

Well-Youth!

MÓDULO 2

LITERACIA FINANCEIRA E PLANEAMENTO ORÇAMENTAL

Desenvolvido por LoPe



Co-funded by
the European Union



Erasmus +

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

ÍNDICE

TÓPICO 1: INTRODUÇÃO À LITERACIA FINANCEIRA	3
1.1: A importância da literacia financeira	3
TÓPICO 2: DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS FINANCEIROS	7
TÓPICO 3: COMPREENDER OS RENDIMENTOS E AS DESPESAS	10
3.1: Tipos de rendimentos	10
3.2: Gestão das despesas	12
TÓPICO 4. CRIAR UM ORÇAMENTO	15
4.1: Noções básicas de orçamentação	15
4.2: Acompanhamento e ajustamento do orçamento	18
TÓPICO 5. POUPANÇA E INVESTIMENTO	18
5.1. Estratégias para poupar dinheiro	18
5.2. Introdução aos conceitos básicos de investimento	20
5.3. Construção de segurança financeira	21
TÓPICO 6: GESTÃO DA DÍVIDA E DO CRÉDITO	24
6.1: Tipos de dívida	24
6.2: Estratégias de gestão da dívida	25



TÓPICO 1: INTRODUÇÃO À LITERACIA FINANCEIRA

1.1: A importância da literacia financeira

O que é a literacia financeira?

A literacia financeira refere-se à capacidade e aos conhecimentos necessários para compreender e gerir eficazmente vários aspetos financeiros. Engloba uma série de competências e conhecimentos relacionados com as finanças pessoais, incluindo, entre outros

Orçamentação: A capacidade de criar e gerir um orçamento que define os rendimentos e as despesas, ajudando os indivíduos a controlar as suas despesas e a poupar para objetivos financeiros.

Poupança: Saber como poupar dinheiro, criar um fundo de emergência e planejar as necessidades financeiras futuras, incluindo a reforma e a educação.

Gestão da dívida: Gerir e reduzir a dívida de forma responsável, incluindo dívidas de cartões de crédito, empréstimos a estudantes e hipotecas.

Planeamento financeiro: Criação de um plano financeiro abrangente que se alinhe com os objetivos financeiros de uma pessoa e tenha em conta fatores como rendimentos, despesas, poupanças, investimentos e seguros.

Gestão de riscos: Compreender o papel dos seguros na proteção contra acontecimentos inesperados, como problemas de saúde ou acidentes.

Investir: Compreender as diferentes opções de investimento, tais como ações, obrigações, fundos mútuos e imóveis, e como podem ajudar a aumentar a riqueza ao longo do tempo.

Planeamento patrimonial: Conhecimento de como planejar a distribuição de bens e o bem-estar dos entes queridos após a morte de uma pessoa, envolvendo frequentemente testamentos, fundos fiduciários e beneficiários.

Fiscalidade: Conhecimento do funcionamento dos impostos, deduções fiscais e estratégias para otimizar a eficiência fiscal.



Porque é que a literacia financeira é crucial para o bem-estar pessoal e financeiro?

Tomada de decisões efectiva: A literacia financeira dota os indivíduos dos conhecimentos e competências necessários para tomar decisões financeiras informadas. Isto inclui a elaboração de orçamentos, a poupança, o investimento e a gestão da dívida. As decisões informadas conduzem a melhores resultados financeiros e a menos stress.

Segurança financeira: A literacia financeira ajuda as pessoas a construir uma base financeira sólida, incluindo fundos de emergência e poupanças para a reforma. Esta segurança proporciona uma rede de segurança em caso de acontecimentos inesperados, como emergências médicas ou perda de emprego.

Gestão da dívida: A literacia financeira permite que os indivíduos compreendam as implicações da assunção de dívidas e façam escolhas responsáveis em relação aos empréstimos. Ajuda a evitar a acumulação de dívidas com juros elevados e promove estratégias de redução da dívida.

Objetivos a longo prazo: A literacia financeira permite que os indivíduos planeiem e atinjam os seus objetivos financeiros a longo prazo, tais como comprar uma casa, possibilitar aos filhos irem para a universidade ou reformar-se confortavelmente. Sem conhecimentos financeiros, estes objetivos podem ficar fora de alcance.

Investimento e construção de riqueza: Compreender como funcionam os investimentos e o conceito de juros compostos permite aos indivíduos aumentar o seu património ao longo do tempo. Isto é essencial para alcançar a independência financeira e reformar-se com segurança financeira.

Redução do stress financeiro: A literacia financeira pode aliviar o stress relacionado com questões financeiras. Quando as pessoas têm confiança nas suas capacidades financeiras, é menos provável que sofram de stress e ansiedade associados à incerteza financeira.

Comportamento financeiro responsável: A literacia financeira incentiva um comportamento financeiro responsável, incluindo viver dentro das suas possibilidades, poupar para o futuro e evitar gastos impulsivos. Estes hábitos contribuem para o bem-estar geral e a estabilidade financeira.

Proteção contra burlas e fraudes: A literacia financeira inclui o reconhecimento e a prevenção de burlas e fraudes financeiras. Este



conhecimento protege os indivíduos de serem vítimas de esquemas fraudulentos que podem levar a perdas financeiras.

Capacitação: A literacia financeira permite que os indivíduos assumam o controlo da sua vida financeira. Podem defender os seus interesses financeiros, negociar melhores negócios e fazer escolhas alinhadas com os seus valores e objetivos.

Impacto geracional: Quando os pais têm literacia financeira, podem transmitir essas competências e valores aos filhos, colocando-os no caminho do sucesso financeiro. Isto ajuda a quebrar ciclos de insegurança financeira e pobreza.

Estabilidade económica: A literacia financeira generalizada contribui para a estabilidade económica a uma escala mais ampla. Quando os indivíduos e as famílias estão financeiramente seguros, é menos provável que recorram a serviços sociais, reduzindo os encargos para os governos e as comunidades.

Desafios financeiros comuns enfrentados pelos jovens adultos.

Os jovens adultos e os adultos enfrentam frequentemente uma série de desafios financeiros comuns que podem afetar o seu bem-estar financeiro. Estes desafios podem variar consoante as circunstâncias individuais, mas alguns dos mais comuns incluem:

Dívidas de empréstimos a estudantes: Muitos jovens adultos têm dívidas substanciais de empréstimos por terem frequentado o ensino superior. O pagamento destes empréstimos pode representar um encargo financeiro significativo, afetando a sua capacidade de poupar, investir ou atingir outros objetivos financeiros.

Poupança de emergência insuficiente: A falta de poupanças de emergência pode deixar as pessoas vulneráveis a despesas inesperadas, como contas médicas ou reparações de automóveis. Sem uma rede de segurança financeira, podem recorrer a dívidas de cartão de crédito com juros elevados ou a empréstimos.

Dívida de cartão de crédito: Acumular dívida de cartão de crédito devido a gastos excessivos ou taxas de juro elevadas pode ser um desafio para adultos de todas as idades. Ter níveis elevados de dívidas de cartão de crédito pode impedir o progresso financeiro e levar a um ciclo de dívidas.



Poupança para a reforma inadequada: Muitos adultos lutam para poupar o suficiente para a reforma, muitas vezes devido a prioridades financeiras concorrentes. Uma poupança para a reforma insuficiente pode resultar em insegurança financeira nos últimos anos.

Viver para além das possibilidades: Gastar demasiado ou viver para além das possibilidades de cada um é um desafio financeiro comum. Este comportamento pode levar a um stress financeiro constante e a uma incapacidade de construir riqueza ou de poupar para o futuro.

Falta de literacia financeira: O conhecimento limitado das finanças pessoais pode impedir as pessoas de tomarem decisões financeiras informadas. Sem literacia financeira, as pessoas podem não compreender totalmente os investimentos, os impostos ou a forma de criar um orçamento.

Custos dos cuidados de saúde: O aumento dos custos dos cuidados de saúde pode representar um desafio financeiro significativo, especialmente para quem não tem uma cobertura de seguro adequada. As despesas médicas, os custos dos medicamentos e os problemas de saúde inesperados podem afetar as finanças.

Despesas de habitação: Os pagamentos elevados de rendas ou hipotecas, os impostos sobre a propriedade e as despesas de manutenção podem fazer com que a habitação seja uma das despesas mensais mais substanciais para muitas pessoas, colocando pressão nos seus orçamentos.

Desemprego ou subemprego: Os períodos de desemprego ou subemprego podem perturbar a estabilidade financeira, dificultando a cobertura das despesas básicas de subsistência e o cumprimento dos objetivos financeiros.

Despesas familiares e com dependentes: Criar os filhos ou cuidar dos pais idosos pode ser financeiramente exigente. As despesas com os cuidados infantis, a educação e os cuidados de saúde podem sobrecarregar os orçamentos.

Cobertura de seguro inadequada: A falta de cobertura de seguro adequada (por exemplo, saúde, automóvel, casa) pode deixar os indivíduos vulneráveis a contratempos financeiros em caso de acidentes, catástrofes naturais ou problemas de saúde.

Recessões económicas: As crises ou recessões económicas podem afetar a segurança do emprego e os níveis de rendimento, tornando difícil manter a estabilidade financeira.



Cobrança de dívidas e questões jurídicas: Lidar com agências de cobrança de dívidas, ações judiciais ou questões legais relacionadas com assuntos financeiros pode ser stressante e dispendioso.

TÓPICO 2: DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS FINANCEIROS

Ensinar aos participantes como definir objetivos financeiros SMART.

Definir objetivos financeiros SMART significa fazer planos claros e práticos para o seu dinheiro. SMART é uma palavra composta por cinco partes que o ajudam a definir objetivos sólidos: Específico, Mensurável, Alcançável, Relevante e Temporal.

Eis como definir objetivos financeiros SMART:

1. Específico (S): Seja muito claro sobre o que quer fazer com o seu dinheiro. Coloque a si próprio as seguintes questões:

O que é que quer fazer com o seu dinheiro?

Porque é que é importante para si?

Quem é que está envolvido (como tu e a tua família)?

Existem regras ou limites?

Exemplo (específico): "Quero poupar 5.000€ para umas férias em família na Disneyland daqui a três anos."

2. Mensurável (M): Certifique-se de que pode contar ou medir o seu progresso. Interrogue-se:

Como pode ver se está a aproximar-se do seu objetivo?

Quanto é que precisa de poupar?

Como saberá quando tiver atingido o seu objetivo?

Exemplo (Mensurável): "Vou verificar as minhas poupanças todos os meses para me certificar de que estou no bom caminho para poupar 5.000 euros em três anos."

3. Alcançável (A): O seu objetivo deve ser algo que possa realmente ser executável tendo em conta a situação atual. Tente colocar a si mesmo estas questões:

Pode realmente fazer isto neste momento com o dinheiro que tem?



Tens o que é preciso?

Pode comprometer-se com isso?

Exemplo (alcançável): "Tendo em conta os meus rendimentos e despesas, penso que posso poupar 5.000 euros em três anos, cortando algumas despesas e talvez tendo um outro trabalho a tempo parcial."

4. Relevante (R): Certifique-se de que o seu objetivo faz sentido para a sua vida e para o seu plano financeiro. Reflita sobre as seguintes questões:

Este objetivo enquadra-se no seu plano financeiro mais geral?

É realmente importante neste momento?

Exemplo (Relevante): "Poupar para umas férias divertidas em família enquadra-se no meu plano maior de passar tempo de qualidade com os meus entes queridos."

5. Temporal (T): Delimite um prazo para atingir o seu objetivo e para se manter no caminho certo. Tente responder às seguintes perguntas:

Quando pretende atingir este objetivo?

É algo que vai realizar em breve ou mais tarde?

Exemplo (Temporal): "Vou poupar 5.000 euros para as nossas férias na Disneyland daqui a três anos".

O papel dos objetivos no planeamento financeiro.

Por estas razões, os objetivos são muito importantes no planeamento financeiro:

Direção e objetivo: Os objetivos dão-lhe uma razão para gerir o seu dinheiro. Respondem à pergunta: "Porque é que estou a fazer isto?" Quando se tem objetivos claros, isso faz com que se queira fazer escolhas financeiras inteligentes.

Escolher o que é mais importante: O dinheiro não pode fazer tudo, por isso é preciso decidir onde o gastar. Os objetivos ajudam-no a escolher o que é mais importante e onde deve aplicar o seu dinheiro.

Ver como se está a sair: Os objetivos ajudam-no a saber se está a fazer bem os seus planos financeiros. Pode verificar se está a poupar, a



investir e a atingir os seus objetivos. Pode ser visto como uma pontuação, algo que o ajuda a manter motivado.

Realizar boas escolhas financeiras: Os objetivos funcionam como guias quando se tem de tomar decisões financeiras. Pode perguntar-se: "Isto ajuda-me a atingir os meus objetivos?" Isso impede-o de fazer escolhas rápidas ou imponderadas.

Planear o seu dinheiro: Os objetivos são como a base do seu plano financeiro. Ajudam-no a fazer orçamentos que correspondem aos seus objetivos. Um orçamento que se adapta aos seus objetivos funciona melhor.

Lidar com os riscos: Os objetivos ajudam-no a decidir o risco que pode ou não correr com o seu dinheiro. É diferente para os objetivos a curto e a longo prazo.

Estar seguro no futuro: Muitos objetivos dizem respeito a coisas que queremos num futuro distante, como a reforma ou o pagamento da universidade dos nossos filhos. Os objetivos garantem a sua segurança financeira no futuro.

Melhores hábitos financeiros: Ter objetivos claros faz com que as pessoas poupem e invistam mais. Mantém-no no caminho certo.

Adaptar-se à mudança: Por vezes, as coisas mudam, como o emprego ou a família. Os objetivos também podem mudar, e não há problema. Faz parte do planeamento.

Falar e trabalhar em conjunto: Quando está com a família ou outras pessoas, partilhar os seus objetivos e planos ajuda todos a trabalharem em conjunto. Garante que estão todos na mesma página.

Aprender sobre dinheiro: Trabalhar para atingir objetivos significa que vai aprender mais sobre dinheiro. Isso é positivo porque ajuda-o a fazer escolhas inteligentes.

Exemplos de objetivos a curto e a longo prazo:

Objetivos a curto prazo (geralmente dentro de um ano ou menos):

- Poupe 500 euros para uma escapadela de fim de semana.
- Pague um cartão de crédito com um saldo de 10.000 euros.
- Constitua um fundo de emergência de 10.000 euros.
- Compre um novo computador portátil para o trabalho ou para a escola.
- Tire uma semana de férias.



Objetivos a longo prazo (normalmente vários anos ou mais):

- Poupe 100.000 euros para dar uma entrada numa casa em cinco anos.
- Pague uma hipoteca a 30 anos.
- Poupe 10.000 euros para a educação universitária do seu filho em 15 anos.
- Alcance a independência financeira e reforme-se confortavelmente aos 60 anos.
- Crie uma empresa e torne-a rentável num prazo de cinco anos.

TÓPICO 3: COMPREENDER OS RENDIMENTOS E AS DESPESAS

3.1: Tipos de rendimentos

Explicar as diferentes fontes de rendimento (por exemplo, salário, investimentos, dinheiro extra).

Rendimento significa o dinheiro que se recebe por fazermos coisas diferentes, como trabalhar, investir ou ter uma empresa. Há muitas formas de ganhar dinheiro. Eis algumas das mais comuns:

Salário: É o que a maioria das pessoas recebe pelos seus empregos normais. Normalmente, é sempre a mesma quantia de dinheiro e os impostos são deduzidos.

Pagamento por hora: Algumas pessoas são pagas com base no número de horas que trabalham. Se trabalhar mais horas, recebe mais dinheiro.

Rendimento do trabalho por conta própria: Se tem o seu próprio negócio ou trabalha por conta própria, recebe dinheiro do trabalho que realiza. Tem mais controlo sobre o montante que ganha, mas também tem de tratar de questões como impostos e cuidados de saúde.

Lucros da empresa: Se é proprietário de uma empresa, o dinheiro que ganha depois de pagar todas as despesas é o seu rendimento.

Rendimento de investimento: Este rendimento provém de ações, obrigações ou bens imobiliários. Pode ganhar dinheiro com o mesmo de diferentes formas, como receber regularmente (dividendos), vendê-los por um valor superior ao que pagou (mais-valias) ou receber juros.



Rendimento de reforma: Quando se reformar, poderá receber dinheiro de pensões, Segurança Social ou contas poupança.

Direitos de autor: Se criar livros, música ou arte, pode ser pago quando outros utilizam ou compram o seu trabalho.

Rendimento de renda: Se é proprietário de um imóvel, como uma casa ou um apartamento, pode ganhar dinheiro alugando-o a outra pessoa.

Comissões: Alguns empregos, como o de vendedor ou o de agente imobiliário, pagam-lhe uma percentagem do dinheiro que recebe.

Rendimento de dividendos: Se possuir determinadas ações, pode receber uma parte dos lucros da empresa.

Rendimento de juros: Se emprestar o seu dinheiro a um banco ou comprar determinados tipos de obrigações, estes pagam-lhe dinheiro extra ao longo do tempo.

Ganhos de capital: Se vender algo por mais dinheiro do que pagou por ele, o dinheiro extra é o seu rendimento.

Pensão de alimentos para crianças: Algumas pessoas recebem dinheiro dos seus ex-cônjuges ou do outro progenitor para ajudar nas despesas.

Rendimentos secundários da economia monetária: Fazer trabalhos a curto prazo ou como freelancer (como alugar a sua casa no Airbnb) pode fazer-lhe render dinheiro.

Assistência governamental: Em alguns casos, as pessoas recebem ajuda do governo, como subsídios de desemprego ou assistência alimentar.

Conhecer estas diferentes fontes de rendimento ajuda-o a planear melhor as suas finanças. É uma boa ideia ter dinheiro proveniente de diferentes sítios para estar mais seguro financeiramente. Além disso, cada tipo de rendimento pode ter regras fiscais e necessidades de planeamento diferentes.

O conceito de rendimento líquido (salário líquido).

O rendimento líquido, ou ordenado líquido, é o dinheiro que recebe depois de a sua entidade patronal deduzir do seu ordenado elementos como impostos e outros custos necessários. É o dinheiro que tem efetivamente para gastar, poupar ou utilizar para o que quiser.

Eis como funciona:

Ganha dinheiro no seu emprego (o seu salário ou ordenado).

A sua entidade patronal retira algum dinheiro para despesas como o imposto sobre o rendimento e a segurança social.

O que resta depois destas deduções é o seu rendimento líquido, que é o que recebe no seu salário.

O rendimento líquido é muito importante porque lhe diz quanto dinheiro tem realmente para gerir as suas despesas diárias, poupar para o futuro ou gastar em coisas divertidas. É o seu ponto de partida para fazer um orçamento e escolhas financeiras inteligentes.

3.2: Gestão das despesas

Introduzir categorias de despesas comuns (por exemplo, fixas, variáveis, discricionárias).

1. *Despesas fixas*: São como as contas que tem de pagar todos os meses, e normalmente mantêm-se iguais ou são muito previsíveis. Pense nas mesmas como as despesas "obrigatórias". Alguns exemplos incluem:

Renda ou hipoteca: O que paga para viver na sua casa.

Serviços públicos: Como contas de eletricidade, água e gás.

Pagamentos de empréstimos: Dinheiro que deve todos os meses, como um empréstimo automóvel ou um empréstimo para estudantes.

Seguros: Pagamentos como seguro automóvel ou seguro de saúde.

Assinaturas: Dinheiro para subscrições como serviços de streaming ou ginásio.

2. *Despesas variáveis*: São custos que podem mudar de mês para mês, e são um pouco mais flexíveis. Dependem de quanto se usa ou gasta. Alguns exemplos são:

Mercearias: O montante que gasta em alimentos pode variar.

Transporte: Os custos do gás e dos transportes públicos podem sofrer alterações.

Entretenimento: Dinheiro para sair, ir ao cinema ou para passatempos.



Roupa: Depende se precisa de roupa nova ou não.

3. Despesas discricionárias: Estas são os seus "desejos", não as suas "necessidades". São coisas em que pode optar por gastar mas sem as quais poderia viver. Alguns exemplos incluem:

Jantar fora em restaurantes

Viagens e férias

Compras de artigos não essenciais

Ir a concertos, espetáculos ou eventos

Conhecer estas categorias de despesas ajuda-o a gerir melhor o seu dinheiro. É importante cobrir primeiro as despesas fixas, depois planear as despesas variáveis e, por fim, decidir quanto quer gastar em artigos discricionários. Desta forma, pode certificar-se de que o seu dinheiro vai para onde quer que vá!

Discutir a importância do controlo das despesas.

O controlo das despesas é muito importante para gerir o seu dinheiro de forma sensata. Eis porquê, em termos simples:

Saiba para onde vai o seu dinheiro: Quando controla as suas despesas, vê exatamente para onde vai o seu dinheiro. É como se estivesse a controlar as suas despesas. Isto ajuda-o a perceber se está a utilizar o seu dinheiro nas coisas que mais lhe interessam.

Cumprir um orçamento: Se tiver um orçamento (um plano para o seu dinheiro), o controlo das despesas ajuda-o a manter-se no caminho certo. Pode ver se está a seguir o seu plano ou se precisa de fazer ajustes.

Evitar gastos excessivos: O controlo das despesas ajuda-o a evitar gastar mais dinheiro do que aquele que tem. É como um aviso se estiver quase a ficar sem dinheiro antes do próximo pagamento.

Encontrar formas de poupar: Quando vê onde está a gastar demasiado, pode encontrar formas de poupar. Talvez repare que está a comer muito fora, por isso decide cozinhar mais em casa e poupar dinheiro.

Planear o futuro: O controlo das despesas ajuda-o a poupar para coisas que deseja, como férias ou um novo aparelho. Também o ajuda a planear emergências, como a reparação de um carro.

Reduzir o stress: Saber para onde vai o seu dinheiro pode reduzir o stress relacionado com o dinheiro. Ajuda-o a sentir-se mais em controlo e menos preocupado com as contas.

Criar bons hábitos: O controlo das despesas é um excelente hábito financeiro. Quando o faz regularmente, torna-se melhor na gestão do seu dinheiro, o que o prepara para o sucesso financeiro a longo prazo.

Em termos simples, controlar as despesas é como vigiar o seu dinheiro para se certificar de que está a fazer o que pretende. É uma forma inteligente de tomar conta das suas finanças e garantir que tem o suficiente para as suas necessidades e desejos.

Partilhar dicas práticas para reduzir despesas desnecessárias.

Eis algumas dicas simples para gastar menos dinheiro:

Faça uma lista: Escreva o que precisa de comprar antes de ir às compras, para não comprar coisas a mais.

Faça um orçamento: Decida quanto dinheiro pode gastar e mantenha-se fiel a esse orçamento. Isto ajuda-o a evitar gastos excessivos.

Distinga desejos de necessidades: Pergunte a si próprio se precisa realmente de algo ou se é apenas algo que quer. Concentre-se em comprar primeiro o que precisa.

Mantenha um registo: Escreva em que gasta o seu dinheiro durante um mês. Isto ajuda-o a ver onde pode poupar.

Coma em casa: Cozinhar em casa é normalmente mais barato do que comer fora em restaurantes.

Cancele subscrições desnecessárias: Se não estiver a utilizar um serviço, como uma subscrição de streaming, cancele-o e poupe esse dinheiro.

Compre marcas brancas: Os produtos de marca branca são muitas vezes mais baratos do que as marcas de renome e funcionam igualmente bem.

Evite comprar por capricho (compra impulsiva): Pense antes de comprar algo. Não se precipite nas compras, especialmente nas grandes.

Utilize cupões e saldos: Procure descontos e utilize cupões quando faz compras para poupar dinheiro.

Reduza os custos de entretenimento: Encontre formas mais baratas de se divertir, como atividades gratuitas ou streaming em vez de televisão por cabo.

Poupe energia: Desligue as luzes e retire os aparelhos da tomada quando não os estiver a utilizar para poupar nas contas de energia.

Pague em numerário: Utilizar dinheiro físico pode ajudá-lo a gastar menos porque não pode gastar mais do que tem.

Faça você mesmo: Tente arranjar coisas ou fazer tarefas em vez de pagar a outra pessoa.

Venda o que não precisa: Venda artigos que já não utiliza para ganhar algum dinheiro extra.

Planeie as suas compras: Faça uma lista antes de ir às compras e cumpra-a para evitar comprar coisas extra.

Encontre alternativas gratuitas: Procure alternativas gratuitas ou mais baratas para as coisas que paga, como as inscrições no ginásio ou as aplicações.

Verifique as suas faturas: Analise as suas faturas para saber se pode obter serviços mais baratos ou se tem direito a descontos.

Evite dívidas com juros elevados: Tente não utilizar cartões de crédito com taxas de juro elevadas. Os juros podem tornar as coisas mais caras.

Pense antes de comprar: Reserve algum tempo para decidir se precisa mesmo de algo caro. Se não for urgente, espere um pouco.

Poupe automaticamente: Configure transferências automáticas para uma conta poupança, para poupar dinheiro antes de o gastar.

Lembre-se, estas pequenas mudanças podem ajudá-lo a poupar dinheiro sem renunciar a todas as coisas de que gosta!

TÓPICO 4. CRIAR UM ORÇAMENTO

4.1: Noções básicas de orçamentação

Definir a orçamentação e o seu objetivo.

Fazer um orçamento significa criar um plano para o seu dinheiro. Ajuda-o a decidir quanto quer gastar e poupar. É como dizer ao seu dinheiro para onde deve ir em vez de se perguntar para onde foi.

O objetivo da elaboração do orçamento é:

Controlar o seu dinheiro: Ajuda-o a certificar-se de que não gasta mais do que ganha.



Atingir os seus objetivos: Pode poupar para coisas que deseja, como férias ou um telemóvel novo.

Preparar-se para emergências: O orçamento ajuda-o a ter dinheiro guardado para despesas inesperadas.

Reduzir o stress: Saber para onde vai o seu dinheiro pode fazê-lo sentir-se mais em controlo e menos preocupado com as contas.

Fazer escolhas informadas: Com um orçamento, pode decidir o que é mais importante para si e utilizar o seu dinheiro para essas coisas.

Em termos simples, orçamentar é como fazer um plano de dinheiro para poder ter o que precisa, poupar para o que quer e não se preocupar demasiado com problemas financeiros.

Ensinar os participantes a criar um orçamento simples.

Eis como criar um orçamento simples em passos simples:

Passo 1: Some o seu dinheiro:

Descubra quanto dinheiro recebe todos os meses, como o seu salário ou ordenado. Este é o seu rendimento.

Passo 2: Faça uma lista das suas despesas:

Faça uma lista das coisas em que gasta dinheiro todos os meses. Comece pelas coisas importantes, como a renda ou o empréstimo da casa, as compras e as contas.

Acrescente os gastos que pretende fazer, como comer fora, divertir-se ou fazer compras.

Etapa 3: Some as suas despesas:

Some todas as suas despesas para ver quanto gasta por mês.

Passo 4: Compare rendimentos e despesas:

Subtraia as suas despesas ao seu rendimento. Se sobrar dinheiro, isso é bom. Pode poupá-lo ou gastá-lo em coisas mais divertidas.

Se as suas despesas forem superiores ao seu rendimento, poderá ter de cortar nas despesas ou encontrar formas de ganhar mais dinheiro.



Passo 5: *Divida o seu dinheiro:*

Divida o seu dinheiro em categorias, como habitação, alimentação, transportes e atividades de lazer.

Decida quanto vai gastar em cada categoria com base nas suas necessidades e no que é mais importante para si.

Passo 6: *Mantenha o controlo:*

À medida que o mês avança, anote o que gasta em cada categoria. Isto ajuda-o a ver para onde vai o seu dinheiro.

Passo 7: *Verifique o seu orçamento:*

No final do mês, verifique se cumpriu o seu orçamento. Se gastou demasiado numa categoria, tente gastar menos noutra no próximo mês.

Passo 8: *Continue::*

Faça do orçamento um hábito. Continue a controlar as suas despesas e a ajustar o seu orçamento conforme necessário para atingir os seus objetivos financeiros. Fazer um orçamento é ter um plano para o seu dinheiro, para que possa ter o que precisa e ainda desfrutar do que quer. É uma excelente forma de controlar as suas finanças!

A importância de viver dentro das possibilidades de cada um.

Viver dentro dos seus meios significa gastar apenas o dinheiro que tem.

Eis o que é importante:

Sem dívidas: Não deve dinheiro a terceiros, pelo que não terá de o pagar com juros (dinheiro extra).

Menos stress: Não se preocupará com contas e dívidas, pelo que a vida é menos stressante.

Poupar para objetivos: Pode poupar dinheiro para coisas que realmente quer, como um carro ou umas férias.

Mais liberdade: Pode fazer escolhas com o seu dinheiro em vez de ficar preso a dívidas.

Bom crédito: Terá uma boa reputação em termos de gestão de dinheiro, o que é útil quando precisa de pedir dinheiro emprestado para coisas importantes.

Paz de espírito: Sentir-se-á tranquilo ao saber que pode fazer face a despesas inesperadas sem ter de enfrentar uma crise financeira.

Atingir objetivos: Pode realizar os seus sonhos financeiros, como comprar uma casa ou reformar-se confortavelmente.

Nota: Em palavras simples, é como gastarmos uma mesada de forma sensata em vez de a gastarmos toda e de nos metermos em sarilhos. Torna a nossa vida mais fácil e ajuda-nos a conseguir o que queremos!

4.2: Acompanhamento e ajustamento do orçamento

Introdução de ferramentas e aplicações para controlar as despesas.

Discussão sobre como analisar e ajustar o orçamento conforme necessário.

Fornecimento de estratégias para fazer face a despesas inesperadas.

TÓPICO 5. POUPANÇA E INVESTIMENTO

5.1. Estratégias para poupar dinheiro

Aqui estão algumas formas super simples de poupar dinheiro:

1. *Método do mealheiro:* Tal como quando coloca moedas num mealheiro, ponha de lado uma pequena quantia de dinheiro todas as semanas ou meses. Com o tempo, o dinheiro vai-se acumulando.
2. *Evite o café caro:* Em vez de comprar café caro nos cafés, faça o seu café em casa. É muito mais barato.
3. *Compre em saldos:* Procure descontos e saldos quando faz compras. Pagará menos pelo mesmo produto.
4. *Adira a uma associação:* Algumas lojas oferecem-lhe a possibilidade de aderir à sua associação e oferecem descontos aos membros. Utilize-os quando for às compras ou a outras coisas.
5. *Cozinhe em casa:* Preparar as suas refeições em casa é normalmente mais barato do que comer fora ou pedir comida para levar.
6. *Desligue as luzes:* Não se esqueça de desligar as luzes e os aparelhos eletrónicos quando não os estiver a utilizar. Poupa eletricidade.

7. *Espere antes de comprar:* Quando quiser algo, espere um pouco. Se, ao fim de uma semana ou de um mês, ainda o quiser, compre-o.
8. *Partilhe os custos:* Se vai sair com amigos, considere a possibilidade de partilhar despesas como a gasolina ou a comida. É mais barato quando todos contribuem.
9. *Evite taxas de multibanco:* Utilize as caixas automáticas do seu banco para evitar pagar taxas adicionais pelo levantamento de dinheiro.
10. *Cancele subscrições não utilizadas:* Se não estiver a utilizar um serviço, como uma subscrição de streaming, cancele-a e poupe esse dinheiro.
11. *DIY (Do It Yourself):* Tente arranjar coisas ou fazer tarefas em vez de pagar a alguém. Pode poupar dinheiro em reparações ou manutenção da casa.
12. *Defina objetivos:* Decida para o que quer poupar, como férias ou um telemóvel novo. Isso ajuda-o a manter-se motivado para poupar.
13. *Controle as despesas:* Anote em que é que gasta o seu dinheiro. Isso ajuda-o a ver onde pode poupar.
14. *Compare preços:* Antes de comprar algo, consulte diferentes lojas ou websites para encontrar o melhor preço.
15. *Venda o que não precisa:* Venda objetos que já não utiliza para ganhar algum dinheiro extra.
16. *Utilize os transportes públicos:* Se possível, utilize autocarros ou comboios em vez de conduzir. Poupa combustível e estacionamento. Os preços dos combustíveis mudam todos os dias, muitas vezes no mesmo dia. Verifique regularmente os preços.
17. *Obter um AutoPASS:* O AutoPASS oferece descontos nas portagens e nas rotas de ferry na Noruega.
18. *Fazer uma lista de compras:* Antes de ir às compras, faça uma lista do que precisa. Cumpra-a para evitar comprar coisas a mais.
19. *Pagar as contas a tempo:* Evite as taxas de atraso pagando as suas contas a tempo. É um desperdício de dinheiro pagar mais por estar atrasado.
20. *Guarde moedas:* Junte os trocos num frasco. Pode surpreender-se com a quantidade de trocos que vai acumulando ao longo do tempo.

5.2. Introdução aos conceitos básicos de investimento

Alguns conceitos básicos de investimento em termos simples:

1. *Investimento*: Investir significa utilizar o seu dinheiro para comprar ativos como ações, obrigações, imóveis ou empresas, na expectativa de que o seu valor aumente com o tempo.
2. *Retorno do investimento (ROI)*: O ROI é como o lucro que obtém dos seus investimentos. É a diferença entre o que investiu e o que recebe de volta. Um ROI positivo significa que ganhou mais do que investiu.
3. *Risco*: Investir implica correr riscos porque existe a possibilidade de perder dinheiro. O risco e a recompensa potencial estão frequentemente ligados - os investimentos de maior risco podem oferecer rendimentos mais elevados, mas também podem resultar em perdas maiores.
4. *Diversificação*: A diversificação é como distribuir os seus investimentos por diferentes tipos de ativos. Ajuda a reduzir o risco porque, se um investimento tiver um mau desempenho, outros podem ter um bom desempenho e equilibrar a situação.
5. *Classes de ativos*: As classes de ativos são diferentes categorias de investimentos. As mais comuns incluem ações (ações de empresas), obrigações (títulos de dívida), bens imóveis (propriedade) e equivalentes de caixa (como contas de poupança).
6. *Ações*: Quando se possui uma ação, possui-se uma parte de uma empresa. As ações podem subir (ganhar valor) ou descer (perder valor) de preço em função do desempenho da empresa.
7. *Obrigações*: Comprar uma obrigação é como emprestar dinheiro a uma empresa ou a um governo. Prometem reembolsá-lo com juros ao longo do tempo. As obrigações são geralmente menos arriscadas do que as ações.
8. *Dividendos*: Algumas ações pagam dividendos, que são como pagamentos regulares aos acionistas. É uma forma de ganhar dinheiro com os seus investimentos.
9. *Carteira*: Uma carteira é como uma coleção dos seus investimentos. Pode incluir ações, obrigações e outros ativos. Diversificar a sua carteira pode ajudar a gerir o risco.

10. *Horizonte temporal*: O seu horizonte temporal é o tempo que planeia investir antes de precisar do dinheiro. Os horizontes temporais mais longos podem permitir-lhe correr mais riscos porque tem mais tempo para recuperar das perdas.
11. *Juros compostos*: Os juros compostos são como ganhar juros não só sobre o seu investimento inicial, mas também sobre os juros que já ganhou. Isto pode fazer com que o seu dinheiro cresça mais rapidamente ao longo do tempo.
12. *Volatilidade do mercado*: Os mercados podem registar subidas e descidas a curto prazo. A isto chama-se volatilidade. É normal, mas pode ser imprevisível.
13. *Objetivos de investimento*: Estes são os motivos pelos quais está a investir. Pode ser para a reforma, para comprar uma casa ou para financiar a educação dos seus filhos.
14. *Tolerância ao risco*: A sua tolerância ao risco é a forma como se sente à vontade para assumir riscos nos seus investimentos. É importante investir de uma forma que corresponda à sua tolerância ao risco.
15. *Estratégia de investimento*: Este é o seu plano para investir. Inclui os tipos de ativos que vai comprar, quanto tempo os vai manter e como vai gerir os seus investimentos.

Nota: Investir é uma forma de aumentar potencialmente o seu dinheiro, mas acarreta riscos. É essencial compreender estes conceitos básicos e considerar a possibilidade de procurar aconselhamento junto de um profissional financeiro antes de tomar decisões de investimento.

5.3. Construção de segurança financeira

Construir segurança financeira é como criar uma rede de segurança para o seu futuro e o futuro dos seus filhos. Eis alguns passos simples para o ajudar a começar:

1. Defina objetivos claros:

Decida o que pretende alcançar com o seu dinheiro. Quer se trate de comprar uma casa, poupar para a reforma ou pagar dívidas, ter objetivos claros dá-lhe uma orientação.

2. Crie um orçamento:

Faça um plano para o seu dinheiro. Crie um orçamento que indique quanto vai gastar em necessidades, poupanças e despesas discricionárias (coisas divertidas).

3. Poupe regularmente:

Poupe uma parte do seu rendimento de forma consistente. Comece com um fundo de emergência (suficiente para cobrir pelo menos 3-6 meses de despesas de subsistência) e, em seguida, poupe para os seus objetivos.

4. Evite dívidas com juros elevados:

As dívidas com juros elevados, como as dívidas de cartão de crédito, podem ser um obstáculo à segurança financeira. Pague-a o mais rapidamente possível para deixar de desperdiçar dinheiro com juros.

5. Investa com sabedoria:

Considere investir o seu dinheiro em ativos como ações e obrigações para o fazer crescer ao longo do tempo. Diversifique os seus investimentos para gerir o risco.

6. Viva dentro das suas possibilidades:

Gaste menos do que aquilo que ganha. Evite despesas desnecessárias e dê prioridade às necessidades em detrimento dos desejos.

7. Crie um fundo de emergência:

Ter um fundo de emergência ajuda-o a lidar com despesas inesperadas sem descarrilar os seus planos financeiros.

8. Mantenha-se seguro:

Proteja-se a si e aos seus bens com seguros, como o seguro de saúde, o seguro automóvel e o seguro de arrendamento ou de habitação.

9. Pague as dívidas de forma estratégica:

Concentre-se primeiro no pagamento das dívidas com juros elevados. Em seguida, aborde sistematicamente as outras dívidas.

10. Automatize a poupança:

Configure transferências automáticas para as suas contas de poupança e de investimento. Isto garante-lhe uma poupança constante.

11. Aumente o seu rendimento:

Procure oportunidades para aumentar o seu rendimento através de um aumento, de uma atividade secundária ou de competências adicionais.

12. Eduque-se continuamente:

Aprenda sobre finanças pessoais e investimentos para tomar decisões informadas.

13. Planeie a reforma:

Contribua para contas de reforma como uma conta PPR. Poupar para a reforma garante segurança financeira nos seus últimos anos de vida.

14. Reveja e ajuste:

Reveja regularmente os seus objetivos financeiros e ajuste os seus planos conforme necessário. As circunstâncias da vida mudam, pelo que o seu plano financeiro também se deve adaptar.

Procure aconselhamento profissional:

Nota: Considere a possibilidade de consultar um consultor financeiro para obter orientação personalizada. Construir segurança financeira requer tempo e disciplina, mas é uma viagem que vale a pena fazer. Com um planeamento cuidadoso e um esforço consistente, é possível alcançar um futuro financeiro estável e seguro.

TÓPICO 6: GESTÃO DA DÍVIDA E DO CRÉDITO

6.1: Tipos de dívida

Os tipos comuns de dívida:

1. *Dívida hipotecária*: Muitas pessoas contraem empréstimos para comprar casa. Estes empréstimos hipotecários podem ser bastante substanciais e são frequentemente pagos ao longo de muitos anos.
2. *Crédito ao consumo*: Trata-se de empréstimos pessoais não garantidos que as pessoas utilizam para vários fins, tais como melhoramentos na casa, férias ou outras despesas.
3. *Crédito automóvel*: Os empréstimos para financiar a compra de um automóvel também são comuns. Estes empréstimos podem ser garantidos pelo próprio automóvel e têm prazos e taxas de juro variáveis.
4. *Empréstimos para estudantes*: Os estudantes podem recorrer a empréstimos estudantis patrocinados pelo governo para cobrir as propinas e as despesas de subsistência enquanto estudam.
5. *Dívida de cartão de crédito*: A utilização de cartões de crédito está generalizada e, se os saldos não forem pagos na totalidade todos os meses, pode levar a uma dívida de cartão de crédito com taxas de juro elevadas.
6. *Empréstimos para aquisição de habitação própria*: Os proprietários podem utilizar o património da sua casa para obter empréstimos para vários fins.
7. *Descoberto*: Algumas pessoas podem ter facilidades de descoberto ligadas às suas contas bancárias, o que lhes permite gastar temporariamente mais dinheiro do que têm.
8. *Locação financeira de veículos*: O leasing automóvel é uma alternativa à compra de um automóvel e implica pagamentos regulares pela utilização do veículo.
9. *Planos de pagamento a prestações*: Algumas compras, como mobiliário ou produtos electrónicos, oferecem opções de pagamento a prestações, permitindo aos clientes pagar em pequenos montantes ao longo do tempo.

10. *Empréstimos de consolidação de dívidas:* Os mutuários podem consolidar várias dívidas num único empréstimo com condições mais favoráveis.
11. *Empréstimos para cooperativas de habitação:* Em alguns países como a Noruega, as cooperativas de habitação são uma forma comum de possuir uma casa, e os residentes contraem frequentemente empréstimos para comprar as suas ações nestas cooperativas.

Nota: Algumas dívidas podem ser específicas de um país ou de uma cultura. É essencial gerir as dívidas de forma responsável, efetuar pagamentos atempados e compreender as condições e taxas de juro associadas a cada tipo de dívida para manter uma boa saúde financeira.

6.2: Estratégias de gestão da dívida

Partilha de estratégias para gerir e reduzir a dívida.

Compreender as pontuações e os relatórios de crédito

Compreender a pontuação e os relatórios de crédito é essencial para gerir a sua saúde financeira.

Eis um resumo simples:

- Pontuação de crédito: Uma pontuação de crédito é um número que representa a sua capacidade de crédito, as pontuações de crédito variam normalmente entre 0 e 100, sendo que as pontuações mais elevadas indicam uma melhor capacidade de crédito.
- A sua pontuação de crédito é calculada com base no seu histórico de crédito, incluindo fatores como o histórico de pagamentos, dívidas pendentes, duração do histórico de crédito e novos pedidos de crédito.
- Os credores utilizam a sua pontuação de crédito para avaliar o seu risco como mutuário. Uma pontuação mais elevada facilita a obtenção de empréstimos e crédito em condições favoráveis.

1. Relatório de crédito:

- Um relatório de crédito é um registo detalhado do seu historial de crédito.

- O seu relatório de crédito inclui informações sobre os seus empréstimos, cartões de crédito, historial de pagamentos e quaisquer incumprimentos ou pagamentos em atraso.
- Pode solicitar um relatório de crédito gratuito uma vez por ano às agências de crédito para analisar o seu historial de crédito.

2. Fatores que afetam a sua pontuação de crédito:

- *Histórico de pagamento:* Pagar as contas a tempo é crucial. Os pagamentos atrasados ou não efetuados podem diminuir a sua pontuação.
- *Utilização do crédito:* A utilização de uma percentagem elevada do seu crédito disponível pode ter um impacto negativo na sua pontuação.
- *Duração do historial de crédito:* Um historial de crédito mais longo pode melhorar a sua pontuação.
- *Tipos de crédito:* Uma combinação de diferentes tipos de crédito (por exemplo, cartões de crédito, empréstimos) pode ser positiva.
- *Novos pedidos de crédito:* A candidatura a várias contas de crédito novas num curto espaço de tempo pode baixar a sua pontuação.

3. Porque é que as pontuações de crédito são importantes:

- Os credores utilizam as pontuações de crédito para decidir se aprovam o seu pedido de empréstimo ou de cartão de crédito.
- Uma pontuação de crédito mais elevada pode ajudá-lo a qualificar-se para melhores taxas de juro e condições de empréstimos e crédito.
- Os senhorios e os empregadores também podem consultar o seu relatório de crédito quando tomam decisões de aluguer ou de emprego.

4. Melhore a sua pontuação de crédito:

- Pague as contas a tempo e horas.
- Mantenha os saldos dos cartões de crédito baixos.
- Evite pedir demasiado crédito de uma só vez.

- Monitorize o seu relatório de crédito para detetar erros e contestar imprecisões.

Evitar armadilhas financeiras

Evitar as armadilhas financeiras é essencial para manter o bem-estar financeiro. Eis algumas sugestões para evitar armadilhas financeiras:

- *Planeie o custo de vida elevado:* Há cidades com um custo de vida elevado. Crie um orçamento que considere despesas como habitação, alimentação e transportes.
- *Utilize transportes públicos:* Ter e manter um carro ou apanhar um táxi pode ser dispendioso. Pense em utilizar os transportes públicos ou andar de bicicleta, especialmente nas zonas urbanas.
- *Poupe para as despesas de inverno:* Prepare-se para custos de aquecimento mais elevados no inverno, pondo de parte dinheiro ao longo do ano.
- *Compreenda as regras fiscais:* Familiarize-se com o sistema fiscal e considere a possibilidade de procurar aconselhamento profissional para o planeamento fiscal.
- *Maximize as deduções fiscais:* Tire partido das deduções e créditos fiscais disponíveis para reduzir a sua obrigação fiscal.
- *Invista sabiamente para obter benefícios fiscais:* Procure contas de investimento com benefícios fiscais. Utilize-as para poupar nos impostos.
- *Evite dívidas ao consumo:* Os empréstimos ao consumo com juros elevados podem ser dispendiosos. Dê prioridade ao pagamento das dívidas com juros elevados para evitar dificuldades financeiras.
- *Poupe para a reforma:* Comece a poupar para a reforma cedo para garantir o seu futuro financeiro.
- *Compre de forma inteligente:* O preço dos produtos pode variar, compare preços.
- *Fundo de emergência:* Tenha um fundo de emergência para cobrir despesas inesperadas, como despesas de saúde ou reparações domésticas.

- *Saiba mais sobre o sistema bancário:* Familiarize-se com o sistema bancário e a utilização de métodos de pagamento eletrónico como o Vipps para maior comodidade.
- *Cobertura de seguro:* Assegure-se de que tem uma cobertura de seguro adequada.
- *Planeie as despesas de alojamento:* O alojamento é uma despesa significativa. Planeie cuidadosamente o seu orçamento para a habitação e explore opções como o arrendamento.
- *Evite taxas de câmbio:* Ao transferir dinheiro internacionalmente, utilize serviços que ofereçam taxas de câmbio competitivas e comissões baixas.
- *Compreenda as opções de investimento locais:* Familiarize-se com as opções de investimento, tais como o mercado de ações e contas de investimento com benefícios fiscais.
- *Procure aconselhamento jurídico:* Se tiver questões jurídicas ou financeiras complexas, consulte um profissional jurídico ou financeiro que compreenda as regulamentações locais.

Referências

Bungalow Team, Bungalow Team. “How to Make a Personal Budget in 8 Easy Steps—plus Tips for Actually Using It.” *Bungalow*, 2022, bungalow.com/articles/how-to-make-a-personal-budget-in-8-easy-steps-plus-tips-for-actually-using.

Forbes, Forbes. “Why Financial Literacy Is Important And How You Can Improve Yours.” *Forbes*, 2023, www.forbes.com/sites/truetamplin/2023/09/21/financial-literacy--meaning-components-benefits--strategies/?sh=730910168cde.

Tamplin, True. “What Are Financial Goals?” <https://www.financestrategists.com/financial-advisor/financial-planning/financial-goals/>, 2024, www.financestrategists.com/financial-advisor/financial-planning/financial-goals/.

Investing Explained: Types of Investments and How To Get (2024). Consultado a 22 de abril, 2024, www.investopedia.com/terms/i/investing.asp

Tax Planning: 7 Tax Strategies to Consider. (2024). Consultado a 22 de abril, 2024, www.nerdwallet.com/article/taxes/tax-planning

Financial Planning: A Step-by-Step Guide. (2024. Consultado a 22 de abril, 2024, www.nerdwallet.com

Well-Youth!



European
Association for
Adult
Development



virtualcampus



Co-funded by
the European Union



Erasmus +

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.