

Bem Gasto

E-BOOK

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

MÓDULO 4

Olá,

Somos a **Bem Gasto**, uma organização sem fins lucrativos cujo objetivo é transformar a vida das pessoas através da Educação Financeira.

Nossa Missão:

Fornecer ferramentas para a sociedade administrar melhor a sua renda e usar o dinheiro de forma consciente.

Nosso Sonho:

Mudar o Brasil através da educação financeira.

Siga a **Bem Gasto** nas redes sociais para acessar mais informações e dicas que vão te ajudar a controlar seu dinheiro e não se tornar refém dele! Conte conosco!

Lembre- se:

Se for para gastar, que seja Bem Gasto!

Um abraço,

Bem Gasto



@Bem_Gasto



Bem Gasto

SUMÁRIO

MÓDULO 4 • COLOCANDO EM PRÁTICA

Tópico 1 – Princípios Metodológicos

Tópico 2 – Questionário de autoconsciência

Tópico 3 – Técnicas de economia comportamental

Tópico 4 – Controle do orçamento

MÓDULO 4

COLOCANDO EM PRÁTICA

Tópico 1 – Princípios Metodológicos

Estudos apontam que apenas a educação financeira (recebimento da informação de como planejar as finanças) não basta. Precisamos achar uma maneira de levar isso para o nosso cotidiano. E esta é a parte mais difícil!

Fazemos promessas para nós mesmos o tempo todo. Imagine o dia do ano novo: sempre falamos que vamos perder peso, fazer exercícios, dietas e levar uma vida saudável e sem stress. No dia 2 de janeiro já estamos matriculados na academia. Sempre começamos bem, empolgados e disciplinados.

Mas aí alguma coisa acontece, temos um dia estressante no trabalho e nos damos um dia de descanso, com sorvete, afinal merecemos. Só que todo dia a gente começa a merecer algo, paramos lentamente de seguir os planos traçados e então tudo se perde. E no ano seguinte tudo se repete.

A mesma coisa acontece com o dinheiro. Começamos a poupar e basta um dia difícil para irmos ao shopping comprar algo caro, que nem precisamos, e gastamos aquele dinheiro que trabalhamos tanto para conquistar.

Muitas coisas na vida tem um processo difícil que requer disciplina e paciência, mas são justamente essas que nos recompensam no longo prazo.

Exemplo

- Escovar os dentes evita cáries;
- Estudar te proporciona conhecimento;
- Ter hábitos saudáveis evita problemas sérios na velhice;
- Dedicar-se ao seu parceiro(a) diariamente te garante um relacionamento duradouro e feliz.

Nós, seres humanos, somos muito ruins em fazer escolhas em que as recompensas estão em um futuro distante e o prazer do presente é imediato, fácil de ver e sentir. O problema? O futuro uma hora chega, virando nossa realidade.

Eu sei, você deve estar pensando: “Ok, a vida é difícil, somos impulsivos e tomamos decisões ruins por causa do nosso psicológico. O que posso fazer?”

O grande segredo é fazer das coisas boas um hábito. Pense em 2 hábitos saudáveis do cotidiano da população: escovar os dentes e tomar banho. Ambos dão benefícios enormes e fazemos todos os dias. Por que será que é tão fácil a gente incorporá-los no nosso cotidiano? Após fazê-los, temos pequenas recompensas imediatas. Escovar os dentes e sentir o hálito fresco e os dentes limpos é gostoso, no banho podemos cantar, pensar, relaxar e ficamos com uma boa sensação de limpeza.

Outro ponto é a pressão social, ninguém gosta de alguém com mau hálito ou cheirando mal. Mas então por que poupar é tão difícil? Exatamente porque não temos recompensas imediatas e a pressão social não nos ajuda, acaba por nos atrapalhar.

Seguindo o exemplo do economista Dan Ariely. Ele conta que há mil anos competíamos com nossos vizinhos para ver quem tinha mais bois, galinhas e terras (na época isto era poupança). Quando o dinheiro foi criado, a poupança não ficou mais visível. A forma de competição era mostrar nossas roupas, joias e carros, ou seja, gastando. Tivemos uma inversão que não nos incentiva poupar, e sim, gastar. Portanto, cuidado com a pressão social.

Assuma que seu vizinho não tenha nada ou esteja endividado e que você está se preparando para um futuro tranquilo e seguro. E evite andar com pessoas que gastam muito. Quando andamos com um grupo, replicamos os hábitos para nos sentirmos membros e ter sensações de pertencimento.

Quando poupamos dinheiro a recompensa é a parte mais difícil. Não é algo óbvio, como um gosto bom ao escovar os dentes. Precisamos ter uma sensação boa ao entrar na nossa conta bancária e ver os números crescendo, um estranho prazer de chegar em casa, abrir uma planilha e controlar nossas finanças.

O primeiro passo é entender o porquê de agirmos assim: autoavaliação é fundamental. Conhecer nossas fraquezas e aceitá-las é o básico. Assim, iremos perceber melhor a razão pela qual estamos tomando más decisões.

Tópico 2 – Questionário de autoconsciência

Muitas pessoas vivem um padrão de vida acima da sua condição real, e na maioria das vezes, essas pessoas nem conhecem sua realidade financeira, já se acostumaram a viver sem essa preocupação. Outras até sabem disso, mas infelizmente preferem continuar vivendo uma realidade inexistente.

Autoconhecimento é algo que poucos têm, mas desenvolvê-lo traz benefícios inimagináveis.

Abaixo você vai encontrar uma lista de afirmações, nosso objetivo é ajudar você se conhecer financeiramente. Mas antes, comprometa-se a responder de forma honesta, pois só assim terá consciência do que está acontecendo em sua vida financeira e conseguirá redirecioná-la.

Sim	Não	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SOU HONESTO EM RELAÇÃO AO QUE EU SINTO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	EU SOU SAUDÁVEL FINANCEIRAMENTE ATUALMENTE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TENHO MEDO DE QUEBRAR FINANCEIRAMENTE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	POUPEI DINHEIRO NOS ÚLTIMOS 3 MESES
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GASTO MAIS DO QUE EU PRECISO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	QUERO FAZER UM CONTROLE DIÁRIO DAS MINHAS FINANÇAS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ME PREOCUPO FINANCEIRAMENTE COM MEUS FILHOS OU MINHA FAMÍLIA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	QUERO POUPAR PARA A APOSENTADORIA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ME COMPROMETO A CONTROLAR AS MINHAS FINANÇAS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	CONTROLO MINHAS FINANÇAS DIARIAMENTE

“Dou minha palavra que vou me dedicar pelo menos 10 minutos do meu dia ao meu dinheiro.

Assinado: _____”

Se você respondeu muitos “não”, não tem problema, o reconhecimento é o que vale. Reflita e coloque essa lista em um lugar onde você veja todo dia de manhã (no banheiro ou na porta de entrada).

Refaça o exercício todo mês e compare as respostas com o último formulário. Você estará melhorando quando ver que as caixas de cor azul estão sendo preenchidas com maior frequência.

Não se preocupe se parecer estranho. As mentes mais brilhantes faziam acompanhamentos semelhantes e até diários.

O que ensinamos nos nossos cursos nem sempre é o caminho mais fácil e curto, porém é a maneira correta. Não adianta implementarmos mudanças drásticas e rápidas do dia pra noite, pois os hábitos não funcionam assim.

Quando vamos ao médico, ele nos passa medicações e orientações para mudarmos o nosso hábito de vida aos poucos. Parar de fumar, comer de maneira saudável e caminhadas de 30 minutos normalmente são as primeiras orientações. O que passamos a você são pequenas receitas que vão melhorar sua vida financeira.

Tópico 3 - Técnicas de economia comportamental

Técnicas de economia comportamental são como truques psicológicos que nos dão um empurrãozinho para criarmos um hábito mais saudável, nos ajudando a poupar. Preste atenção na situação que acontece muito em nossas vidas.

Muitas vezes em que saímos em grupo, dividimos a conta e pagamos pelas coisas caras que os outros consomem ou pedimos pratos caros para não nos sentirmos prejudicados pelos outros. Gastamos mais do que deveríamos, prejudicando nossas finanças e gerando estresses no fim de jantares, estragando momentos que deveriam terminar bem.

Por isso aconselhamos que você comente logo de início como a conta será paga ou se impor no final da refeição caso você tenha consumido menos e não pagar pelo os outros. Lembre-se, tenha noção, pequenas diferenças (relativo ao tamanho da sua renda) não valem uma discussão dessas, ou seja, não fique marcado como a pessoa chata por isso. Porém, diferenças que pesam de verdade no bolso para você têm que ser discutidas, sim. Não tenha vergonha e comente de maneira delicada sobre a situação, pois caso contrário você pagará a conta (literalmente!).

Será que o meio de pagamento interfere em como nos sentimos ou como gastamos e poupamos?

Vamos começar pelo escambo. Você e seu vizinho são produtores de leite, ambos possuem muitas vacas e disputam para ver quem tem a maior quantidade. A primeira coisa que percebemos é que a competição com o seu vizinho é para ver quem tem mais vacas (vulgo riqueza, poupança).

Quando o dinheiro foi criado, a poupança ficou invisível. A forma de competição virou exibir nossas roupas, joias e carros, ou seja, gastando. Tivemos uma inversão que não incentiva a poupar, e sim, a gastar.

A criação do dinheiro, por suas características únicas como meio de troca, reserva de valor e unidade de conta, foi uma grande invenção da humanidade, facilitando o comércio e o crescimento econômico. Porém, ele contém o efeito que pode prejudicar a poupança, e temos que ficar atentos a isto.

O segundo ponto é o sofrimento de uma transação. Você está precisando de novas roupas e um alfaiate irá costurar várias delas em troca da sua vaca favorita: a Mimosa. Você a amarra e trilha o trajeto ouvindo o sino amarrado no pescoço dela pela última vez. A despedida é triste, afinal você cuidou dela, a alimentou. Você pensou muito sobre essa difícil decisão. É muito complicado abrir mão de bens (ainda mais quando eles são seres vivos). A mesma coisa é válida pro alfaiate que botou muito esforço em cada detalhe da roupa.

Se esta transação fosse feita com dinheiro em uma economia de escala onde empresas produzem os bens e não há apego emocional, haveria menos sofrimento do fechamento do negócio. Assim, o ato de consumir se torna mais fácil. Agora pense no dinheiro em notas e no cheque em comparação com o cartão de crédito. Quando abrimos a carteira para pagar em dinheiro, temos que pegá-lo na mão, contar e entregar no caixa da loja. Estamos abrindo mão de algo, entregando a alguém.

Já o cheque precisamos preencher, assinar e entregá-lo também. No caso do cartão, apenas o colocamos numa máquina, apertamos algumas teclas, muitas vezes nem checando o valor, e o cartão volta para a gente. Além disso, se for um cartão de crédito pagaremos só no final do mês, ou pior, em 12 “pequenas” parcelas. Parece indolor e ainda ganhamos pontos para gastar em viagens, parecendo um ótimo negócio.

Atualmente, há maneiras cada vez menos indolores de pagar: pulseiras de pagamento e celulares. Apenas passamos eles em um sensor. Não parece que estamos abrindo mão de algo até recebermos a fatura. O dinheiro está cada vez mais abstrato e isso prejudica o ato de poupar.

Uma dica: comece a andar com um pouco de dinheiro e fazer certos pagamentos usando este meio. Você vai se sentir mais incomodado em abrir mão de algo e se pensará mais sobre poupar.

Para finalizar uma breve reflexão: no filme “O preço do amanhã” o tempo de vida da pessoa é a principal moeda de troca. Você compra uma roupa e perde 1 hora de vida, vende um serviço e ganha 3 horas. Será que neste caso, onde dinheiro é literalmente vida, pouparemos mais?

Para facilitar esse processo de mudança de hábitos separe um dia para fazer o planejamento da semana (Exemplo: domingo à noite ou segunda-feira). Monte um checklists para ver se está cumprindo com o planejado e confira-o sempre que possível. Utilize formas visíveis que mostram que você está poupando.

Um porquinho pode ser o símbolo visível de poupança para a família, ou mesmo uma moeda específica na carteira que te lembre de poupar sempre que vê-la. Lembre-se mudanças bruscas tendem a não funcionar bem, então mude seus hábitos aos poucos.

Tópico 4 – Controle do orçamento

Para te auxiliar nós desenvolvemos uma divertida planilha de controle financeiro, onde você consegue ver seu progresso e ela está disponível no mesmo link que baixou este E-Book.

Dedique de 5 a 10 minutos por dia vendo suas finanças, dessa forma você saberá tudo o que acontece com seu dinheiro e conseguirá manter seu planejamento em ordem!

MÓDULO 4
CONCLUSÃO

Parabéns! Você acaba de completar todos os módulos do E-Book!

Agora é com você! Seu futuro está nas suas mãos e a Bem Gasto está à postos para te ajudar no que você precisar!

Boa sorte nessa nova jornada, sua vida vai mudar para sempre!

Bem Gasto



@Bem_Gasto



Bem Gasto