

SAÚDE FINANCEIRA



COMO VAI A SUA SAÚDE FINANCEIRA?



Aproveitou todas as promoções tentadoras da *best friday* em novembro, decidiu praticar a generosidade natalina em dezembro e agora não sabe como pagar a fatura do cartão de crédito em janeiro?

Nenhum *look* amarelo na virada do ano vai ajudar você se não souber cuidar da saúde do seu bolso. Afinal, as dívidas e as incertezas financeiras tiram o sono e minam a saúde mental.

Por isso, a Coordenação-Geral de Saúde do Trabalhador elencou algumas dicas que podem ajudar você a organizar as despesas para o seu mês “caber” em 30/31 dias.

“Conheça-te a ti mesmo”

A frase do célebre oráculo de Apolo, deus grego da beleza, da perfeição e da razão, ajuda-nos a compreender para onde está indo nosso dinheiro. Somente conhecendo as nossas despesas, poderemos ajustar os gastos futuros.



Vamos ao passo a passo:



Consulte a última fatura do cartão de crédito e as últimas contas pagas no mês vigente;



Classifique os gastos entre:

- **Despesas contínuas**, que são as despesas fixas (aquelas que você precisa pagar todo mês e cujo valor não muda, como aluguel, p. ex.);
- **Despesas variáveis** (aquelas que você precisa pagar todo mês e cujo valor varia, como compras de supermercado, p. ex.);
- **Despesas sazonais** (aquelas que ocorrem sempre uma vez ao ano, como IPTU e taxa de incêndio, p. ex.); e
- **Despesas ocasionais**, que são compras ou gastos pontuais.



Verifique se o valor calculado excede a sua renda líquida (o valor dos rendimentos após todos os descontos devidos) considerando primeiro apenas as despesas contínuas e, depois, também as despesas ocasionais.

Se as despesas contínuas são suficientes para deixar a conta no vermelho, isso significa que seu padrão de vida é superior ao seu salário. Se, ao considerar as despesas ocasionais, você percebeu que errou a mão, isso significa que precisa estabelecer limites para suas compras não planejadas.

O que fazer quando é preciso dar um passo para trás?



<https://cnbba.org.br/2017/12/14/usufruto-de-bem-imovel/>

Residir no bairro dos sonhos, na casa dos sonhos, comprar o carro dos sonhos... todos os sonhos que envolvem custos precisam caber no orçamento. As despesas contínuas devem corresponder a apenas uma parte do rendimento, não à sua totalidade. Antes de adquirir um bem, considere os valores implícitos nele. Vamos a dois exemplos:



↳ Morar no bairro dos sonhos pode significar aumento de gastos com condomínio, mercado, *petshop*;



↳ Comprar o carro dos sonhos pode significar aumento das despesas com revisão, seguro e manutenção.

Nesses casos, dar um passo para trás pode significar ter equilíbrio para conseguir chegar ao final do mês no azul.

Estabeleça prioridades

Suspenda gastos desnecessários e procure elencar aqueles essenciais, que devem ser quitados, tentando negociar dívidas existentes para obter descontos. Parcele as dívidas que não são prioritárias e/ou que não conferem descontos ao serem quitadas à vista.

Pequenas metas, grandes negócios



Quer fazer aquela viagem internacional nas férias ou comprar uma televisão de 70" para maratona as suas séries em grande estilo? Conte com o planejamento de suas despesas. Verifique primeiro o gasto total da sua meta e o quanto você precisa reservar por mês para conseguir alcançá-la. Depois que conseguir o valor necessário, vá em frente e divirta-se!

Imprevistos acontecem



Todos podemos enfrentar momentos mais difíceis e, para que possamos passar por eles de maneira mais tranquila, precisamos de uma reserva de emergência. Ela é fundamental para situações de crise financeira e pode ajudar nas despesas contínuas enquanto recalculamos a rota. Para isso, basta calcular o valor equivalente ao rendimento líquido de seis meses e estabelecer uma quantia mensal para guardar. Uma dica importante é escolher bancos com contas remuneradas que tenham cobertura do Fundo Garantidor de Crédito (FGC), pois elas fazem seu dinheiro render mais do que a poupança e são igualmente seguras.

Pague-se primeiro



Se você possui pendências com sua reserva de emergência e pequenas metas a alcançar, separe esse valor e não mexa nele. Se o dinheiro ficar na conta utilizada regularmente, você pode cair na tentação de usá-lo com supérfluos e não conseguir alcançar seus objetivos.

Atenção às armadilhas ao consumo



A indústria, o comércio e o marketing se organizam para nos estimular ao consumo, por exemplo, com tradicionais festas religiosas e datas comemorativas. Uma forte estratégia do marketing é a **promoção**, que tem seu auge nos meses de janeiro e novembro. Mas não vamos nos iludir! Durante todo o ano, somos bombardeados com publicidades com o intuito de influenciar nossos hábitos de consumo, motivando adultos e crianças à compra de produtos. Frente às tentadoras promoções, recomendamos avaliar:

- 1) Eu quero?
- 2) Eu preciso?
- 3) Eu posso?
- 4) Eu devo?

São perguntas necessárias diante de **relações consumistas** associadas às **questões emocionais**, como ansiedade e compulsão, que podem prejudicar a nossa saúde tanto emocional quanto financeira. Se perceber que seus hábitos de consumo estão afetando a sua saúde emocional, não hesite em procurar ajuda profissional!

Seja feliz em primeiro lugar

O dinheiro foi feito não só para subsistência, mas também para nos proporcionar momentos de felicidade. Por isso, saber administrar os gastos mensais é fundamental para equilibrar as finanças, de modo que elas sejam fonte de prazer, não de sofrimento.

Que 2022 seja um ano de muita saúde (financeira) para todos nós!



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br