

Como economizar até 30% com os gastos domésticos?



Fonte: [ND+](#), por Ana Oliveira, Educadora e Mentora Financeira

Foto: ND+/ Frrepik

Pesquisa sobre os Hábitos de Consumo no Brasil, feita pela Elo, uma das principais empresas de tecnologia de pagamentos do país, gerida pelo Banco do Brasil, Caixa Econômica e Bradesco, revela que os brasileiros destinam até 46% da renda doméstica para as contas de alimentação e combustível.

Em relação aos gastos essenciais, por exemplo, alimentação e combustível mostraram peso de 41% no orçamento doméstico, para todas as faixas de renda, nos últimos 12 meses, em comparação aos 12 meses anteriores. Para os brasileiros de baixa renda a margem sobe para 46% no período, sendo que as compras presenciais, nessa faixa de renda, atingem quase 98%. Entre os mais ricos, alimentação e combustível têm peso de 26% no orçamento. Fonte: agenciabrasil.ebc.com.br.

E se eu te disser que é possível economizar até 30% no seu orçamento doméstico?

Primeiro passo é saber exatamente para onde vai o seu dinheiro. Separando por categoria todos os seus gastos, não considerando por exemplo cartão de crédito como gasto e sim como forma de pagamento.

Logo, é imprescindível relacionar todas as suas despesas no cartão de crédito para responder a seguinte questão: Por que você faz o que faz com seu dinheiro?

Se você conseguir separar suas despesas no supermercado por: alimentação, material de limpeza, artigos para casa, ajuda bastante. Isso porque de verdade, ir ao supermercado para comprar comida e sair com um item para casa não é muito difícil, concorda?

Aqui em casa verificamos que os itens de limpeza acabam por consumir grande parte dos gastos com supermercado. Foi aí que meu marido veio com uma sugestão que funcionou para economizarmos neste item.

Misturar o sabão em pó mais caro com o mais barato e usar a junção dos dois para lavar as roupas. Dessa forma mantemos a qualidade na lavagem e acabamos por economizar. Usamos por aqui a embalagem de 5kg do sabão mais em conta e misturamos com o pacote pequeno do mais caro. Encontramos o equilíbrio e tem nos ajudado a conseguir reduzir os gastos com supermercado ao longo dos meses.

E você? Alguma ação efetiva que tem feito em sua casa e refletido diretamente na economia doméstica?

Medo de lidar com dinheiro? Saiba se você sofre de “fobia financeira”



Fonte: [CNN](#)

Foto: CNN/ Jeshoots/ Unsplash

Se preocupar com a vida financeira deveria ser parte normal do cotidiano das pessoas. No entanto, para muitas pessoas, abrir o extrato bancário por medo ou organizar as contas causa desconforto até mesmo físico, como taquicardia, ansiedade e insônia.

Para quem se descontrola quando o assunto são finanças pessoais, pode ser um sinal para ficar atento sobre o que é conhecido em economia comportamental como “fobia financeira”.

O que é a fobia financeira

Em primeiro lugar, a especialista em educação financeira, Simone Sgarbi, explica que uma fobia é um tipo de transtorno de ansiedade que, normalmente, é caracterizado pelo medo irracional de uma situação.

“O que a pessoa sente é desproporcional à circunstância em si”, afirma.

A fobia financeira nada mais é que um pavor excessivo sobre assuntos relacionados a finanças, contas e dívidas.

Mais do que apenas o medo de dinheiro, a ideia de ter que lidar com essas questões faz com que pessoa trave e não consiga se organizar financeiramente.

Segundo a especialista em educação financeira, alguns dos sinais da fobia financeira são:

- Preocupação excessiva
- Fixação nos problemas
- Irritabilidade
- Dificuldades para dormir
- Medo de perder o controle
- Evitar olhar o extrato bancário ou as faturas do cartão de crédito
- Ser muito avarento ou muito descontrolado e se sentir extremamente incomodado quando surge o assunto dinheiro, chegando a mudar de assunto ou até mesmo saindo do lugar.

Consequências da fobia financeira

Para Simone Sgarbi, essa fobia afeta diretamente no dia a dia de um indivíduo, que não consegue transformar seus sonhos, por exemplo, em metas claras para atingi-las, pois de alguma maneira isso envolve encarar seus números bancários.

“Outra consequência é o descontrole financeiro, em que a pessoa não sabe ao certo quanto tem nem para onde está indo todo o dinheiro que ganha, o que acaba fazendo com que o seu maior medo vire realidade, que é o lidar com o dinheiro virar um ‘bicho-papão’”, completa a especialista.

Como superar a fobia financeira

A educadora financeira explica que existem duas ferramentas bem eficazes para superar a fobia financeira. A primeira opção seria pela “terapia de exposição” e a segunda pela “terapia cognitivo comportamental”.

Na terapia de exposição, que é exatamente se expor ao que lhe causa fobia, o acompanhamento de um planejador financeiro pode ajudar a pessoa se sentir mais segura nesse processo.

Já na terapia cognitivo comportamental, que é uma abordagem de tratamento psicológico baseada na ideia de que pensamentos, emoções, sensações corporais e comportamentos são conectados, e, se mudarmos umas dessas condições, podemos alterar as demais, explica Sgarbi.

O acompanhamento de um terapeuta com conhecimento em psicologia econômica pode acelerar o processo.

A especialista ainda destaca a importância de não criar ambientes de “dinheirofobia” dentro das famílias e sempre buscar falar do assunto dinheiro da forma mais natural possível.

“Esse é um jeito de evitar criar novas fobias em quem ainda não tem, mas caso você já tenha essa fobia é importante sim procurar atendimento e resolver isso o quanto antes”, afirma Simone Sgarbi.

*Sob supervisão de Ana Carolina Nunes

Especialistas dão dicas para evitar dívidas e gastos sem controle



Fonte: [Correio Braziliense](#)

Foto: Correio Braziliense, Drazen Zigic/Freepik

Para algumas pessoas, evitar contrair dívidas pode ser uma tarefa bem mais complicada do que parece. Não importa a forma do pagamento, quando a compra é feita sem controle prévio, pode levar muitos a se atrapalharem com as finanças devido a gastos excessivos, que acarretam parcelas difíceis de serem contornadas. Diante deste cenário, especialistas explicam como evitar a famosa “bola de neve” de endividamento.

Dados da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) apontam que o endividamento dos brasileiros alcançou o maior nível histórico já registrado: 77,9% da população. O último levantamento realizado pelo Serasa mostrou que 69,43 milhões de pessoas entraram em 2023 com nome restrito.

Dicas para evitar o endividamento:

Controlar bem para onde vai o dinheiro que você recebe, seja com o uso de um caderno, de uma planilha ou de um aplicativo;

Evitar fazer novas dívidas, principalmente se for de itens não essenciais;

Começar a juntar para a formação de uma reserva de emergência;

Fazer três perguntas antes de comprar: Preciso disso? Posso comprar isso? Devo comprar isso? Se em qualquer uma delas a resposta for não, desista da compra!

O especialista em finanças pessoais João Victorino explica que os gastos sem controle são uma das principais causas para o endividamento pois, a partir do momento que as pessoas compram por impulso, não estão pensando nas consequências. Essa ação, segundo ele, pode gerar maiores problemas no momento de pagar as contas.

Para Victorino, é preciso prestar atenção aos detalhes para não se atrapalhar. “Não existem regras sobre qual é a melhor forma de pagamento, mas é bom não fazer parcelamentos a perder de vista, principalmente com juros, de itens supérfluos. E não parcelar itens essenciais como mercado e combustível, pois se tratam de despesas recorrentes que surgem todos os meses. São questões que devem ser levadas em consideração”, exemplifica.

Cartão de crédito

Um grande problema enfrentado pela população é ter várias formas de pagamento, como cartão de crédito, cartão de débito, cheque, dinheiro e Pix, e não conseguir administrá-las de forma

adequada. Para o especialista, não possuir uma organização financeira bem estruturada para ter controle de tudo que é comprado é prejudicial e compromete o orçamento a longo prazo.

De acordo com ele, as vantagens que a conveniência dos meios de pagamentos digitais trouxeram à vida das pessoas devem ser acompanhadas de um estrito controle sobre os gastos. “No exemplo de compras no cartão de crédito, a fatura mensal do cartão deve ser acompanhada no detalhe. E os eventuais desvios do controle devem ser imediatamente corrigidos com a redução de alguma outra despesa do mês no mesmo valor do ‘estouro’. Vamos lembrar que remédio que cura também pode matar se usado em excesso”, destaca.

Apesar de muitos culparem, principalmente, o cartão de crédito, quando usado com cuidado pode ser um suporte para o dia a dia, atuando como forma de controle pela concentração de gastos em um lugar só (que você pode ficar olhando o tempo todo em caso de excesso) e até na possibilidade de pedir a redução do limite para evitar cair na tentação. A psicologia descreve gatilhos que não conseguimos controlar — para os gastos, às vezes, a conveniência pode prejudicar.

No entanto, o especialista em finanças pessoais afirma que, para que todos esses benefícios funcionem, é fundamental ter uma consciência financeira muito bem desenvolvida. “Não existe mágica e nem truque, mas planejamento. Gastar em qualquer forma de pagamento precisa ser uma ação planejada e não por impulso”, resume.

Da geração Z à prateada: descubra como cada grupo etário recorreu ao crédito no primeiro semestre



Fonte: [STG News](#)

Foto: STG News/ Marcelo Casal Jr/ Agência Brasil

Em um contexto marcado pelo amplo endividamento da população, no último semestre, brasileiros de todas as idades encontraram no empréstimo a solução para resolver parte de suas questões financeiras. Isso não significa dizer que as motivações para a busca por crédito foram as mesmas em cada faixa etária — como acaba de revelar a fintech FinanZero. Embora as dívidas tenham influenciado 31% das solicitações totais no período, em seu panorama semestral, a empresa concluiu que cada geração recorreu ao dinheiro com uma finalidade particular, entre razões relacionadas à educação, negócio próprio e compras.

Tais diferenças no recorte geracional dos solicitantes de crédito, aliás, iluminam algumas das facetas mais gerais da situação econômica do país. Isso porque, conforme demonstraram os dados da fintech, existe uma tendência de pessoas mais velhas em estarem envolvidas em dívidas do que as gerações mais novas.

Não à toa, de janeiro a junho de 2023, 36% da geração X (45-64 anos) solicitou empréstimos para lidar com o endividamento, a maior fatia se comparada aos 9% dessas pessoas que pretenderam usar o dinheiro recebido para investir e as 14% que justificaram o pedido com base no próprio negócio. Tais números se assemelham bastante ao comportamento da geração prateada (65+), onde 36% recorreram ao crédito para pagar dívidas, 7% para colocar na empresa que possuem e 7% para investir.

Jovens... e empreendedores

Um dos dados mais interessantes relativos à primeira metade do ano é sobre a geração Z, sobretudo o subgrupo composto por jovens de 18 a 24 anos. São eles, por exemplo, os que menos pediram dinheiro emprestado para pagar dívidas (27%), recorrendo mais à FinanZero para seus negócios próprios e investimentos (ambos com 14%) do que pessoas na faixa dos 55 anos.

Vale lembrar que é também dentro desse grupo etário onde se concentraram os pedidos de empréstimos para investir em estudos (11%), comprar ativos (6%), como bitcoins ou ações, assim como para investir (14%).

Trata-se de uma realidade semelhante à da geração Y, os chamados Millenials (que hoje conformam a principal camada produtiva do país). Na faixa dos 25 aos 44 anos, eles também foram atrás de dinheiro emprestado no último semestre para pagar dívidas (31%), mas se revelaram os que mais solicitam empréstimos para tocar as próprias empresas (15%). Perto de 6% deles ainda pretenderam usar os recursos para estudar, investimento comum visando a conquista de espaços melhores no mercado de trabalho.

“Os dados destacam como as gerações mais novas estão em busca de empreender e investir em uma educação de qualidade, embora também já comecem a vida adulta impactadas pelas altas taxas de endividamento. Lidar com as dívidas pode ser ainda mais estressante nessa fase, onde muitos jovens continuam se adaptando às responsabilidades”, comenta Rodrigo Cezaretto, diretor operacional da FinanZero. “Por isso a importância em cuidar do próprio orçamento e construir bons hábitos financeiros quanto antes”.

Idosos continuam trabalhando mesmo após a aposentadoria



O Brasil está envelhecendo. São cada vez mais numerosos os aposentados que continuam no mercado de trabalho. Principalmente porque o dinheiro do benefício nem sempre é suficiente para pagar todas as despesas. [Assista à matéria do Fala Brasil](#).

Funpresp-Jud abre inscrições para curso EAD gratuito sobre investimentos



Estão abertas até o dia 29 de agosto as inscrições para nova turma do curso de ensino a distância **“Noções Básicas de Investimentos”**, oferecido gratuitamente pela Funpresp-Jud. Participantes e servidores do Poder Judiciário da União, do Ministério Público da União (MPU) e do Conselho Nacional do Ministério Público (CNMP) interessados no tema poderão se inscrever pelo site <https://ead.funprespjud.com.br>. Devido à inconsistência identificada no provedor de e-mail Yahoo, cujo anti-spam tem barrado o envio de senha, é solicitado ao aluno o uso de outro endereço de e-mail para realizar o cadastro na plataforma.

O curso possui carga horária de 30 horas. É autoinstrucional, com conteúdo e exercícios distribuídos em cinco módulos: Apresentação, Política de Investimentos, Diretrizes para Investimentos, Gestão de Riscos e Plano de Trabalho de Investimentos. A atividade é uma oportunidade para entender como o patrimônio dos participantes do plano **JusMP-Prev** é gerido pela Funpresp-Jud.

O curso pode ser considerado para a concessão do adicional de qualificação. Para isso, o servidor deverá consultar previamente à unidade de Gerência de Gestão de Pessoas do órgão ao qual está vinculado sobre a validade para fins de AQ.

O prazo para assistir às aulas irá até o dia 29 de outubro de 2023. Dúvidas sobre as inscrições e sobre a emissão de certificados podem ser esclarecidas pelo [Fale Conosco](#), WhatsApp (61 4042-5515) ou pelo telefone (61) 3029-5070. O atendimento é realizado de segunda a sexta, das 9 às 18h30.

Fonte: [Funpresp-Jud](#), em 14.08.2023.