

GESTÃO DE FINANÇAS PESSOAIS

ESTRATÉGIAS PARA POUPAR EM FAMÍLIA



UM ORÇAMENTO FAMILIAR PERMITE CONTROLAR AS FINANÇAS PESSOAIS, AJUDANDO ASSIM A PERCEBER ONDE E COMO PODEMOS POUPAR.

01

Identifique todos os rendimentos mensais do agregado familiar (salários, prémios, abonos, subsídios, etc.)

02

Anote as despesas fixas, ou seja aquelas que são suportadas todos os meses e difíceis de alteração num curto prazo (créditos, renda, luz, água, gás, telecomunicações, escola, ginásio, transportes, etc.)

03

Anote todas as despesas variáveis, analise as que pode alterar, reduzir ou até eliminar (alimentação, vestuário, saúde, lazer, cabeleireiro, etc.)

04

É importante afetar parte dos seus rendimentos à poupança, que pode ajudar numa situação de emergência, crise, pode ser utilizada para passar momentos em família ou numa educação futura dos seus filhos. O ideal é que consiga poupar pelo menos 10% do rendimento mensal, que pode ser adaptada a cada realidade.

SUGESTÕES DE POUPANÇA NAS DESPESAS FIXAS

- Analise serviços que apresentem os melhores tarifários para o uso do telefone/telemóvel/internet;
- Avalie a possibilidade de transferir crédito de habitação com banco com spread mais baixo;
- Se precisar de comprar eletrodoméstico, prefira equipamentos energeticamente eficientes;
- Opte por lâmpadas económicas, evite deixar luzes ligadas sem necessidade;
- Sempre que possível desligue o botão stand-by dos equipamentos;
- Escolha programas de lavagem económicos, e evite lavar máquinas com pouca carga;
- Evite deixar torneiras abertas por demasiado tempo e prefira banhos curtos;
- Regule a temperatura da água de acordo com a estação do ano (regular o gás do esquentador e evitar temperar com água fria);
- Partilhe boleias/ ande a pé, sempre que possível;



DICAS DE POUPANÇA DAS DESPESAS VARIÁVEIS

- Faça regularmente um inventário de tudo o que tem no seu frigorífico, congelador e despensa;
- Torna habitual a elaboração de uma lista de compras, evita adquirir produtos não essenciais, e controlar gastos impulsivos;
- Utilize cupões promocionais e vouchers;
- Compare preços entre estabelecimentos;
- Avalie o preço por unidade de medida;
- Evite desperdícios alimentares, aproveite sobras para uma nova refeição;
- Conserve os alimentos de forma adequada;
- Planeie férias e viagens com antecedência;
- Procure atividades gratuitas que pode fazer em família;
- Aproveite roupa em 2ª mão.





Devemos falar de dinheiro com naturalidade com as crianças, sempre numa linguagem adaptada à idade de cada uma.

**É FUNDAMENTAL
EXPLICAR QUE SE OBTÉM
DINHEIRO ATRAVÉS
DO TRABALHO E DE
ESFORÇO DOS PAIS.**

Deve-se transmitir às crianças o quanto custa ganhar e da facilidade em gastar caso não seja bem gerido.

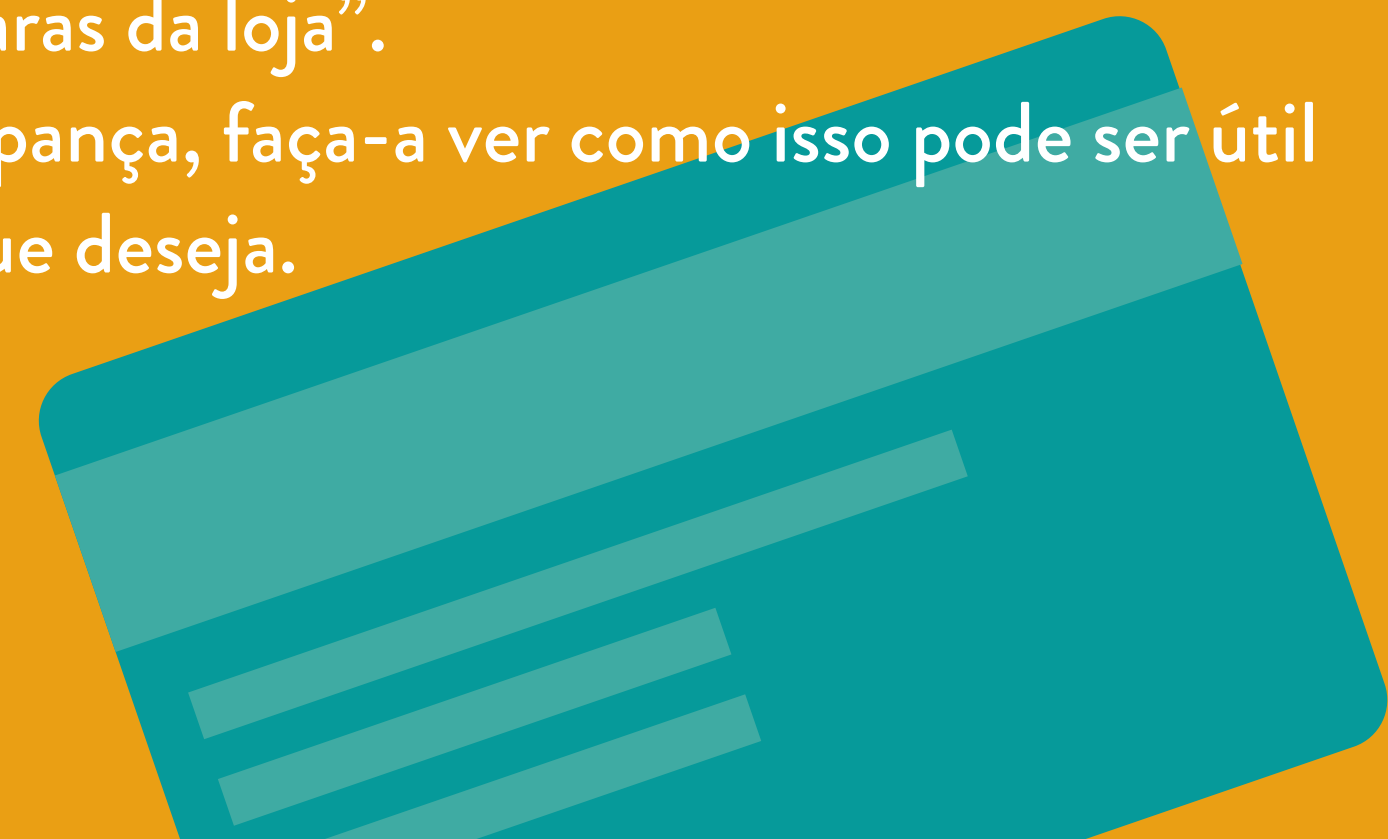
As crianças devem estar conscientes da situação económica do agregado familiar, explique com clareza as despesas que podem ou não suportar.

Explique a diferença entre o valor das notas e das moedas, e que quando o pagamento é feito por multibanco ou cartão é-nos retirado dinheiro que teríamos juntado anteriormente no banco.

Clarifique às crianças conceitos “despesas necessárias” e “despesas prescindíveis” ou “o que se quer e o que realmente precisamos”.

Transmita-lhes através de exemplos do quotidiano como: “precisamos de andar calçados, no entanto, não significa que para andar confortáveis e bonitos não significa que seja obrigatório comprar as sapatilhas mais caras da loja”.

Crie hábitos de poupança, faça-a ver como isso pode ser útil para adquirir algo que deseja.



ENSINAR A CRIANÇA A POUPAR DE FORMA DIVERTIDA...

- Simule uma ida ao supermercado. A criança aprende a usar o dinheiro, desenvolve o cálculo mental e do valor do troco.
- Observem juntos os folhetos publicitários. Assim é possível compararem preços dos produtos. Elabore uma lista de compras com um orçamento limitado, onde a criança tem de priorizar o que comprar.
- Simule uma ida ao banco e explicar o propósito do mesmo.
- Procure jogos e livros didáticos.
- Com a criança selecione brinquedos para doação. Fará com que perceba que aquilo que já não utiliza pode ser reaproveitado por outra criança.

- Defina um objetivo de poupança (adquirir algo pretendido ou para doação). Utilize mealheiros de preferência transparentes, para que a criança consiga observar e contar o seu dinheiro.
- Conte a história da “Cigarra e da formiga”, e falem sobre ela.
- Defina o valor de semanada ou mesada adequada à realidade/idade, reforçando a importância da poupança e gestão do valor recebido. Se a criança/adolescente gastar todo o dinheiro recebido não ceda, ou então, em caso de empréstimo explique que o valor deve ser devolvido.



Ensinar as crianças **A GERIR O SEU DINHEIRO** e sobretudo **A POUPAR**, é fundamental para a sua **ESTABILIDADE**, a sua **INDEPENDÊNCIA** e para a **SAÚDE DAS SUAS FINANÇAS PESSOAIS** durante toda a vida.

O processo de aprendizagem das crianças é muitas vezes baseado na **IMITAÇÃO DOS ADULTOS**, importa lembrar que a melhor forma de ensinar uma criança é **ATRAVÉS DO EXEMPLO**.

É IMPORTANTE MUDAR PEQUENOS HÁBITOS NO PRESENTE, QUE PODEM TER UM GRANDE IMPACTO NO NOSSO FUTURO!



