



Cartilha de Orçamento Doméstico Proteja a saúde do seu dinheiro!

Enquanto isso, o SINTEST/RN continuará lutando por melhor qualidade de vida para você e sua família, traduzida, entre outras coisas, em melhores salários.

CAPA: Edson Lima

EDITORAÇÃO: Livia Cavalcanti

AUTORES: William Eufrásio Nunes Pereira¹ e Alaize de Paiva Martins²

1. Economista, especialista em gestão dos recursos humanos, mestre em economia, doutor em ciências sociais, editor da revista RERUT, professor do Departamento de Economia. Coordenador do Programa de Pós-Graduação em Economia da UFRN e do Grupo de estudos e pesquisas em espaço, trabalho, inovação e sustentabilidade..

2. Farmacêutica do DAS/UFRN, mestre em ciências farmacêuticas, colaboradora do projeto de extensão sobre orçamento doméstico.

Expediente

Coordenação Geral

Vânia Machado de Aguiar
Cunha Guerra
José Rebouçes da Costa

Coordenação Financeira

Ana Cristina de M. Araújo
Adauto Sabino Bezerra

Coord.de Administração e Patrimônio

Ismael Martiniano Silva
Iêda Salviano de Oliveira

Coord. de Comunicação

Francisco das C. A. Nascimento
Geaneide Santos de Lima

Coordenação Jurídica

Moisés Alves de Souza
Francisco Lourenço da S. Filho

Coord. de Educ.e Form. Sindical

Francimar Honorato
dos Santos

Coordenação de Integração e Política Sindical

Sérgio George de Oliveira

Coord. dos Aposentados

Sônia Maria da Silva
José Talvanes Pessoa

Coord. de Políticas Sociais

Maria da Conceição F. Paiva
Maria das Graças Oliveira

Suplentes

Luciano Hister Pontes

Conselho Editorial

José Rebouçes da Costa
Francisco das C. A. Nascimento
Adauto Sabino Bezerra
Livia Cavalcanti
Danielle Castro
Adilson Nunes

Informações:

Tiragem: 1000 exemplares

Impressão:

Jornalista Responsável
Livia Cavalcanti - RN 01168/
JP

Introdução

O endividamento tornou-se uma doença, vivemos obcecados pelo consumo, para manter um padrão de vida ditado pelo marketing do capitalismo. O governo estimula o crédito consignado em folha, num prazo de 60 meses, quer ampliar o número de parcelas e diminuir a taxa de juros, fazendo com que milhões de servidores federais aposentados e pensionistas se envolvam num emaranhado de empréstimos seduzidos pela oferta do crédito fácil. Os efeitos adversos são imediatos, perda do poder aquisitivo e queda na qualidade de vida comprometendo os aspectos biopsicossociais como saúde física e mental, lazer, assistência médica, provocando adoecimento, queda na produtividade, invalidez ou mesmo a morte.

Para honrar as dívidas adquiridas os servidores ativos e inativos, fazem empréstimos para quitar empréstimos, comprometendo a sua renda, às vezes, de forma irreversível. As instituições financeiras deliram de tanto prazer com os lucros auferidos pelos juros abusivos. O consumidor desorientado, muitas vezes não consegue procurar ajuda, não vendo saída para a situação humilhante na qual se envolveu, passando a ser rotulado de caloteiro, irresponsável e tendo que manter uma imagem positiva perante a sociedade. As situações são as mais calamitosas, o indivíduo perde casa, automóvel, não pode pagar um plano de saúde, adoecer vai para o Sistema Único de Saúde, com atendimento precário, gera um problema de saúde pública com hospitais públicos abarrotados, sucateados trazendo gastos cada vez maiores para o governo, cujos recursos poderiam ser investidos na medicina preventiva.

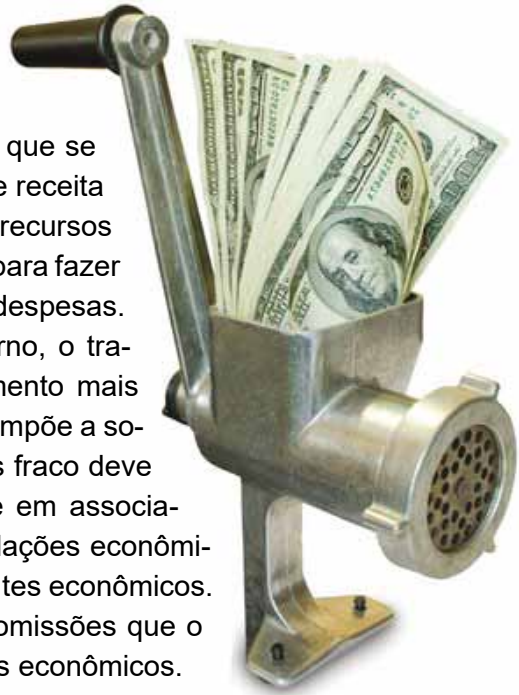
O SINTEST/RN preocupado com essa calamitosa situação dos sindicalizados resolveu investir nessa área, criando uma consultoria financeira, ministrando cursos palestras para fazer com que o servidor tenha

um conhecimento efetivo das receitas e despesas mensais da família, ou seja, do seu orçamento doméstico. Com esta informação básica, poderá gerenciar melhor sua situação econômica equilibrando os gastos, economizando para sair da inadimplência ou mesmo fazendo uma poupança para realizar algum sonho. Essa cartilha aborda temas que envolvem valores pessoais, mudanças de hábito, de padrões de pensamento e comportamento. Aqui você encontrará dicas de economia para um consumo consciente, o porquê do superendividamento da população e soluções simples para livrar-se das garras sedutoras do dinheiro “fácil”.

Alaize Martins

Compreendendo a sua situação econômica

Inicialmente, você deve saber que o capitalista, o governo e o trabalhador apresentam em comum, no que se referem as suas finanças, um nível de receita e um de despesas. As receitas são recursos de variadas fontes que são utilizadas para fazer frente a uma grande diversidade de despesas. Diferente dos capitalistas e do governo, o trabalhador apresenta-se como o segmento mais fraco dos agentes econômicos que compõe a sociedade. Dessa forma, por ser o mais fraco deve redobrar seus esforços, organizar-se em associações e aumentar sua atenção nas relações econômicas que mantêm com os demais agentes econômicos. Evitando assim incidir em ações ou omissões que o prejudiquem frente a seus adversários econômicos.



Agentes Econômicos - trabalhadores, capitalistas Governo

Os agentes econômicos podem incorrer em TRÊS SITUAÇÕES DE EQUILÍBRIO FINANCEIRO, quando observamos suas finanças, ou seja, o conjunto das receitas e das despesas.

A primeira situação pode ser caracterizada como positiva e ideal, consistindo em um contexto no qual as receitas são maiores que as despesas, ou seja, o salário é maior do que as despesas.

A segunda situação, embora não seja ideal, é mais confortável do que a terceira. Podemos dizer que é uma situação intermediária entre a primeira e a terceira. Consiste na situação em que as receitas são iguais às despesas, ou seja, que o salário é igual às despesas.

A terceira situação é a menos confortável para qualquer agente econômico, principalmente para os trabalhadores.

Essa situação gera enormes complicações financeiras, mal estar, queda na qualidade de vida, estresse, conflito e tende a se agravar constantemente caso não seja revertido a tempo. Essa situação consiste no fato das receitas serem menores do que as despesas, ou seja, o salário é menor do que as despesas.

Das três situações acima, a primeira é sempre a melhor. A segunda é razoável, pois a ocorrência de um fato que exija um maior dispêndio provocaria o desequilíbrio e o déficit financeiro, e a terceira constitui-se em um grande problema. Vamos analisá-las por partes.

Se possível, diversifique seu investimento. Faça uma pequena poupança, participe de uma cooperativa de crédito, adquira um consórcio de uma casa ou terreno etc. Lembre-se que “não se deve por todos os ovos em uma única cesta”. Não invista seu dinheiro no escuro, lembre-se que você pode ficar a “ver navios”. Se não tiver os conhecimentos necessários para investir, procure quem entende do assunto.



Saldos negativos no orçamento familiar

Detalhando o que antes apresentamos sobre os níveis de déficit orçamentário familiar, podemos classificar os diversos tipos de déficits (saldos negativos) do orçamento familiar em três tipos:

- Os pequenos e ocasionais
- Os médios e constantes
- Os grandes e persistentes

Os déficits pequenos e ocasionais podem ser resolvidos facilmente; por exemplo, diminuindo as visitas ao restaurante ou ao cinema, falando menos ao telefone (principalmente ao celular), diminuindo gastos com tv paga ou internet, pagando em dia as contas, evitando pagar juros etc. Essa situação é fácil de ser resolvida, até mesmo em curto prazo, exigindo apenas o bom senso do indivíduo.

Solucionar saldos negativos persistentes no orçamento familiar não é fácil. Se fosse, muitos problemas sociais e familiares já teriam sido resolvidos. O trabalhador deve sempre se lembrar que existem diversos caminhos que podem ser trilhados para solucionar o seu problema financeiro. A escolha é sua. Apresentamos aqui três opções. Escolha uma delas e se esforce para chegar ao final e ser um vencedor. Lembre-se que nem sempre o caminho mais curto e mais fácil é o melhor.

Primeira opção - poupar mais, evitando despesas desnecessárias

Este caminho é indicado para as famílias que tem pequenos e ocasionais déficits no orçamento familiar. Por serem pequenos e ocasionais, muitas vezes são relegados a um segundo plano como não importantes. Mas o fato de serem pequenos e ocasionais não significa que não possam crescer e se tornarem preocupantes.



Suponha um déficit em um mês anterior ao de um mês de grandes dispêndios, por exemplo, novembro ou dezembro. No fim e no início do ano, normalmente as famílias tem grandes despesas, independente do acréscimo à renda ocorrida pelo décimo terceiro ou pelas férias.



Alguns gastos pequenos podem se tornar grandes quando incide sobre os mesmos juros. Os débitos no cartão de crédito são assim. De pequenos tornam-se “monstros” em pouco tempo. Evite déficits em contas que tem a possibilidade de crescer como uma bola de neve.

Procure mudar seus hábitos de consumo. Cancele os supérfluos. Diminua os gastos básicos. Sempre é possível fazer alguma economia. Pode-se diminuir (ou cancelar):

- a) a “cervejinha” do fim de semana
- b) o cigarro
- c) a ida ao cinema, ao restaurante ou ao cabelereiro
- d) as sobremesas e os doces
- e) as saídas com o automóvel
- f) as compras desnecessárias e supérfluas

A mudança de hábitos pode favorecer a economia doméstica, se o trabalhador e sua família alterar comportamentos dispendiosos por parcimoniosos ou econômicos. A reflexão familiar pode contribuir para uma solução conjunta e menos dolorosa do saldo negativo familiar.

Segunda opção - trabalhar mais e adquirir novas fontes de receitas

Essa segunda opção é indicada para as famílias com saldos negativos médios e constantes. Como o déficit é maior, maior deve ser o esforço familiar para equilibrar as contas. Toda a família deve participar do esforço de contenção e poupança para se alcançar o sucesso no equilíbrio orçamentário fami-

liar. Afinal não adianta um poupar enquanto outros gastam excessivamente.

O trabalhador deve sempre estar atento às chances de auferir novas rendas, pois se existe a possibilidade de exercer uma nova atividade que lhe traga uma renda adicional, deve realizá-la. E sempre existe essa possibilidade. Nós é que estamos desacostumados a não pensar em formas de ganhar dinheiro na sociedade capitalista. Historicamente, o trabalhador foi condicionado a pensar que somente o “emprego formal” permitiria ao mesmo auferir algum rendimento. Porém, a crise econômica tem pressionado e ensinado a muitos como “ganhar a vida” em atividades informais. Assim, por que não aproveitar as chances que surgem e que podemos nos apropriar para auferir algum ganho financeiro.

Uma nova atividade pode, a custo de um maior esforço, aumentar a renda do trabalhador permitindo ao mesmo a solução dos saldos negativos do orçamento familiar.



**Mas sou funcionário público,
não posso ter outro emprego. Como
posso trabalhar mais ???**

Existem muitas formas de exercer uma atividade que lhe traga alguma renda em seu fim de semana. Pense um pouco. O que você sabe fazer que pode interessar aos outros. Preferencialmente que você goste de fazer. Você tem um passatempo?

Ele não pode ser desenvolvido de forma comercial?

Você pratica alguma atividade manual, artesanal?

Algumas pessoas fazem muitos consertos caseiros, outras gostam de cozinhar doces, salgados. Outros “mexem com madeira”, com costura, informática, design. E você?

Terceira opção - mais trabalho e mais poupança



A terceira opção é a mais indicada para as pessoas que se encontram com saldos negativos, grandes e persistentes. Conciliar maior nível de poupança com novas fontes de renda é a única forma de enfrentar déficits grandes e persistentes. Os trabalhadores devem desenvolver estratégias tanto para economizar como também para ampliar suas rendas.

Em uma sociedade capitalista, principalmente em grandes cidades, as oportunidades de obtenção de rendas, via comércio e prestação de serviços, são inúmeras. Caminhando pela cidade podemos perceber a infinidade de atividades comerciais e de serviços existentes. Encontramos empresas e pessoas que cuidam de animais, que realizam serviços de limpeza diversos, que cuidam de pessoas, que realizam pequenos consertos etc.

Assim, o trabalhador que necessita ampliar sua renda, deve procurar perceber as oportunidades existentes no mercado, ou mesmo criá-las, convencendo possíveis consumidores, de que o produto que vende ou a atividade que exerce é importante.

Dicas para se aumentar a poupança

A poupança é fundamental para todo o trabalhador. Através dela pode-se adquirir bens e serviços que, normalmente, estão além dos rendimentos mensais dos trabalhadores. A poupança de parte dos rendimentos e sua inversão em uma aplicação bancária rendem juros que se agregam aos recursos poupados pelo trabalhador. Evidentemente, esses juros são muito inferiores aos que se pagam quando contraímos um crédito junto aos bancos. É por esse motivo que os trabalhadores devem se afastar do uso do crédito bancário e das financeiras. Essas instituições praticam taxas de juros tão altas que se aproximam da usura praticada na idade média.

O que fazer para resolver minha situação financeira? Poupar é uma das principais alternativas. Mas como aumentar a minha poupança?

Nas dicas apresentadas nas próximas páginas, procure as situações mais dispendiosas do seu orçamento doméstico e “corte-as” ou diminua-as significativamente. Procure pensar que você é muito mais trabalhador do que consumidor. Procure pensar que estamos em “guerra” contra os capitalistas (comerciantes, governo etc.), pois eles estão procurando nos afastar do nosso salário a qualquer custo. Para eles, o nosso dinheiro é o “sangue” que lhes permite viver.

Assim, procure regatear, pechinchar, pesquisar preço. Exija qualidade nos produtos e no atendimento. Não entregue seu suor (salário) por pouco.

Examine minuciosamente seu orçamento doméstico. Evite gastos supérfluos e desnecessários

**Corte todos os gastos possíveis...
Pense. Será que preciso realmente disso que pretendo comprar? Será que não posso passar sem comprar “isso”?**



Dicas para economizar em casa



Em nossa residência é possível realizar significativos cortes nos gastos supérfluos e desnecessários. Isto é possível porque nesta nossa sociedade capitalista e mercantilista foram muitos os bens e serviços criados e impostos como necessários. Historicamente os capitalistas e comerciantes, com ajuda das propagandas, do marketing e da mídia, praticam a “empurroterapia” junto aos consumidores. Criam bens e serviços que são direcionados aos trabalhadores como necessidades, como bens e serviços imprescindíveis. Cada bem e serviço criado, traz junto a si, uma série infindável de novos bens e serviços complementados, que normalmente são vendidos separadamente.

Podemos perceber isto, quando compramos um bem qualquer, por exemplo, uma máquina fotográfica digital. Posteriormente, precisamos comprar cartões de memória, por que a memória inserida foi mínima. Precisamos comprar cabos, que não foram inseridos na venda inicial. Precisamos de programas novos etc. Pense então nos computadores e na série de suplementos que os mesmo exigem. E isso não acontece apenas com os bens digitais, mas com as mercadorias e serviços em geral.

Para economizar em nossa casa é fundamental elaborar o orçamento doméstico. Evidentemente, a elaboração do mesmo, nem sempre é uma tarefa fácil, mas também não é impossível. É preciso apenas organização, atenção e cuidado. Precisa-se definir quais são as suas necessidades e planejar todos os gastos, todas as despesas, considerando sempre a renda disponível, procurando ser conservador, ou seja, não ser por demais otimista quanto a obtenção de rendas.

Elabore seu orçamento, considerando o ano, mês a mês, registrando todos os seus gastos e receitas mensais. Inicialmente, relacione suas despesas tais como aluguel, condomínio, luz, gás, água, telefone, transporte, educação, alimentação etc. Lembre-se que parte dessas despesas é fixa e outra parte oscila constantemente. O aluguel, por exemplo, é fixo em determinado período de tempo. Somente varia quando ocorre reajuste do aluguel, no período de vencimento do contrato. No longo prazo todas as despesas são variáveis, mas para o nosso objetivo de curto e médio prazo precisamos considerar essa separação entre despesas fixas e variáveis. Estime os gastos e procure realizá-los como planejou.



Em seu orçamento deve acrescentar à lista as despesas eventuais com remédios, consertos em geral, cabeleireiro, oficina mecânica, lazer, entre outras possíveis. Para estas, conserve uma parte de seu rendimento, pois, essas despesas, muitas vezes inesperadas, não são raras de acontecer.

Economizando energia elétrica



O consumo de energia elétrica tem crescido significativamente nos últimos anos. Da mesma forma tem crescido o preço da energia e as taxas de iluminação que incide sobre o consumo energético. Como muitos eletrodomésticos consomem muita energia, o primeiro passo para quem pretende economizar é saber escolher seus eletrodomésticos. Devemos procurar aqueles produtos que consomem menos energia.

Já existem no mercado instrumentos que nos ajudam a verificar o consumo dos eletros. No caso dos refrigeradores e freezer, encontramos o selo procel que demonstra o nível de consumo de energia desses bens. Dessa forma, podemos adquirir um bem considerando seu consumo de energia. Muitas vezes, duas geladeiras pequenas apresentam maior capacidade em litros, menor preço conjunto e menor consumo de energia do que uma geladeira duplex.

O consumidor deve procurar maximizar tanto a capacidade de armazenamento, como o consumo de energia, o preço e a qualidade dos bens. O consumidor que pretende economizar não deve de forma

alguma se pautar apenas pela marca ou pela estética.

Economizando nos eletrodomésticos

Os eletrodomésticos são fundamentais no cotidiano de um lar. Não se consegue ter um padrão de vida sem o uso dos eletrodomésticos. Será verdade tal afirmação? Talvez sim, talvez não. Devemos relativizar tal assertiva. Não se questiona que os mesmos facilitem as atividades, promovam a diversão e o lazer, mas não podemos absolutizar afirmando que não podemos viver sem eles.

Lembre-se que muitos dos nossos antecedentes não os conheciam, afinal ainda não tinham sido inventados, e viviam muito bem. O fundamental é aprendermos a sobreviver, a nos ajustar, a buscar alternativas que nos deem prazer ou facilitem a vida sem o uso dos mesmos. Podemos até perceber que o não uso dos mesmos promove a integração familiar. Vejamos o caso dos apagões nas grandes cidades. Quantas vezes, ao faltar energia, a família se reúne, sem ser em torno da TV, e conversam mais. Realizam atividades conjuntas que antes não realizavam devido a “audiência da TV”. Nesses momentos ocorre uma proximidade maior entre os familiares provocada pela ausência de atuação de um eletrodoméstico.

Alguns eletrodomésticos, aqueles voltados para esquentar ou esfriar, consomem elevado nível de energia elétrica. Por isso toda a atenção. Bebedores, ferros de engomar, secadoras etc, apresentam alto consumo de energia. Devemos reduzir ao mínimo o seu uso, e não usá-los sem necessidade.

Lâmpadas

Existe no mercado uma série de lâmpadas econômicas. Procure trocar todas as lâmpadas de sua residência. Evidentemente, não todas de uma hora para outra, mas aproveite quando as mesmas “queimarem” para substituí-las pelas econômicas. Mas lembre-se: não use qualquer uma. Existem no mercado, lâmpadas caras e baratas. Nem sempre as caras são as melhores, da mesma forma nem sempre as

baratas são ruins. Procure lâmpadas de qualidade, de baixo consumo e preço acessível.

Procure aproveitar ao máximo a iluminação natural, abrindo sempre as cortinas e janelas. Ao fazer reformas na casa, insira telhas e tijolos de vidro opaco, que permitem a passagem de luz, sem revelar sua intimidade. Lembre-se que os locais que não estão sendo usados não necessitam de lâmpadas acesas. Use cores claras na pintura interna da casa, pois as cores escuras exigem mais iluminação, gerando maior consumo de energia. Procure utilizar sempre as lâmpadas fluorescentes, que duram mais e consomem menos energia.

Geladeira e freezer



Procure manter esses aparelhos sempre desencostados de móveis ou das paredes. Posicione-os sempre em local arejado e distante de fontes de calor (fogão, luz solar etc). Evite abrir e fechar as portas desses eletros, pois tal atitude provoca grande consumo de energia. Nunca deixe a porta da geladeira ou freezer aberta por um longo tempo. Descongele periodicamente, evitando o acúmulo de gelo. No período do inverno, regule o termostato do equipamento na menor potência, afinal, nesse período, a temperatura não necessita conservar-se tão baixa.

Não se deve pendurar roupas na parte traseira do refrigerador. Esse costume força o motor do eletro a trabalhar mais consumindo mais energia. Não deixe a borracha de vedação da porta deteriorar-se. Caso aconteça, procure trocá-la, pois o preço é baixo e não compensa mantê-la em mau estado devido ao consumo de energia e a possibilidade de contaminação dos alimentos. Ao estragar a borracha de vedação, em muitos casos, não necessita chamar um técnico. Verifique se a borracha é de encaixe, se for, é fácil substituí-la. Atualmente, boa parte das geladeiras utiliza a borracha de vedação em encaixe.

Nunca coloque alimentos quentes no interior da geladeira, nem forre prateleiras com toalhas ou plásticos, pois os mesmos prejudicam

a circulação do ar frio, aumentando o consumo de energia e prejudicando o resfriamento dos alimentos. Procure seguir rigorosamente todas as orientações fornecidas pelo fabricante do aparelho.

Bebedouros ou geláguas

Esses eletrodomésticos consomem muita energia elétrica. Compre-os somente se forem indispensáveis. Lembre-se: se temos a geladeira por que um gelágua? Um esforço a mais em ir a geladeira e beber água, não mata ninguém e ajuda na redução do consumo de energia se evitar o uso do gelágua.

Ferro de Passar

Um dos eletrodomésticos que mais consome energia é o ferro de passar. Para economizar energia com o mesmo exige um certo esforço. Assim, procure acumular a maior quantidade possível de roupas e passá-las de uma só vez, evitando ligar o ferro constantemente. Utilize sempre a temperatura indicada para cada tipo de tecido, passando inicialmente as peças que precisam de temperaturas mais baixas e posteriormente as que necessitam de maior temperatura. Procure regular o aparelho à medida que os tecidos forem necessitando de maior temperatura para serem engomados. Quando estiver terminando a tarefa, desligue o ferro e aproveite o restante do calor para passar algumas peças leves e pequenas.



Chuveiro Elétrico

O chuveiro é um eletrodoméstico que consome muita energia. Procure evitar banhos demorados. Nunca deixe os orifícios de saída de água entupirem, limpe-os constantemente. Nos dias quentes de verão mude a chave do chuveiro de inverno para verão. E lembre-se nunca mexa no aparelho ligado.

Televisão

Por se constituir em um importante aparelho de lazer para os lares brasileiros, a televisão normalmente passa muito tempo ligada. Procure ser seletivo nos seus programas e desligue-o quando perceber que nada há interessante para assistir. São tantas as atividades que lhe permitem prazer e relaxamento, por que então se grudar na TV? Procure ler mais e assistir menos. Sempre desligue o aparelho quando ninguém estiver assistindo e nunca durma com a TV ligada. Lembre-se que desligar o aparelho de TV com o controle remoto não elimina o consumo de energia. Desligado com o controle a TV continua consumido energia, evidentemente bem menos do que se estivesse ligada, mas continua consumindo. Assim, procure sempre desligar totalmente o aparelho de televisão.



Máquinas de lavar e secar

As máquinas de lavar e de secar se constituem em aparelhos de elevado consumo de energia, principalmente as secadoras. Por isso procure utilizá-las em sua capacidade máxima, porém, nunca as sobrecarregá-las para evitar possíveis danos e despesas futuras. Procure manter os filtros sempre limpos. Siga sempre as indicações do fabricante, evitando usar produtos inadequados em quantidades erradas no aparelho. E por fim nunca se esqueça de verificar o nivelamento dos aparelhos em relação ao chão.



Realizando cortes nas despesas

Realizar contenção de gastos não é fácil. O ser humano se acostuma rapidamente a um aumento no padrão de vida, mas reluta significativamente em reduzir o mesmo. Quanto mais demoramos a nos ajustar a um padrão de vida inferior, muitas vezes fruto das crises econômicas, maiores serão os impactos negativos nas finanças e as dificuldades de ajustamento. Assim, todo aquele que se ressentir com as crises econômicas deve se ajustar o mais rápido possível.



Alguns cortes podem ser realizados rapidamente, ou seja, os cortes das despesas realmente supérfluas. São exemplos os gastos com restaurantes, shows, cinemas, vídeos, bebidas etc. No esforço por contenção de despesas podemos evitar assinar (ou cancelar) TV paga, internet, revistas e jornais.

Nos anos 1990 a telefonia fixa e móvel se expandiu significativamente. Essa expansão se deu conjuntamente com a elevação das tarifas desses serviços, implicando em elevados gastos com telefonia para a maioria dos consumidores. Com o intuito de conter o aumento dos gastos com telefonia propomos que as pessoas:

- evitem ao máximo o celular, se possível não comprem um celular, mas caso o mesmo seja fundamental para o trabalho adquiram um celular pré-pago (de cartão);
- se for possível usar apenas telefone fixo ou orelhão (que não paga assinatura). Lembrem-se, sejam objetivos ao telefone. Não converse so-

bre assuntos inúteis, inoportunos ou desnecessários, pois cada minuto de conversa desnecessária aumenta desnecessariamente sua conta. Procure utilizar os aparelhos telefônicos de forma racional;

Lembre-se que ligações mais demoradas e/ou interurbanas, normalmente ficam mais baratas se forem realizadas em horários de tarifas reduzidas. Não deixe de se informar junto às operadoras quais são esses horários. E não se esqueça de que as ligações em aparelhos celulares possuem tarifas muito mais elevadas do que as do telefones fixos.

Algumas outras dicas são também importantes. Por exemplo:

- evite utilizar o automóvel desnecessariamente. Procure deixar o carro na garagem, caminhar mais. Faz bem à saúde e economiza combustível;

- atenção com os gastos da empregada doméstica. Algumas empregadas gastam extravagantemente produtos de limpeza e outros produtos, muitas das vezes por desconhecimento ou negligência. Se não for possível ficar sem ela, procure orientá-la no que se refere ao uso de produtos de limpeza, do uso e das formas de reaproveitamento dos alimentos etc;

Falando em empregadas domésticas, lembrem-se de manter a carteira assinada e atualizada das mesmas. Manter um empregado doméstico descoberto, ou seja, sem os direitos legais registrados, pode incorrer em custos trabalhistas elevados, caso a doméstica o processe judicialmente por não regularizar a relação de trabalho. Não podendo arcar com os direitos trabalhistas da empregada doméstica, procure contratar uma diarista. O uso de uma diarista duas vezes por semana, não incide na necessidade de carteira assinada. Quando o trabalho não é contínuo, quando o indivíduo tem autonomia na prestação do serviço, ou seja, não existe uma subordinação hierárquica (patrão e empregado) não há a caracterização da relação de emprego. Portanto, não há risco de processo judicial pela não regulamentação da relação trabalhista.

Não se oriente por marcas, símbolos ou status. Nem sempre as marcas apresentam qualidade compatível com o preço que cobram. Lembre-se que os tênis da NIKE são produzidos na Tailândia. Os produtos da BENETON são produzidos por pequenas fábricas do Brasil. As grandes marcas muitas vezes nada produzem, terceirizam para pequenos produtores. Simplesmente colam a etiqueta.

Aprenda a aproveitar melhor os alimentos. Reaproveite o que so-



brou do almoço com receitas criativas. O Filósofo já nos dizia que “nada se perde, nada se cria, tudo se transforma”. Na cozinha existem mil e uma possibilidades de economizar na alimentação. Por exemplo: a entrecasca do abacaxi possibilita um excelente suco. Faça bolinhos de arroz com o que sobrou do almoço. Faça torrada com o pão amanhecido. Sementes de jerimum se tornam um excelente ingrediente em bolos.

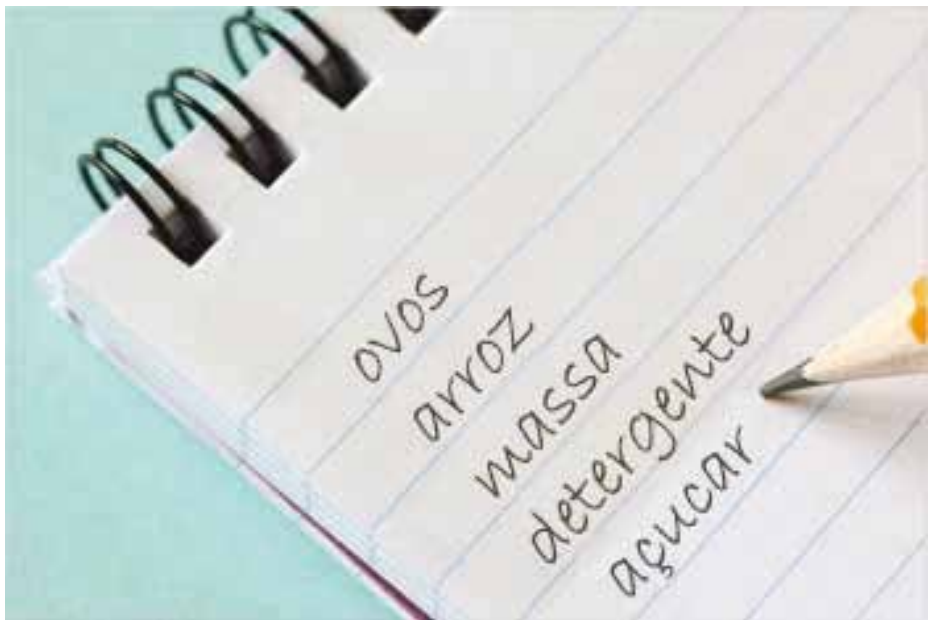
Com o objetivo de economizar água, procure manter as torneiras sempre bem fechadas e verifique constantemente se não há vazamentos. Procure utilizar a água racionalmente para lavar roupas, louças, limpeza e banho etc.

Podemos economizar também com o vestuário, não comprando nunca por impulso. Pesquisando e pensando na necessidade real de tal compra. Lembre-se que o mesmo produto pode ser encontrado em diversas lojas por preços diferenciados. Tenha cuidado constante com as promoções. Nem sempre elas são tão vantajosas quanto se apresentam. Procure comprar em lojas de fábrica. Não desperdice as roupas antigas, aprenda a reciclá-las, renovando-as.

Dicas para economizar no supermercado

Os supermercados procuram por quase todos os meios tomar seu suado dinheiro. Quando entramos em um supermercado, percebemos que os primeiros produtos apresentados são normalmente os supérfluos (CD, eletro-eletrônicos, eletrodomésticos, revistas, roupas, flores etc). Essa estratégia é para nos “hipnotizar”, para nos “seduzir” a comprar, comprar e comprar. As prateleiras também são organizadas para nos “empurrar” produtos que os supermercados querem vender. Não se deixe dominar. Fuja da tentação. Não se iluda. Não seja uma marionete nas mãos dos comerciantes de mercadorias ou de crédito. As dicas abaixo ajudam a se livrar da dominação consumista que nos é imposta pelo mercantilismo capitalista:

- faça sempre uma lista com o estritamente necessário a ser comprado. Procure não comprar nada que não esteja na lista;
- evite ir ao supermercado com fome, pois as pessoas apresentam maior tendência a comprar supérfluos quando estão com fome;



- nunca levem crianças ao supermercado, pois as mesmas pressionam, e muitas vezes conseguem, nos fazer comprar produtos não planejados. Se não for possível, deixe-as em salas recreativas, ou evite passar na seção de brinquedos e de doces e chocolates;

- comece suas compras do final para o início do supermercado, pois os produtos básicos estão sempre “escondidos” no fim do supermercado;

- cuidado com as promoções. São tentadoras e enganadoras. Muitas vezes diminui-se o preço de um produto em promoção e aumentam-se os dos produtos complementares. Por exemplo, colocam o macarrão em promoção e aumentam o preço do molho de tomate;

- faça sempre pesquisa de preços e pechinche, regateie ao máximo. Os grandes supermercados cobrem o preço do concorrente. Por isso, ande sempre com os encartes do concorrente, assim você pode exigir o preço mais em conta;

- não perca tempo com demonstradores. Eles estão lá para lhe convencer a comprar o produto. Normalmente são garotas bonitas, educadas e atraentes, cujo intuito é lhe “seduzir” para que adquira o produto;

- nunca compre algo por impulso, sem precisar, ou porque está em promoção;

- ao comprar um produto, sempre observe o prazo de validade, o preço, o peso e a quantidade. Muitos empresários mudam o preço e o peso dos produtos, normalmente diminuem o peso e mantêm ou aumentam o preço;

- liberte-se das marcas. Marca custa caro. Você pode encontrar produtos tão bons quanto os de marca por preços mais baratos;

- pense assim. “Eu estou em uma guerra contra os capitalistas”. “Sou eu ou eles”.



Como conviver bem com o cartão de crédito

O segredo para a boa convivência com o cartão de crédito é seguir cinco regras de ouro, ou seja, o usuário deve:

- a) pagar sempre o valor integral e nunca o mínimo;
- b) pagar sempre no dia do vencimento e nunca atrasar;
- c) aprender a NÃO COMPRAR por impulso;
- d) respeitar rigorosamente o seu limite de gastos pessoais e não o limite estabelecido pelo cartão e;
- e) evitar possuir grande quantidade de cartões.

Nunca em hipótese alguma deixe de pagar o valor integral do cartão. É preferível solicitar crédito consignado junto ao banco, cujas taxas variam de 1,5% a 3,0%, do que pagar entre 10% e 15% no cartão de crédito. Pagar o mínimo significa refinarar uma dívida no mês seguinte com taxas elevadíssimas de juros.

Nunca atrase o pagamento. Atraso significa multa de, no mínimo, 2%. Nunca compre por impulso. Procure ser rigoroso para não comprar algo desnecessário que comprometa o equilíbrio orça-



mentário mensal. Evite possuir um número excessivo de cartões de crédito. Lembre-se que as empresas cobram anuidades. Quanto mais cartões, mais anuidade o usuário pagará.

Pagar dívidas não é uma tarefa fácil. No caso do cartão de crédito ela é sempre muito difícil.



Essa dificuldade se deve, paradoxalmente, as facilidades com que os consumidores obtêm cartões de crédito. Consumidores, com um bom poder aquisitivo, que acumulam muitos cartões, tendem a perder o controle dos gastos, se não forem conscientes no seu uso.

A principal medida para controlar os gastos no cartão é procurar não incorrer em novos gastos no cartão. Evite o uso do mesmo se acaso encontra-se pagando apenas o mínimo, ou seja, rolando a dívida. Rolar dívida no cartão de crédito é como rolar bola de neve ladeira a baixo, ela somente tende a crescer, mais e mais, até tornar-se incontrolável. Por isso corte o caminho da “bola de neve”, ou seja, corte os gastos futuros.

Não é necessário um elevado conhecimento financeiro para entender que, o singelo ato de rolar a dívida no cartão, provoca um acréscimo para o mês seguinte de mais de 10%, que é o valor da taxa média cobrada nas operações de cartão de crédito. E se atrasar o pagamento, deve-se acrescentar a multa de 2% por atraso. Um outro complicador é que as administradoras de cartão podem elevar a taxa de juros do seu crédito por entender que o histórico de pagamento do usuário não é satisfatório para a administradora, complicando ainda mais o equilíbrio financeiro do mesmo.

Um outro complicador se refere ao fato de, mesmo tendo quitado a fatura do mês, e não efetuando novos gastos, receba um extrato contendo um saldo residual. Procure se informar sobre esse saldo, pois o mesmo pode lhe fornecer grandes dores de cabeça, devido ao fato do mesmo estar vinculado a compras realizadas e não contabilizadas no prazo de emissão da fatura do mês. Lembre-se que a fatura é emitida antes da data de vencimento do pagamento, normalmente cinco a oito

dias antes, e neste caso o valor da dívida , que é corrigido diariamente gera um saldo residual.

Uma recomendação fundamental para quem tem dívida no cartão é sempre lembrar que o que está impresso na fatura é resultado de compras realizadas no passado. E o fato de ter restado um resíduo que não foi quitado, por mais absurdo que possa parecer, é legal e cobrável juridicamente. Não se pode considerar “erro” ou “equivoco” da operadora de cartão de crédito, e não se pagar. É preciso investigar, e para isso é fundamental que o usuário guarde os “canhotos”, as segundas vias, das compras realizadas, para poder acompanhar seus gastos e as faturas apresentadas pelas administradoras de cartão.

Não podemos ignorar dívidas existentes, principalmente com os cartões de crédito. Em muitos casos, é melhor pagar a quantia cobrada pela administradora e questioná-la junto ao PROCON ou mesmo na justiça, pedindo restituição do valor pago indevidamente.

Antes de assinar qualquer contrato, principalmente com entidades financeiras, procure lê-lo minuciosamente, solicitando alterações se não estiver de acordo com seu interesse. Evidentemente essas alterações podem ser negociadas. Não se esqueça de ler, principalmente, as cláusulas em letras pequenas, pois normalmente, muitas instituições diminuem a letra de algumas cláusulas quando querem que o usuário não as leia.

Quando perceber a existência de cobranças indevidas procure esclarecimentos junto a operadora. A empresa tem o dever de explicar como foi realizado o cálculo, e você tem o direito, a tal exigência, garantido pelo Código de Defesa do Consumidor.



Como negociar suas dívidas?

Muitos brasileiros estão acumulando débitos. São muitos os motivos para isso: compras em excesso; desemprego; emergência financeira; uso sem controle do cheque especial e do cartão de crédito; financiamentos e empréstimos acima da capacidade de pagamento, dentre outros motivos. Nesse capítulo elaboramos uma lista com alguns conselhos para que as pessoas saiam da situação de inadimplente.

01 – O processo do endividamento pode se tornar excessivo, por isso é fundamental se controlar o endividamento através da auto restrição dos mesmos, antes que se chegue a uma situação insolvência.

02 – O cartão de crédito é um grande vilão no processo de endividamento. Por isso se exige grande controle sobre o mesmo. **Nunca pague apenas o valor mínimo do cartão de crédito.** Caso contrário, seu débito nunca diminui. Se não puder pagar tudo, deve abrir mão do cartão, suspender o pagamento do valor mínimo e negociar o pagamento do valor total em prestações fixas para liquidar o débito.

03 – É comum as administradoras de cartões de crédito dificultarem a negociação, argumentam pela necessidade de se continuar a pagar pelo menos o valor mínimo etc. Entretanto, a partir do segundo mês sem receber, apresentam proposta de parcelamento do valor total e começam a negociar.

04 – Ao negociar dívidas, nunca aceite a primeira proposta, procure sempre barganhar mais. Negocie, converse, apele ao máximo. Mostre o interesse em pagar, mas também mostre as dificuldades.

05 – Dívidas com agiotas devem ser evitadas. **Fuja dos agiotas.** Não se intimide com eles. Agiotagem é crime e criminosos tem pouco a perder. Por isso evite-os.

06 – Reavalie sempre seu orçamento. Procure estabelecer prioridades para com as despesas da subsistência de sua família. Pague primeiro as despesas essenciais como as do condomínio, da escola, do aluguel ou da prestação do imóvel, telefone, energia etc.

07 – Verifique quanto você ganha por mês e o total dos seus débitos. Separe o valor para manter sua subsistência e o que sobrar é para quitar débitos.

08 – Procure pagar primeiro os débitos que envolvam fiadores. As compras que você fez com fiadores ou em nome de alguém merecem prioridade, para recuperar a confiança que você recebeu.

09 – As contas de valores pequenos podem também ser eliminadas prioritariamente.

10 – Modifique os hábitos de CONSUMO. Priorize a simplicidade da vida. Felicidade não rima com consumo. Economizar é a palavra de ordem sempre. Despesas supérfluas devem ser eliminadas. Lembre-se de se perguntar: eu realmente preciso disso? Quando for comprar alguma coisa.

11 – Recorra aos Juizados de Defesa do Consumidor de sua Cidade para ajudá-lo a negociar os seus débitos sempre que necessário. É um direito seu utilizar esses juizados.

12 – Se não existir juizado de Defesa do Consumidor ou PROCON em sua cidade, a queixa pode ser registrada na localidade mais próxima.

13 – Leve todos os dados corretos e todos os documentos possíveis, quando for realizar uma queixa nos juizados ou PROCON. Procure apresentar o máximo de informações para facilitar sua defesa e causa, no momento do registro da queixa.

14 – Seja um leitor assíduo do Código de Defesa do Consumidor.

Leia os artigos que envolvam assuntos sobre DÍVIDAS. Conhecimento é poder, por isso aprenda, conheça, entenda.

15 – Procure se associar em entidades de defesa dos consumidores. Procure também formar associações de endividados. Já existem associações de mutuários, e de determinados processos de endividamento. Procure saber quais existem no seu município.

16 – Procure a assessoria jurídica do seu sindicato para que a mesma lhe instrua sobre a negociação da dívida e sobre seus direitos.

17 – Procure conhecer os índices de preços (IGP, INCC, IPC etc.) que atualizam suas dívidas. Pois muitos contratos trazem índices que não são adequados a dívida que é realizada. Índices não adequados aumentam a dívida mais do que realmente deveria existir.

18 – Lembre-se: somente duas dívidas levam a prisão, a do depositário infiel (gastar algo que a justiça deixou em sua posse) e a dívida com pensão alimentícia. Não se pode levar ninguém para cadeia por motivos de dívidas comuns.

19 – Bens essenciais e únicos não podem ser seqüestrados ou arrastados pelos credores ou pela justiça.

20 – Saúde financeira colabora para com a saúde mental e física. Sem equilíbrio financeiro, sua saúde física e mental são comprometidas implicando em declínio na qualidade de vida.

21 – Existem cursos, treinamentos, palestras, cartilhas gratuitos que são promovidos por sindicatos, universidades, associações. Procure-os na sua cidade.

Planilha de orçamento doméstico na ponta do lápis

| Receita Familiar | Valor |
|---|-------|
| 1. Salário Líquido (soma de toda a família) | |
| 2. Ganhos extras (bicos, pensões etc) | |
| 3. Empréstimos (dinheiro que entra na conta) | |
| 4. Outros | |
| Total de Receitas | |
| Despesas Fixas (exemplos) | |
| 1. Aluguel | |
| 2. Financiamento da casa própria | |
| 3. Prestações (carro, seguro, escola, plano de saúde) | |
| 4. TV a cabo | |
| 5. Empréstimos (pagamentos de juros e amortização) | |
| 6. Impostos | |
| Despesas Flexíveis (exemplos) | |
| 1. Contas (água, luz, telefone, gás, celular, gasolina) | |
| 2. Alimentação (supermercado, feira, açougue) | |
| 3. Serviços domésticos (consertos, empregada/diarista, etc) | |
| 4. Lazer (cinema, teatro, shows, passeios) | |
| 5. Farmácia | |
| 6. Cabeleireiro | |
| 7. Reserva para imprevistos | |
| Despesas Eventuais (exemplos) | |
| 1. Matrícula da Escola | |
| 2. Presentes | |
| 3. Juros | |
| Total de Despesas | |
| Total Geral (receitas - despesas) | |

O ideal é que o total geral seja positivo. Mas, se a conta estiver ZERADA OU NEGATIVA, reduza as DESPESAS imediatamente, e negocie suas dívidas com os credores. Isso evitará que você se torne um inadimplente e seja incluído nos serviços de proteção ao crédito. Além disso, seu orçamento doméstico voltará ao equilíbrio.

SITES ÚTEIS

<http://www.procon.sp.gov.br>

<http://financenter.terra.com.br>

<http://dinheiro.br.msn.com/>

<http://www.bolsademulher.com/mulherinvest/>

<http://www.boriola.com.br/>

<http://dinheirama.com/>

<http://zensimples.blogspot.com/>

<http://www.lei-da-atracao.info/utilizando-a-lei-da-atracao-para-sair-da-situacao-atual/>

<http://vocesa.abril.uol.com.br/edi5/dinheiro.html/>

<http://g1.globo.com/>

<http://www.clubedosendividados.com.br/downloadsphp/>

http://www.economiadomestica.com.br/orcamento_domestico.asp

<http://www.acsp.com.br/>

<http://www.amar-ela.com/como-viver-com-pouco-dinheiro>

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

