



Gestão da relação com o dinheiro



Autores
Sandra de Sá
Valter João

“Dedicado a todos os que têm sede de aprender.”

Sandra de Sá

“Para aqueles que não se cansam de estudar e procuram conhecer o desconhecido.” Valter João

Mais sobre os autores:

Valter João

Nascido em 8 de Setembro de 1990, em Angola, Luanda. Filho de André Van-dunen e Eva Malungo João. Empresário, investidor e escritor. Com conhecimento para desenvolvimento pessoal e Financeiro. Formado pelo Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa. Escritor do género literário, Finanças Pessoais.

Sandra de Sá

Licenciada em comunicação empresarial pela Escola Superior de Comunicação Social do Instituto Politécnico de Lisboa, atualmente Media and Public Relations Manager at APCAL (Associação Portuguesa de Construções em aço leve) e Delegada Comercial de um agente de produtos de comunicação empresariais. Apaixonada pela natureza e pela gastronomia.

Autora dos seguintes e-book:

“Alimentação Australopiteca”

“Ganhar”

Indicações estratégicas e partilha de experiências, no livro Ganhar | e-cultura

Dicas para fazer uma boa gestão do dinheiro

Orçamento mensal

Não gaste mais do que aquilo que ganha.

Fazer um quadro com o orçamento familiar mensal irá ajudá-lo a fazer as contas dos seus gastos mensais, e poderá ajudá-lo a reconhecer despesas desnecessárias que pode cortar.

Comece por fazer uma tabela como a desenhada em baixo e anote as suas despesas e receitas.

Receitas entende-se tudo o que ganha, pode ser por exemplo: salário, juros, comissões extra salariais...

Despesas entende-se tudo o que gasta como por exemplo: conta da eletricidade, as contas de compras alimentares, as contas de compras na farmácia...

Mês..... Ano

Receitas	Despesas
Total:	Total:

Exemplo de quadro preenchido:

Mês- Setembro Ano- 2024

Receitas	Despesas
Ordenado 3000	Renda de empréstimo bancário 300
Renda de propriedade 400	Conta de electricidade- 100
Juros de plano de poupança 40	Conta de Gás-200
Lucro da empresa pop 10000	Conta de água- 300
	Seguro de casa-300
	Seguro de Carro-300
	Alimentação - 500
	Lazer- 200
Total:13440	Total:2200

Reflita depois de preencher a sua tabela, e observe o total. Se o total das despesas for inferior ao das receitas, significa que está com saldo positivo, se o total das despesas for superior às receitas, significa que o seu saldo está negativo. Se o total das suas receitas for igual ao total das suas despesas, significa que o seu saldo é nulo, ou seja se a receita diminuir por algum motivo não conseguirá pagar as suas despesas. Verifique se consegue reduzir algum gasto supérfluo.

Poupança

O seu dinheiro precisa de ser gerido.

Sempre que ganhe algo, ou tenha uma receita segmente o valor para aplicar numa reserva de poupança para emergência, numa reserva para despesas de lazer, numa reserva de despesas fixas e numa reserva para os investimentos.

A reserva de poupança para emergência pode ser usada como exemplo: se ficar doente, se precisar de arranjar o seu carro, se precisar de fazer uma obra em casa, ou se ficar no desemprego.

A reserva para despesas de lazer é essencial para se mimar, como por exemplo: tirar férias.

A reserva para investimentos deve ser usada para investir e multiplicar os seus valores.

A reserva para despesas fixas é o valor que deve ser guardado para as despesas essenciais para a sua sobrevivência, exemplo: despesas com habitação, despesas com alimentação...

Faça um quadro para gerir as suas reservas de poupanças.

Mês..... Ano

Poupança	
Reserva de poupança para emergência	
Reserva para despesas fixas	
Reserva para despesas de lazer	
Reserva para investimentos	
Total:	

Exemplo de quadro preenchido:

Mês- Setembro Ano- 2024

Poupança	
Reserva de poupança para emergência	50 na conta poupança
Reserva para despesas fixas	2000 na conta a ordem
Reserva para despesas de lazer	40 na conta poupança
Reserva para investimentos	150 na conta poupança
Total	2240

Investimento

Meta o seu dinheiro a trabalhar para si.

Para investir comece por estudar, não invista sem saber, sem conhecer o investimento que está a fazer. E faça um quadro com os seus investimentos.

Mês..... Ano

Investimento
Total:

Exemplo de quadro preenchido

Mês- Setembro Ano- 2024

Investimento
Ações da Edp- 400
Ações da Nós -4000
Total: 4400

Planejar objetivos financeiros a curto prazo

Seja o criador da sua realidade financeira.

É importante definir onde pretende chegar daqui a três meses, ou a seis meses ou até doze meses. Faça uma tabela para não se esquecer de realizar.

Objetivos financeiros a curto prazo de __ meses

Realizado no dia _ Mês__Ano _

Objetivo	
Reserva de Poupança de emergência	
Reserva para despesas de lazer	
Plano para investimentos	
Total	

Exemplo de quadro preenchido

Objetivos financeiros a curto prazo de 3 meses

Realizado no dia 1 de Dezembro de 2023

Objetivo	
Reserva de Poupança de emergência	5000
Reserva para despesas de lazer	1000
Plano de investimentos	3000
Total	9000

Depois de preencher o quadro pense na estratégia para chegar a esse objetivo, como por exemplo: reduzir despesas desnecessárias, fazer um serviço extra para obter mais uma receita ou arrendar um quarto...

Planejar objetivos financeiros a longo prazo

É importante definir onde pretende chegar daqui a três anos, ou a cinco anos ou até dez anos. Faça uma tabela para não se esquecer de realizar.

Objetivos financeiros a longo prazo de ___ anos

Realizado no dia _ Mês__Ano _

Objetivo	
Reserva de Poupança de emergência	
Plano de investimentos	
Total	

Exemplo de quadro preenchido:

Objetivos financeiros a longo prazo de cinco anos

Realizado no dia 2 de Dezembro de 2023

Objetivo	
Reserva de Poupança de emergência	10000
Plano de investimentos	100000
Total	110000

Depois de preencher o quadro pense na estratégia para chegar a esse objetivo.

Avaliação

Análise se conseguiu atingir o plano que definiu e as estratégias que traçou.

Avaliação dos seus objectivos financeiros a curto prazo e a longo prazo. Faça uma tabela com os resultados.

Avaliação dos objetivos financeiros a longo prazo de ___ anos

Realizado no dia _ Mês__Ano _

Objetivo		Depois do prazo x
Reserva de Poupança de emergência		
Reserva para despesas de lazer		
Plano de investimentos		
Total		

Exemplo de quadro preenchido:

Avaliação dos objetivos financeiros a longo prazo de cinco anos

Realizado no dia 1 de Dezembro de 2028

Objetivo		Depois do prazo de cinco anos
Reserva de Poupança de emergência	10000	10000
Plano de investimentos	100000	110000
Total	110000	120000

Neste quadro podemos avaliar que os objetivos foram cumpridos e ainda se conseguiu mais do que pretendido no plano inicial.

Casos de estudo:

Aurora era esposa, mãe de dois filhos e trabalhava por conta de outrem, era educadora de infância num infantário privado bem conceituado e ganhava mensalmente 1500. O seu marido ganhava 2000 mensais, era médico num consultório médico privado, o orçamento familiar era de 3500. Aurora era muito influenciada por publicidades e promoções e ficava muito satisfeita depois de fazer as suas compras, estava viciada em comprar roupa, malas e sapatos. No trabalho usava farda, mas gostava de estar bem vestida quando ia a eventos com o seu marido. Adorava ler revistas de moda e lifestyle, e também se inspirava nas indumentárias que as mães dos seus alunos usavam. As despesas do seu agregado familiar eram: uma renda mensal da habitação de 1000 que incluía as despesas da água, eletricidade e gás, uma despesa de crédito pessoal dos dois carros de 500, uma despesa do seguro automóvel de três em três meses de 300, alimentação 1050, ginásio 100, mais tratamentos estéticos e ida a cabeleireiro e compras, viagens de fim-de-semana 500. Aurora sorria para a sua família e amigos e gabava-se que vivia muito bem e nunca lhe faltava dinheiro, no entanto quando estava sozinha ou com o marido, desabafava e dizia que não conseguia viver a pressão de manter o seu nível de vida, e estava cansada de contar moedas depois do final do mês.

Que conselho daria a Aurora para ela deixar de ter esse problema de contar moedas depois do final do mês?

Conselho de autores

1º fazer um plano orçamental, refletir o que era essencial manter como despesas, refletir o que era supérfluo, ou consumir com moderação e menos vezes, fazer o plano de poupança e o plano de investimento. Traçar objetivos a curto e a longo prazo.

João era um delegado comercial exemplar que ganhava sempre altas comissões para além do seu ordenado, era solteiro e tinha muitos sonhos, um deles: ter independência financeira. Todavia passava muito tempo a trabalhar, e saía com os amigos para beber uns copos todas as sextas-feiras, ia sem saber bem porquê, apenas por que não queria ser diferente dos restantes amigos, mas no seu íntimo preferia ler um bom livro e dormir cedo. Com tanta ocupação não tinha muito tempo para estudar investimentos, e não tinha nenhum plano para alcançar o seu tão almejado sonho de ser financeiramente independente. Vivia cada vez mais infeliz, por não conseguir realizar

o seu sonho. Que conselho darias ao João para resolver o seu problema.

Conselho de autores

Usar o tempo de forma sábia e priorizar o mais importante. Fazer o plano orçamental, o plano de poupança, organizar o seu tempo para estudar investimentos e fazer o plano de investimentos. Traçar os objetivos a curto e longo prazo.