

**Especialista alerta para endividamento recorde e dá dicas para manter contas no azul**Fonte: [Space Money](#)

Foto: Space Money

Pela sexta vez consecutiva, o mercado financeiro elevou suas projeções para a inflação deste ano. De acordo com o Relatório Focus divulgado no dia 2 de maio pelo Banco Central, o Índice de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) deve fechar o ano em 7,89%.

Ao mesmo tempo, uma pesquisa da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) apontou que o número de endividados e inadimplentes alcançou novos recordes em abril.

A parcela de famílias com dívidas a vencer alcançou 77,7% do total, maior patamar da série histórica da Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (Peic), iniciada em janeiro de 2010. O resultado representa um avanço de 0,2 ponto porcentual (p.p.) ante março. Em relação a abril de 2021, quando a parcela de endividados estava em 67,5%, a alta foi de 10,2 pontos porcentuais.

De acordo com Carol Stange, educadora em finanças pessoais, inflação alta faz com que os brasileiros busquem pelo mercado de crédito para completar a renda mensal, apesar dos juros elevados.

“Percebo que a maioria das dívidas está relacionada a cartão de crédito e contas básicas do dia a dia, assim como supermercado, água, luz, gás”, diz.

Por outro lado, segundo a educadora financeira, não existem “milagres” para resolver a situação. O jeito é cortar gastos, economizar na lista do supermercado e no consumo geral em casa.

Para quem já está inadimplente, o caminho é ter a visão geral das dívidas, priorizar as dívidas

maiores, negociar e evitar novos empréstimos e gastos. Confira mais dicas:

1. Mapeie as dívidas

Em um arquivo específico, cite todas as dívidas que você possui no momento que estejam com os pagamentos em dia ou não. Nessa relação deve constar o “nome da dívida”, valor inicial, valor dos juros cobrados e o valor para uma possível quitação.

Ao final de cada dívida, é importante escrever também a motivo causador desse débito.

2. Conheça a sua real capacidade de pagamento

Qual a parcela real que um orçamento saudável aguenta? Sugere-se que não mais do que 30% das receitas estejam comprometidas com parcelamentos e financiamentos em geral.

Após o mapeamento das dívidas, é preciso fazer o fluxo de caixa, que nada mais é do que o registro das entradas (receitas) e saídas (despesas). De muito pouco adiantará entrar com uma proposta de quitação de dívidas sem conhecer os números que representam a sua vida financeira diária.

3. A ordem é negociar

Não é preciso esperar pelo atraso e inadimplência de contratos de financiamentos para procurar negociações. Financiamentos de automóveis e de imóveis podem ser negociados dentro da própria instituição ou portados para outra que ofereça juros mais baixos e condições melhores em geral.

Dívidas “caras”, que apresentam grandes cobranças de juros, e que colocam o patrimônio em risco devem ser priorizadas.

Uma boa sugestão é aproveitar os feirões de negociação de dívidas oferecidos por grandes instituições financeiras que acontecem algumas vezes por ano, inclusive em ambiente on-line.



Existe diferença entre exercício e atividade física?

Fonte: [Boa Forma](#)

Foto: Boa Forma/ Pexels

Essa pergunta parece quase sem cabimento, mas acredite, eles são diferentes.

ATIVIDADE FÍSICA

“Qualquer outro tipo de atividade que não seja padronizada é chamada de atividade física e está presente no dia a dia, como caminhar para ir ao mercado ou para o trabalho, limpar a casa, subir e descer escadas no trabalho, etc.”, explica a educadora física Vanessa Furstenberger. “Todo e qualquer momento em que o corpo se movimenta é considerado atividade física.”

Em termos de atividade física, é sempre possível incrementar o gasto energético ou melhorar o gasto energético ou melhorar o condicionamento físico andando mais de um lugar para o outro, quando possível, ou usar a bicicleta como meio de transporte. Trocar o elevador pelas escadas, deixar mais o carro em casa, sair para andar mais vezes ao dia com o pet, unir à faxina com uma boa playlist, etc.

EXERCÍCIO

Já, o exercício físico é uma atividade regular, programada e sistematizada, com número de séries, tempo definido, ritmo, etc.

Uma caminhada no parque, por exemplo, se acontecer com constância e tempo determinado, é um exercício físico, mas andar diariamente do ponto de ônibus até o seu local de trabalho é uma atividade física, já que não necessariamente acontece sempre no mesmo horário e com a mesma duração.

“Quando falamos em exercício, temos que respeitar muito o nosso corpo para não passarmos dos limites”, explica Vanessa.

Ainda assim, as duas formas implicam no movimento do corpo e tem, sim, os seus benefícios –principalmente para alguém que, até então, estava 100% sedentário. De qualquer maneira, é essencial buscar compreender as necessidades do corpo antes de adotar qualquer prática.



Dicas para cortar gastos e evitar o desperdício

Fonte: [R7](#), por Folha de Vitória

Foto: Folha de Vitória

De acordo com a CNC — Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo, até o mês de dezembro de 2021, 76,3% das famílias brasileiras diziam estar endividadadas.

Esse foi o maior percentual obtido pela pesquisa desde 2010. Nesse cenário, saber como controlar e cortar gastos é essencial para manter a qualidade de vida, evitar problemas com o nome negativado e, em alguns casos, até garantir uma quantia para reserva ou investimento.

Dicas práticas para cortar gastos e evitar o desperdício

Existem várias maneiras de controlar o fluxo de entrada e saída de dinheiro. Boa parte delas passa por uma simples mudança de comportamento e atenção à rotina de gastos diária.

Rastrear os gastos: para evitar o desperdício de dinheiro é essencial fazer o rastreamento dos gastos. A premissa aqui é simples: quando a pessoa não sabe para onde seu dinheiro está indo, pode acabar gastando em coisas dispensáveis. Sendo assim, o primeiro passo é anotar todas as despesas – por menores que elas sejam.

Fazer um orçamento: criar um orçamento para limitar os gastos financeiros é uma excelente forma para evitar que as finanças sejam afetadas. Uma das técnicas de orçamento mais simples e usadas é a regra de 50-30-20, que deixa 50% do orçamento para despesas fixas, 30% para eventualidade e 20% para investimentos, reserva e lazer. Esse método pode funcionar bem para pessoas que desejam uma abordagem mais geral sobre a aplicação do seu dinheiro.

Usar a regra das 24h para as compras: o objetivo dessa regra é evitar gastar dinheiro em compras que são desnecessárias. Além disso, ela aumenta a probabilidade de o indivíduo comprar somente aquilo que está precisando. Para aplicá-la, basta aguardar 24h para comprar o produto. Esse tempo é útil para a reflexão sobre valer a pena ou não o gasto. Também é possível usar essa

regra de outras maneiras. Por exemplo, esperar 24h sempre que o produto desejado custar mais de 100 reais.

Cortar serviços não usados: não é difícil encontrar pessoas cobradas todos os meses por serviços de assinatura que nunca usam. Revisar e cancelar parte dessas assinaturas pode ser uma excelente forma de economizar.

Dias para gastar: a melhor maneira de cortar gastos e evitar o desperdício de dinheiro é, simplesmente, não comprando nada. Uma boa maneira de fazer isso é definindo dias no decorrer do mês para realizar as compras. A ideia é simples: quando a pessoa tem um dia específico para comprar, ela vai passar todos os outros dias do mês sem fazer dívidas.

Cortar gastos é muito importante para manter as contas em dia. Atrasos no pagamento delas podem fazer com que a vida financeira da pessoa entre em uma situação crítica que pode levar até a negatização de seu nome.

O Bullla é uma comunidade financeira para pessoas que precisam de ajuda extra para equilibrar as finanças. Mais informações em <https://www.bullla.com.br/>



O campo da longevidade é excitante para os investimentos, diz investidor

Fonte: [G1](#)

Foto: G1/ Wikipedia

Nos últimos 50 anos, Alan Patricof tornou-se uma lenda entre os investidores. São cinco décadas de sucesso no turbulento segmento do capital de risco, uma modalidade de investimento focado em empresas com alto potencial de crescimento, mas que estão começando e ainda têm baixo faturamento. Cerca de 500 companhias tiveram seu apoio antes de terem se transformado em gigantes, como Apple, New York Magazine, Sunglass Hut, Axios - e a lista segue, quilométrica. Aos 87 anos, acabou de lançar o livro "No red lights", no qual faz um balanço desse meio século do empreendedorismo. Engana-se quem pensa que a obra representa o encerramento de sua carreira, como deixou claro ao participar de uma conferência on-line, no dia 20 de abril, sobre marcas,

inovação e tecnologia, organizada pela Universidade de Columbia.

Patricof foi o ponto alto do painel sobre longevidade, enfatizando que esta é uma área cuja expansão está apenas começando: “assistimos a um avanço admirável na ciência e o panorama é excitante para os investimentos. Há dezenas de empresas dedicadas ao monitoramento remoto de pacientes e haverá um boom de adaptações nas moradias para que as pessoas possam envelhecer em casa”, afirmou, dando, como exemplo, os banheiros inteligentes equipados com sensores capazes de analisar urina e fezes em tempo real. Também alfinetou a indústria da beleza que, na sua opinião, terá que se reconciliar com o público maduro: “seus produtos e todo o marketing eram voltados para mostrar o envelhecimento como algo a ser combatido, em vez de comemorar a vitória que é viver”. Aos 87 anos, estima que terá mais 27 pela frente – “muitos serviços e invenções vão me ajudar a chegar lá”, diz – e, pelo visto, está no caminho certo. Continua fazendo caminhadas, pedalando e prepara-se para correr a maratona de Nova York, em novembro.

Continuar vivendo em casa até o fim da existência é não somente um desejo da maioria das pessoas, mas igualmente um mercado em expansão, de acordo com os demais participantes do evento. Nirav Shah, professor da Universidade de Stanford e especialista em medicina digital, apontou o problema crônico de falta de mão de obra no setor de cuidados. “A saída é pagar esses cuidadores familiares, que hoje não são remunerados, para viabilizar que os idosos possam permanecer em casa. Nos Estados Unidos, estamos atrás de outros países desenvolvidos. No Japão, há um investimento significativo para utilizar robôs para suprir essa mão de obra”. Sobre o bônus da longevidade, foi crítico: “um terço dos norte-americanos tem curso superior, esse bônus da longevidade não chegou para dois terços da população, mas o acesso digital à saúde já é um primeiro passo”.

A socióloga Ilana Horwitz, que faz pós-doutorado no Centro de Longevidade de Stanford, frisou que os mais velhos não são um fardo, e sim um patrimônio: “conforme se envelhece, torna-se mais fácil aprender novas habilidades, graças ao repertório que temos”. Um ótimo exemplo foi a participação de Donald (Don) Sexton, professor emérito de Columbia aposentado depois de 50 anos de magistério. Embora não fizesse parte do painel, sua entrada no chat foi um fecho de ouro: “não tenho tempo de fazer tudo o que eu quero. Aos 79 anos, estou começando uma nova carreira, de stand-up. A velhice pode ser ótima”.



Vivendo Mais e Melhor: prática de exercícios melhora qualidade de vida

Saúde e qualidade de vida são fundamentais para quem quer chegar bem depois dos 60 anos. Para isso, a prática diária de exercícios físicos é fundamental. Esse é o tema da quarta reportagem da série especial Vivendo Mais e Melhor, feita pela TV Brasil. Assista:

Fonte: [Funpresp-Jud](#), em 06.05.2022.