

MANUAL

FINANÇAS PESSOAIS



Como gerir o meu dinheiro

Ficha Técnica

Entidade promotora:



Direção e produção:

Inflow - Consultores de Gestão, Unipessoal Lda.

Anabela Palma

Luís Miguel Sá

Edição gráfica:

TerraProgramada

Dezembro de 2023

ÍNDICE

Introdução	4
1. Enquadramento	5
2. Orçamento familiar	6
Como fazer um orçamento pessoal/familiar?	7
3. Avaliação da situação das finanças pessoais	10
4. Dicas para uma gestão eficaz das finanças pessoais	12
Modelo de orçamento.....	13
Bibliografia.....	14

INTRODUÇÃO

"Um Homem rico é aquele que ganha 100 e gasta 99; um Homem pobre é aquele que ganha 100 e gasta 101"

(Ditado popular)

Todos nós, em alguma fase da vida, já nos deparamos com dúvidas e incertezas de natureza financeira. A ansiedade financeira é um problema frequente e comum a muitas pessoas e um fator que contribui para a perda de bem-estar e qualidade de vida das famílias. Uma boa gestão dos recursos financeiros disponíveis ajuda a resolver este problema tanto em empresas como famílias. Ter competências em finanças pessoais, com bons conhecimentos e práticas eficazes, ajuda a conseguir segurança pessoal e é um importante contributo para alcançar alguns dos seus objetivos de vida.

Este caderno apresenta-se como uma iniciação à gestão das Finanças Pessoais e tem por objetivo promover a literacia financeira, incluindo conceitos e ferramentas de gestão do orçamento familiar, poupança e alternativas financeiras que tem à sua disposição de forma a promover decisões que melhor contribuem para a gestão tranquila do seu dia-a-dia e para a concretização dos seus objetivos em cada fase da vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender a importância da valorização do dinheiro
- Elaborar e controlar os ganhos e os gastos através de um orçamento familiar
- Avaliar a situação financeira da família
- Planear financeiramente os projetos de vida

CONTEÚDOS

1. Enquadramento
2. Orçamento familiar
3. Avaliação da situação das finanças pessoais
4. Dicas para uma gestão eficaz das finanças pessoais

1. ENQUADRAMENTO

A relação individual com o dinheiro varia de pessoa para pessoa e em cada pessoa também varia ao longo do ciclo de vida. Prioridades e valores diferentes fazem com que cada um tenha uma relação muito própria com o dinheiro- em todos os casos é, contudo, consensual, que na sociedade atual o dinheiro é indispensável à vida diária. Assim importa olhar para este tema com objetividade e sem emoções- Quanto ganho? Em que gasto? E como gasto? São questões que devem ser abordadas sem emoção e com objetividade.

Se é certo que a quantidade de dinheiro de que cada pessoa dispõe determina, em muito, a relação individual com o dinheiro, também é certo que não é apenas o montante dos ganhos o que define esta tranquilidade. Independentemente do montante ganho terá sempre de fazer opções de gastos para alcançar essa tranquilidade, encontrando um ponto de segurança presente e futura. Importa ainda encontrar um equilíbrio entre a dimensão financeira e outros valores como o tempo para a família, a saúde ou a realização profissional. Se para ganhar mais tem de prescindir de valores mais importantes para si, então não está no caminho da tranquilidade financeira.

De entre os conceitos mais relevantes para a gestão das finanças pessoais destacam-se:

Inteligência financeira

Define a capacidade de tomar as melhores decisões em relação às finanças pessoais. Implica saber organizar o orçamento, poupar dinheiro, não gastar além do que ganha. Independentemente do rendimento que cada um tem disponível, ter uma organização financeira vai permitir controlar os gastos, equilibrar o orçamento e planejar o futuro com objetivos realistas e alcançáveis.

Integridade financeira

Define a capacidade de ser fiel ao plano financeiro que traçou para si. Depois de elaborar o orçamento, e avaliar as melhores opções em função das suas obrigações e objetivos, há que cumprir o plano que definiu. Ao fazer este exercício, está a alinhar o dinheiro com os valores e a controlar as saídas e entradas de dinheiro evitando gastos incomportáveis para o seu orçamento.

Bem-estar financeiro

Define o estado de tranquilidade e liberdade financeira em que a pessoa tem controle sobre suas finanças pessoais, tem capacidade de lidar com imprevistos que afetem seu orçamento mantendo ainda as contas em dia, tem tranquilidade e liberdade financeira e se sente cada vez mais próximo de atingir os objetivos de vida que definiu.

Para atingir este desejado bem-estar financeiro, crítico para um saudável equilíbrio emocional, há que pôr em prática os conceitos de inteligência e integridade financeiras. Manter as finanças pessoais organizadas é um processo que está ao alcance de todos. Requere sobretudo planeamento rigoroso e disciplina no cumprimento do plano.

Os pontos seguintes apresentam ferramentas e dicas para iniciar ou consolidar uma gestão mais eficaz das suas finanças pessoais.

2. ORÇAMENTO FAMILIAR

Um orçamento é mapa de base para o planeamento financeiro. No orçamento pessoal ou familiar devem estar contemplados todos os ganhos e gastos dessa pessoa ou família numa base mensal e anual. Um orçamento pessoal elaborado de forma rigorosa permite avaliar a saúde financeira do agregado e identificar se está a viver acima das suas possibilidades, ou se, pelo contrário está orientado para o bom cumprimento dos seus objetivos de vida.

O orçamento recomendado deve ter 3 grandes grupos:

Ganhos Líquidos: montante de dinheiro que recebe com caráter regular (mensal ou pontual) e anual

Gastos/Despesas: montante de pagamentos que tem de efetuar com caráter regular (mensal ou pontual) e anual

Poupanças: montante de reserva para imprevistos e para cumprir objetivos de vida

Para assegurar o equilíbrio financeiro deve assegurar que do saldo entre ganhos e gastos + poupança resulta um saldo positivo. Esquematicamente ter-se-ia:

Entradas		Saídas
Ganhos Líquidos	=	Gastos/Despesas
		Poupanças
		Saldo positivo

COMO FAZER UM ORÇAMENTO PESSOAL/FAMILIAR?

Elaborar um primeiro orçamento pode ser um processo moroso e complexo, considerando a necessidade de incluir todos os tipos de ganhos e gastos sejam eles de caráter regular ou pontual. Para o efeito sugere-se que utilize uma folha de cálculo para facilitar os cálculos (disponibiliza-se um modelo em Excel - <https://foec.cercicoa.pt/wp-content/uploads/2023/12/Orcamento-de-Financas-Pessoais.xlsx>) ou utilize a última folha do presente manual e siga os seguintes passos:

1. Reúna todos os documentos de caráter financeiro do mês anterior e registe os valores para um primeiro mês com os ganhos e despesas regulares de periodicidade mensal.
2. Copie os dados mensais para cada um dos 12 meses do ano e some no total anual por rúbrica.
3. Acrescente depois os ganhos e as despesas pontuais que sejam previsíveis nos meses em que é expectável que venham a ocorrer (exemplo subsídio de férias, seguro, inspeção e IUC do carro, etc).
4. Inscreva mensalmente uma poupança mínima para imprevistos (idealmente não menos do que 10% dos ganhos líquidos. Se impossível não deixe, ainda assim, de reservar algum valor para poupança).
5. Verifique se o seu saldo é positivo. Se sim esse é o valor que tem disponível para gastos não essenciais e que não estão inscritos no orçamento. Caso o seu orçamento não atinja saldo positivo há que reavaliar todo o orçamento e redefinir prioridades. No ponto seguinte apresenta-se algumas técnicas e sugestões para melhorar o seu orçamento.

Ganhos/rendimentos

Para registo dos ganhos deve considerar os valores líquidos efetivamente recebidos, pois são esses o que terá disponíveis para fazer face às despesas e poupanças definidos.

Se tem rendimentos de caráter regular, como é o caso dos trabalhadores por conta de outrem, esta tarefa é mais fácil - basta registar os valores dos recibos (líquidos de retenções e cotizações para a segurança social), e os subsídios regulares. Tenha em atenção que os subsídios de férias e de Natal devem ser inscritos nos meses de recebimento destas prestações.

Se tiver apenas rendimentos de trabalho independente sem caráter regular, faça uma estimativa com base nos trabalhos em curso ou previstos para o ano (tendo em atenção que deve registrar os valores no mês do recebimento efetivo pois só nesta data estará disponível o valor).

Se tiver rendimentos de diferentes atividades, utilize as linhas disponíveis para outros recebimentos.

TIPOLOGIA	Janeiro	Fevereiro	(...)	TOTAL
Recebimentos				
Salário Líquido				0,00 €
Subsídio de refeição				0,00 €
Ajudas de custo/deslocação				0,00 €
Subsídio de férias				0,00 €
Subsídio de Natal				0,00 €
Rendas recebidas				0,00 €
Prémios de desempenho				0,00 €
Outros				0,00 €
Outros				0,00 €
TOTAL RECEBIMENTOS (A)	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Gastos/pagamentos

As despesas de caráter fixo e regular, como é o caso de renda de casa ou prestações de empréstimos, a eletricidade ou o gás são relativamente fáceis de prever e registar em orçamento. Basta socorrer-se das faturas dos meses anteriores e ver uma média. Tenha em atenção que nos períodos de inverno pode ter contas mais elevadas de eletricidade ou outro combustível para aquecimento (nestes meses deve prever um montante adequado para esta despesa para evitar surpresas desagradáveis).

Elencar de forma unitária todos os pagamentos mensais de pequenos montantes pode ser uma tarefa demasiado morosa, sugerindo-se que faça a soma por grupos (ex: alimentação – sem incluir restaurantes se considerados lazer) e registe o total do mês. Para o efeito, e se não tem por hábito guardar faturas ou talões de compra, socorra-se do extrato bancário para fazer uma estimativa.

Não se esqueça de registar nos meses respetivos os gastos periódicos como sejam seguros de viaturas, material escolar, etc.

NOTA: pode substituir na lista proposta a tipologia de despesas que não se aplicam ao seu caso por outras mais adequadas. Se utiliza o Excel tenha em atenção que as fórmulas de cálculo incluídas no quadro podem ser alteradas.

TIPOLOGIA	Janeiro	Fevereiro	(...)	TOTAL
Pagamentos				
Crédito à habitação / renda de casa				0,00 €
Outros créditos				0,00 €
Água				0,00 €
Eletricidade				0,00 €
Gás				0,00 €
Comunicações				0,00 €
Alimentação -compra de bens				0,00 €
Transportes (próprio ou coletivo)				0,00 €
Seguros				0,00 €
Condomínio				0,00 €
Taxas e impostos				0,00 €
Lazer				0,00 €
Vestuário				0,00 €
Desporto				0,00 €
Saúde				0,00 €
Outras				0,00 €
Outras				0,00 €
TOTAL PAGAMENTOS (B)	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Poupanças

A poupança num orçamento das finanças pessoais deve ser entendida como uma despesa de investimento a médio e longo prazo e não como um excedente orçamental. Para operacionalizar este processo e facilitar a realização efetiva da poupança, sugere-se que retire o valor destinado a esta rubrica da sua conta corrente normal e a transfira para uma conta poupança. Desta forma é mais fácil resistir à tentação das compras de impulso (não previstas em orçamento).

O exercício da poupança deve tornar-se um hábito para quem pretende ter a tranquilidade e bem-estar financeiro no futuro. Não sendo um comportamento inato (deixar de usufruir no presente para beneficiar no futuro) sugere-se, como exercício motivacional, que se defina um ou mais objetivos de vida para o uso desse valor no futuro e se crie uma conta poupança para cada um deles, selecionando ainda o horizonte temporal para o fazer (exemplo: comprar um carro que custe 20 000 euros daqui a 5 anos- precisa de uma poupança média de 333,33 euros por mês).

Importa ainda garantir um mínimo de poupança como fundo de emergência - recomenda-se que seja um mínimo de 6 meses dos gastos para trabalhadores dependentes e 12 meses para trabalhadores independentes.

TIPOLOGIA	Janeiro	Fevereiro	(...)	TOTAL
Poupanças				
Fundo de emergência				0,00 €
Objetivo:				0,00 €
Objetivo:				0,00 €
TOTAL POUPANÇAS (C)	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €

Saldo

O valor do saldo representa o montante disponível para gastos não essenciais. Pode optar por gastar esse valor ou reforçar a poupança. Tenha, contudo, cuidado com o excesso de rigidez nesta disciplina orçamental. Objetivos demasiado difíceis podem desmotivar e ter o efeito contrário ao pretendido. Estabeleça o seu próprio equilíbrio para o bem-estar.

TIPOLOGIA	Janeiro	Fevereiro	(...)	TOTAL
SALDO (A - B- C)	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €

3. AVALIAÇÃO DA SITUAÇÃO DAS FINANÇAS PESSOAIS

Feito o orçamento, está na hora de o analisar de forma objetiva e inteligente.

Ficam algumas sugestões:

- Comece por analisar cada tipo de despesa e o peso que este tem no total das despesas. De seguida deve estabelecer prioridades e definir quais as despesas a reduzir ou mesmo eliminar.
- As despesas de valor variável devem ser as primeiras a serem reavaliadas. Por exemplo, é possível reduzir despesas com deslocações, recorrendo mais aos transportes públicos ou andando a pé, ou com as refeições, diminuindo o número de vezes em que se come fora. Em casa é possível adotar comportamentos de mudança, reduzindo os gastos de eletricidade, gás e água, permitindo diminuir a fatura no final do mês.
- Depois de avaliar as despesas variáveis é importante analisar as fixas. Tenha em atenção que se o peso das despesas com valores fixos no total for elevado, tal significa que o montante das despesas que se poderá ajustar, pelo menos no curto prazo, é relativamente pequeno. Ainda assim pode reavaliá-las, renegociar seguros, taxas e prazos.
- Incluem-se nas despesas com valor fixo os créditos e nesta avaliação dever-se-á ter em conta o peso dos encargos com prestações de créditos no rendimento mensal. Esta é a taxa de esforço da sua família. Caso a taxa de esforço seja muito elevada (superior a 35%) avalie a hipótese de consolidação de créditos para reduzir a taxa de esforço.
- Quando o seu objetivo é o seu bem-estar geral, aumentar o rendimento é substancialmente mais difícil do que reduzir despesas. Se para aumentar o rendimento tem de trabalhar mais horas, retirar tempo da família que também é importante para si, ou põe em causa a sua saúde, então esta solução não contribui para o seu objetivo.

De nada serve fazer um orçamento se não controlar a sua aplicação, cumprir o planeado e analisar e corrigir em tempo os desvios encontrados.

Para o efeito deve a cada mês escolher um dia, preferencialmente logo após receber o salário, para registar os ganhos e os gastos, pagar as contas fixas e transferir o valor de poupança para a conta específica. Assim liberta-se da ansiedade de ter contas por pagar e reduz o risco de não resistir às compras não planeadas. Disponibiliza-se em Excel o mapa de registo e controlo dos valores reais face aos planeados - <https://foec.cercicoa.pt/wp-content/uploads/2023/12/Orcamento-de-Financas-Pessoais.xlsx>.

Mapa de Controlo Orçamental

TIPOLOGIA	Janeiro		Fevereiro		(...)		TOTAL	TOTAL	Desvio
	Previsto	Real	Previsto	Real	Previsto	Real			
Recebimentos									
Salário Líquido	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Subsídio de refeição	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Ajudas de custo/deslocação	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Subsídio de férias	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Subsídio de Natal	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Rendas recebidas	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Prémios de desempenho	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Outras	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
TOTAL RECEBIMENTOS (A)	0,00 €								
Pagamentos									
Crédito à habitação / renda de casa	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Outros créditos	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Água	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Electricidade	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Gás	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Comunicações	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Alimentação -compra de bens	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Transportes (próprio ou coletivo)	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Seguros	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Condomínio	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Taxas e impostos	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Lazer	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Vestuário	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Desporto	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Saúde	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Outras	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Outras	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
TOTAL PAGAMENTOS (B)	0,00 €								
Poupanças									
Fundo de emergência	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Objetivo:	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
Objetivo:	0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €
TOTAL POUPANÇAS (C)	0,00 €								
SALDO (A - B - C)	0,00 €								

4. DICAS PARA UMA GESTÃO EFICAZ DAS FINANÇAS PESSOAIS

- ✓ Faça já hoje um orçamento das suas finanças pessoais
- ✓ Seja objetivo e disciplinado – cumpra o planeado no seu orçamento
- ✓ Defina um dia específico para fazer os pagamentos fixos e registar os ganhos e gastos reais incorridos no mês
- ✓ Pague primeiro a poupança – ajuda a evitar compras de impulso
- ✓ Defina objetivos de vida difíceis, mas atingíveis – verificar que se está a aproximar do seu objetivo ajuda à sua tranquilidade e bem-estar financeiro
- ✓ Se verificar que no final do mês o saldo vai ser negativo reveja de imediato as despesas: Será que pode prescindir de algum gasto? Se sim reorganize.
- ✓ Evite endividamento. Cuidado com os cartões de crédito. Se os utilizar tenha em atenção que se não paga a totalidade do saldo incorre em juros muito elevados
- ✓ Seja persistente na poupança. Não desista. O ganho de bem-estar e tranquilidade financeira no futuro compensa. Toda a poupança conta.

MODELO DE ORÇAMENTO

TIPOLOGIA	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	TOTAL
Recebimentos													
Salário Líquido													
Subsídio de refeição													
Ajudas de custo/deslocação													
Subsídio de férias													
Subsídio de Natal													
Rendas recebidas													
Outras													
TOTAL RECEBIMENTOS (A)													
Pagamentos													
Crédito à habitação / renda de casa													
Outros créditos													
Água													
Electricidade													
Gás													
Comunicações													
Alimentação - compra de bens													
Transportes (próprio ou coletivo)													
Seguros													
Condomínio													
Taxes e impostos													
Lazer													
Vestuário													
Desporto													
Saúde													
Outras													
TOTAL PAGAMENTOS (B)													
Poupanças													
Fundo de emergência													
Objetivo:													
TOTAL POUPANÇAS (C)													
SALDO (A - B - C)													

BIBLIOGRAFIA

<https://www.e-konomista.pt/>

<https://www.deco.proteste.pt/>

<https://www.contabilizei.com.br/>

<https://exame.com/>

<https://www.doutorfinancas.pt/>

<https://reorganiza.pt/>

