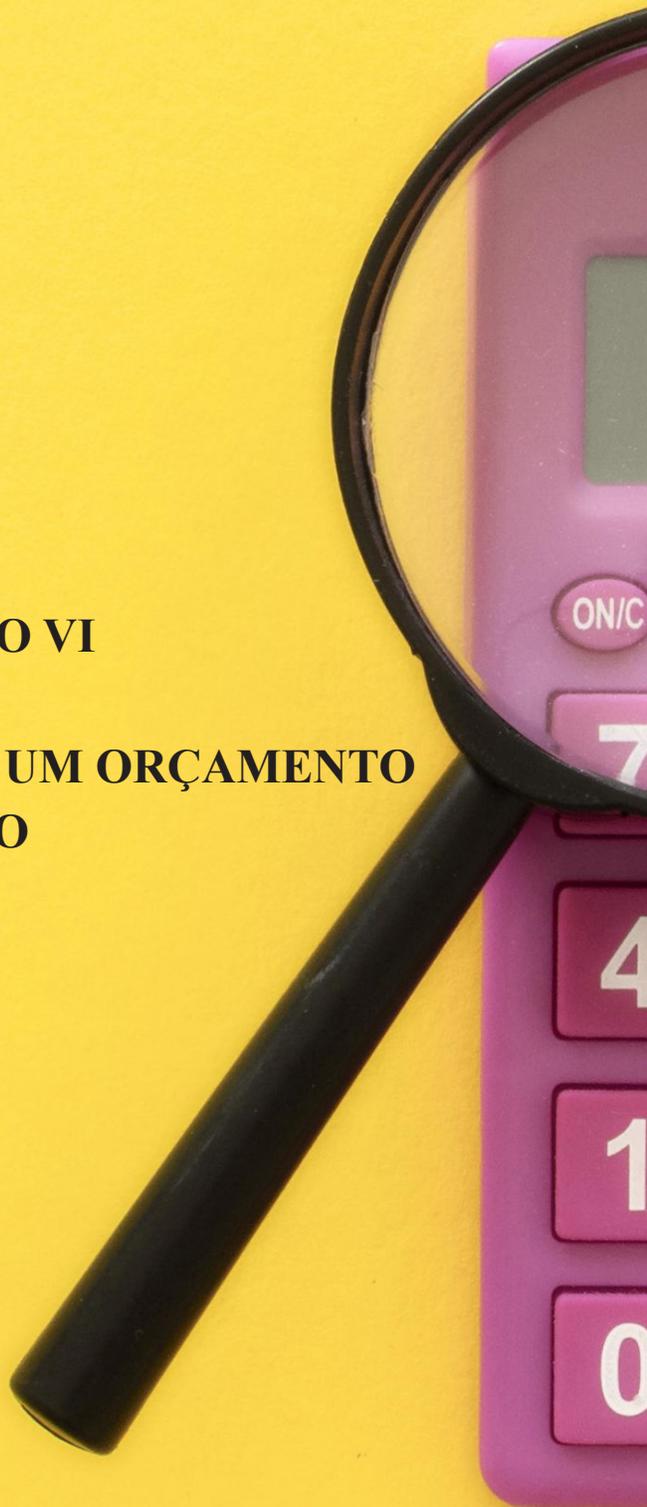
- *conhecer a sua realidade financeira;*
- *escolher os seus projetos;*
- *fazer o seu planejamento financeiro;*
- *definir suas prioridades;*
- *identificar e entender seus hábitos de consumo;*
- *organizar sua vida financeira e patrimonial;*
- *administrar imprevistos;*

- *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.



CAPÍTULO VI
COMO ELABORAR UM ORÇAMENTO
BÁSICO



Como elaborar o orçamento básico

Um importante princípio a ser seguido na elaboração do orçamento é que as despesas não devem ser superiores às receitas. Mais do que isso, é prudente que as receitas superem as despesas, para que você possa formar uma poupança, investindo seu superávit financeiro de modo a ter recursos suficientes para eventuais emergências, realizar sonhos, preparar sua aposentadoria, etc.

Receitas – Despesas = Poupança (ato de poupar)

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.





Primeira etapa do 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 ou os ganhos com aulas particulares e hobby superavitarario.

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 outro ou não são regulares.

Atenção:

- *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.*

Segunda etapa do planejamento:

O 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 um bloquinho, 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, débito e crédito.*

Terceira etapa do planejamento:

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. 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.





Quarta etapa do planejamento:

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 (sobrou dinheiro), 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?*

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? (hobby superavitário)*



CAPÍTULO VII
GESTÃO DE ORÇAMENTO BÁSICO



Gestão de orçamento básico

Devemos considerar que, **no ponto de partida**, o orçamento pode ser deficitário. Nesta situação, as despesas superam as receitas. Pode também ser neutro ou equilibrado, quando as despesas são iguais às receitas, ou superavitário, quando as receitas são superiores às despesas. A meta básica, entretanto, deve ser alcançar e manter um orçamento superavitário.

Com o tempo, o orçamento ajuda as pessoas a serem superavitárias. Ou seja, o orçamento ajuda as pessoas a manterem suas receitas maiores que suas despesas. Esse é um dos objetivos básicos da boa gestão financeira pessoal.

Se Receitas > Despesas, então, objetivo cumprido!

Mas e quando você atingir esse grande objetivo? O que fazer com o superávit, ou seja, com esse dinheiro que sobrou?

A resposta é poupar e cultivar o hábito de fazer poupança regularmente. Aliás, ao se tornar uma pessoa superavitária, a primeira coisa a fazer ao receber uma renda deve ser separar parte dela para poupança, antes mesmo de pagar qualquer despesa.

A poupança deve ser vista como um compromisso com você mesmo.

Reduzir gastos

Outra ação imprescindível para a saída do endividamento é o corte de gastos. Sobre o assunto, vale a pena refletir sobre os três tipos de gastos.

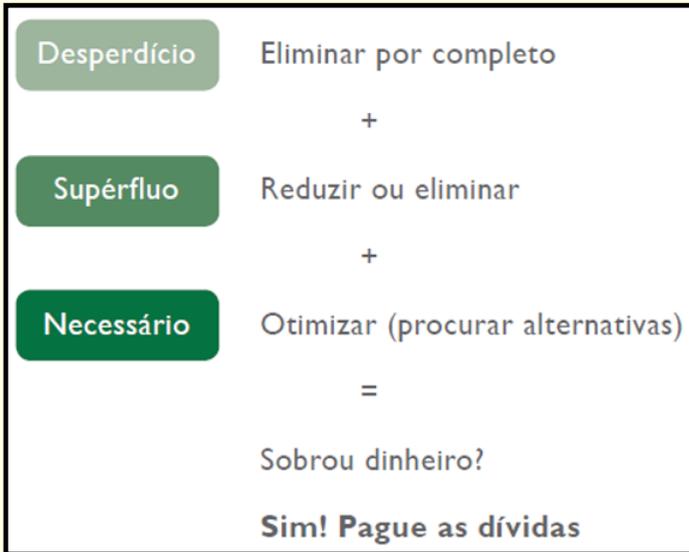
1) Necessários: são os gastos considerados imprescindíveis. Estão ligados às necessidades.

Exemplos: alimentação, moradia e vestuário.

2) Supérfluos: são os gastos que geram bem-estar e estão ligados mais aos desejos que às necessidades.

Exemplos: restaurantes, TV a cabo e roupas de marca, internet.

3) Desperdícios: são os gastos que não geram bem-estar nem estão ligados às necessidades ou aos desejos. Exemplos: multas, pagar por algo e não usar, esquecer luz acesa ou a torneira aberta.





Orçamento Pessoal Mensal



Projeção de renda mensal

Receita 1	R\$ 4.300,00
Renda extra	R\$ 300,00
Receita mensal total	R\$ 4.600,00

Receita Mensal Real

Receita 1	R\$ 4.000,00
Renda extra	R\$ 300,00
Renda mensal total	R\$ 4.300,00

Saldo Previsto (renda menos custo previsto)	R\$ 3.405,00
Saldo Real (renda menos custo real)	R\$ 3.064,00
Diferença (Real menos previsto)	-R\$ 341,00

Moradia

	Estimado Custo	Real Custo	Diferença
Hipoteca ou aluguel	R\$ 1.000,00	R\$ 1.000,00	R\$ 0,00
Telefone	R\$ 54,00	R\$ 100,00	-R\$ 46,00
Conta de luz	R\$ 44,00	R\$ 56,00	-R\$ 12,00
Gás	R\$ 22,00	R\$ 28,00	-R\$ 6,00
Água e esgoto	R\$ 8,00	R\$ 8,00	R\$ 0,00
TV a cabo	R\$ 34,00	R\$ 34,00	R\$ 0,00
Coleta de lixo	R\$ 10,00	R\$ 10,00	R\$ 0,00
Manutenção ou reparos	R\$ 23,00	R\$ 0,00	R\$ 23,00
Suprimentos	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 0,00
Outros	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 0,00
Subtotal	R\$ 0,00	R\$ 0,00	-R\$ 41,00

Entretenimento

	Estimado Custo	Real Custo	Diferença
Vídeo/DVD			R\$ 0,00
CDs			R\$ 0,00
Filmes			R\$ 0,00
Shows			R\$ 0,00
Eventos esportivos			R\$ 0,00
Teatro ao vivo			R\$ 0,00
Outros			R\$ 0,00
Outros			R\$ 0,00
Outros			R\$ 0,00
Subtotal			R\$ 0,00

Transporte

	Estimado Custo	Real Custo	Diferença
Pagamento do veículo			R\$ 0,00
Transporte público o/táxi			R\$ 0,00
Seguro			R\$ 0,00
Licenciamento			R\$ 0,00
Combustível			R\$ 0,00
Manutenção			R\$ 0,00
Outros			R\$ 0,00
Subtotal			R\$ 0,00

Empréstimos

	Estimado Custo	Real Custo	Diferença
Pessoal			R\$ 0,00
Estudante			R\$ 0,00
Cartão de crédito			R\$ 0,00
Cartão de crédito			R\$ 0,00
Cartão de crédito			R\$ 0,00
Outros			R\$ 0,00
Subtotal			R\$ 0,00

Seguro

	Estimado Custo	Real Custo	Diferença
Casa			R\$ 0,00
Saúde			R\$ 0,00
Vida			R\$ 0,00
Outros			R\$ 0,00
Subtotal			R\$ 0,00

Impostos

	Estimado Custo	Real Custo	Diferença
Federal			R\$ 0,00
Estadual			R\$ 0,00
Local			R\$ 0,00
Outros			R\$ 0,00
Subtotal			R\$ 0,00

Comida

	Estimado Custo	Real Custo	Diferença
Supermercado			R\$ 0,00
Jantar fora			R\$ 0,00
Outros			R\$ 0,00
Subtotal			R\$ 0,00

Poupanças ou investimentos

	Estimado Custo	Real Custo	Diferença
Aposentadoria			R\$ 0,00
Investimentos			R\$ 0,00
Outros			R\$ 0,00
Subtotal			R\$ 0,00





Animais de estimação

	Estimado Custo	Real Custo	Diferença
Comida			R\$ 0,00
Médico			R\$ 0,00
Banho e tosa			R\$ 0,00
Brinquedos			R\$ 0,00
Outros			R\$ 0,00
Subtotal			R\$ 0,00

Presentes e doações

	Estimado Custo	Real Custo	Diferença
Instituição beneficente 1			R\$ 0,00
Instituição beneficente 2			R\$ 0,00
Instituição beneficente 3			R\$ 0,00
Subtotal			R\$ 0,00

Cuidados pessoais

	Estimado Custo	Real Custo	Diferença
Médico			R\$ 0,00
Cabelo/unhas			R\$ 0,00
Vestuidário			R\$ 0,00
Lavagem a seco			R\$ 0,00
Academia			R\$ 0,00
Impostos ou taxas de organização			R\$ 0,00
Outros			R\$ 0,00
Subtotal			R\$ 0,00

Assessoria jurídica

	Estimado Custo	Real Custo	Diferença
Advogado			R\$ 0,00
Pensão alimentícia			R\$ 0,00
Pagamentos em garantia ou julgamento			R\$ 0,00
Outros			R\$ 0,00
Subtotal			R\$ 0,00

Custo total projetado	R\$ 1.195,00
Custo total real	R\$ 1.236,00
Diferença total	-R\$ 41,00

BIBLIOGRAFIA





BRUNET. Tiago. Dinheiro é emocional. Vida Livros; 1ª edição, 2018. Ebook.

ROBBINS. Tony. Poder sem Limites. Best Seller; Edição padrão, 2017.

FERREIRA, Juliana Cezario. A importância da educação financeira pessoal para a qualidade de vida. Caderno de Administração, 2017 pp 1-17. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/caadm/article/view/33268>. Acesso 12 fev. 2022.

MORIN, E. Os sete saberes necessários à Educação do futuro. São Paulo: Cortez; 2011.

MERESSI, F. S. e Silva, M. D. F. S. (2016). Mobilidade socioeconômica no Brasil, padrão de consumo e conflitos socioambientais. Economia e Sociedade, 25(1), 87-108. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ecos/a/X9sdjWCBhZJFKtzvmW8dYzj/?lang=pt>. Acesso 20 fev. 2022.

CERBASI, Gustavo. Como organizar sua vida financeira: inteligência financeira pessoal na prática. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.

MINI CURRÍCULO AUTORES





FABIANA AUCAR SOLER

Experiência de 16 anos na área financeira, atualmente Diretora Executiva de Negócios da Unicred Regional Norte Lagos, cooperativa de crédito fundada há 21 anos. Formada em Comunicação Social, fez especialidade na Ibmec em São Paulo patrocinada pelo Unibanco, além de diversos cursos na área, desenvolveu seu mestrado de desenvolvimento Local pela UNISUAN na área de Educação Financeira. Professora Universitária da Signorelli nas disciplinas Empreendedorismo e Gestão estratégica. Certificação Anbima CPA20, ANCORD. Liderança de Alta Performance do G4 Educação e certificada pela Indústria do Conhecimento e Success Resources de Tony Robbins.

Redes Sociais

LinkedIn: Fabiana Soler

Instagram: @FabySoler

TikTok: Fabsoler

YouTube: Podcast Fabi Soler

MARIA GERALDA DE MIRANDA

Graduada em Comunicação Social, pela FACHA. Mestre e Doutora em Estudos Culturais pela Universidade Federal Fluminense. Pós-doutorado em Políticas Públicas e Formação Humana pela UERJ, em Narrativas Visuais pela Universidade Clássica de Lisboa. Realizou cursos de Aperfeiçoamento de Gestão e Empreendedorismo, no Babson College, nos Estados Unidos. É professora e pesquisadora do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Local da UNISUAM (Mestrado e Doutorado), e pesquisadora do Instituto de Ciência, Tecnologia e Inovação de Maricá, ICTIM. Suas pesquisas são voltadas para a Economia do desenvolvimento e meio ambiente. É documentarista ambiental. Tem experiência na área da gestão tanto na Administração pública quanto privada.



Como se organizar
financeiramente:
sua mentalidade
e o dinheiro

Fabiana Aucar Soler
Maria Geralda de Miranda


Editora

ISBN: 978-65-97609-74-8

