

Guia Prático
Saúde Financeira
em Tempos de Crise

CONHECER CONTROLAR CULTIVAR E COOPERAR

Daniela Godinho
ECONOMISTA DOMÉSTICO

Guia Prático

Saúde Financeira em Tempos de Crise

CONHECER CONTROLAR CULTIVAR E COOPERAR

ATRAVÉS DA COOPERAÇÃO, VENCEREMOS
A CRISE PROVOCADA PELO COVID-19

Daniela Godinho
ECONOMISTA DOMÉSTICO

O conteúdo desta obra é de responsabilidade do (s)
autor (es) proprietário (s) dos direitos autorais.

Daniela Godinho

Guia Prático - Saúde Financeira em Tempos de Crise:

Conhecer Controlar Cultivar e Cooperar

Daniela Godinho, São Paulo: UP Usina do Pensamento, 2020

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL PROIBIDA
SEM AUTORIZAÇÃO DO (S) AUTOR (ES)

Revisão: Naila Barboni Palú



MENSAGEM DA COOPERATA

Amigos, neste momento precisamos alimentar o otimismo, nos unir e ter esperança mesmo nos momentos mais difíceis. Estamos diante de uma situação sem igual, precisamos cuidar uns dos outros e de nós mesmos. Este é um momento de conscientização, colaboração e paciência. Temos certeza de que se pensarmos coletivamente, esse momento difícil passará mais rápido.

Fé!

Cooperação!

"Estamos todos juntos"



INTRODUÇÃO

A Saúde Financeira representa o estado em que se encontram suas Finanças Pessoais. É o resultado da somatória de atitudes que você e sua família têm para manter a harmonia entre sua **RENDA** e suas **DESPESAS**.

Estamos enfrentando um momento de crise mundial sem precedentes provocada pela disseminação da contaminação por COVID-19. Ainda não é possível calcular a duração e os impactos sociais e econômicos dessa crise.

Este Guia Prático traz dicas e sugestões para que você e sua família tentem minimizar os efeitos negativos durante essa fase tão delicada.

Abordaremos quatro passos de reflexão e conduta que fazem deste manual um verdadeiro Guia Financeiro para Momentos de Crise.

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES

• **Daniela Godinho**
• **Economista Doméstico**

Daniela Godinho

Uma das poucas profissionais do Brasil com Bacharel em Economia Doméstica. Atuou em dezenas de projetos ajudando pessoas a se organizarem em momentos de crise financeira no país, inclusive com *lay-off*.

Com 26 anos de experiência, é uma das pioneiras e mais atuantes estudiosas e consultoras em Economia Doméstica, Finanças Pessoais, Comportamentais e Consumo Consciente na atualidade.

Já ministrou mais de 4.000 cursos e palestras para milhares de pessoas e atuou com treinamentos e projetos em mais de 650 empresas, faculdades, escolas e cooperativas de todo Brasil.

Fundou a UP Usina do Pensamento, consultoria especializada em Saúde Financeira.

Já atendeu mais de 5.000 pessoas em Clínica Financeira.

Mentora do Projeto Mulher Atitude.

Autora do livro Inteligência Financeira – Faça MAIS (editora Scortecci).

Criou a "Metodologia ADMA – 04 passos para seu sucesso financeiro", baseada em cases reais da clínica financeira.

Atuou como comunicadora na Rádio Mundial FM e comentarista na rádio TUPI. Foi colunista da Revista Guia Pessoal de Finanças, da Editora Minuano.

Colaborou como consultora de diversas revistas programas de TV, entre eles a Revista AnaMaria, da Editora Abril e o Programa FANTÁSTICO.



@danielagodinho.up

A CRISE ESTÁ AÍ

QUAIS SÃO OS CAMINHOS?



Em um momento de crise como este que estamos enfrentando, sem precedentes, não sabemos ainda dimensionar sua extensão e consequências na macro e micro economia, ou seja, para o mundo, para o país e diretamente para sua vida.

Temos dois caminhos e uma importante decisão a tomar:

1 - Acreditamos que tudo vai passar rapidamente e continuamos com o mesmo **CUSTO** e **ESTILO** de vida; ou

2 - Através da experiência (atual) de países que estão passando por esse momento, nos cercamos de cuidados, iniciamos um plano de ajustes e cortes no **CUSTO** e **ESTILO** de vida, fazendo orçamento doméstico e nos preparando para possíveis momentos de turbulência econômica, como diminuição da renda (desemprego, *lay-off*, escassez etc.).



Este é um momento de conscientização, colaboração e paciência. Acreditamos que a opção 2 é a mais sensata.

Como diz o ditado:

"É melhor prevenir do que remediar".

Conheça os 4C

4 Passos que irão te ajudar
neste momento de crise

CONHECER

SUAS FINANÇAS E NECESSIDADES: DICAS VALIOSAS

CONTROLAR

VOCÊ NO COMANDO

CULTIVAR

BONS HÁBITOS

COOPERAR

COM VOCÊ E COM O PRÓXIMO

Para **EVOLUIR** é preciso **COOPERAR**



PRIMEIRO PASSO

CONHECER

Conheça suas finanças



Divida seus gastos/despesas em dois grupos:

CUSTO DE VIDA

Representa os gastos de primeira necessidade. São despesas que você acredita não poderem, em nenhuma hipótese, eliminar do seu orçamento, pois referem-se à sua sobrevivência, tais como:

- **MORADIA;**
- **ALIMENTAÇÃO;**
- **SAÚDE.**

ESTILO DE VIDA

Representa os gastos de segunda e terceira necessidades. São mais flexíveis à diminuição de frequência e até cortes em momento de crise, tais como:

- **PASSEIOS/FESTAS;**
- **FAST FOOD;**
- **ROUPAS E ACESSÓRIOS;**
- **TIPO DE PLANO DE DADOS CELULAR OU TV À CABO;**
- **ESTÉTICA.**

Agora você vai colocar uma média de valores para cada despesa que você tem (CUSTO e ESTILO DE VIDA) imaginando um período de 1 mês. Descubra o que pesa mais em seu orçamento doméstico. Não esqueça os gastos que estão dentro do cartão de crédito

Faça isso com seus gastos pessoais e/ou da sua empresa. Ao entender a origem das suas despesas, você poderá focar nas mais significativas em um possível momento do **corte**, **economia** ou **negociação**.



Para te ajudar nessa etapa, baixe gratuitamente nossa planilha:

CLIQUE AQUI





O QUE FAZER AGORA?



Bom, você já anotou suas despesas com CUSTO e ESTILO de vida e já sabe quais gastos pesam mais e quais são mais importantes.

Coloque essas informações em uma planilha ou caderno e compare com sua receita mensal atual.

A decisão a ser tomada dependerá da situação do seu orçamento doméstico.

Sabemos que algumas pessoas já cultivam hábitos financeiros saudáveis, ou têm um fundo de reserva e até investimentos que agora poderão ser utilizados como fundo emergencial.



Temos que considerar que a maioria dos brasileiros não pratica a educação financeira, não tem fundo de reserva ou investimentos para serem usados nesse momento.

Para ambos os casos, utilizaremos o mesmo remédio, com adaptação de dosagem: **ECONOMIZAR.**



Para te ajudar nessa etapa, baixe gratuitamente nossa planilha:

CLIQUE AQUI





Algumas pessoas terão seus gastos diminuídos por estarem em quarentena em casa e não terem despesa de transporte, combustível, alimentação na rua, entre outros.

Outras, por outro lado, terão aumento de gastos justamente por estarem todos em casa, gastando mais com energia, gás, água e alimentação.

Muitas pessoas já estão sentindo na pele a diminuição da receita, são elas: autônomos, vendedores, diaristas, taxistas, motoristas de aplicativo, profissionais que dependem de comissões ou vivem do dia trabalhado. Mas não podemos esquecer que as empresas podem acionar o lay-off e que a indústria e o comércio em meio à crise acabam demitindo parte de seus funcionários, gerando mais desemprego e diminuição de renda.



**Neste momento,
uma revisão e corte de gastos
são mais do que necessários!**



Para te ajudar nessa etapa,
baixe gratuitamente nossa
planilha:

CLIQUE AQUI



ALGUMAS DICAS VALIOSAS



Olhe para o exercício anterior e tente cortar ao máximo os gastos da lista de ESTILO de vida.

Os gastos essenciais são aqueles dos quais você depende para sobreviver, o básico. Então quer dizer que não podemos fazer nada com relação a eles? Não necessariamente. Se não podemos cortar, podemos reduzi-los com certeza.

Veja algumas dicas:

PRESTAÇÃO DA CASA: Fique atento, pois a Caixa Econômica e alguns outros bancos, não cobrarão, neste momento, duas parcelas, que poderão se estender, caso a quarentena continue.

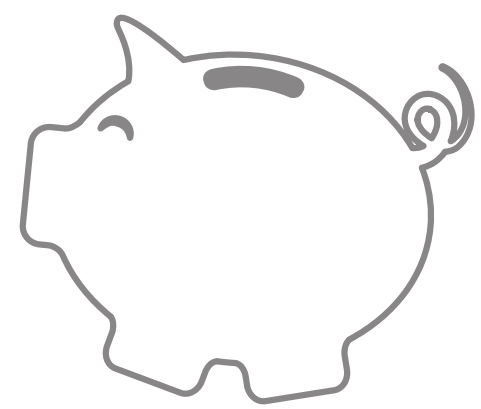
Solicite informações junto ao seu gerente.

ALUGUEL: Se você mora em um imóvel alugado, paga aluguel da sua empresa ou comércio, talvez seja necessário uma negociação temporária para diminuição do valor por alguns meses. Alguns proprietários e imobiliárias já estão fazendo isso.

Para te ajudar nessa etapa,
baixe gratuitamente nossa
planilha:

CLIQUE AQUI





DÍVIDAS DE EMPRÉSTIMOS E FINANCIAMENTO DE

CARRO: Alguns bancos já estão diminuindo juros ou dando anistia de duas ou três prestações para quem estiver com as parcelas em dia. Informe-se em seu banco.

CONTAS DE CONSUMO: A OAB de alguns estados pede a suspensão de cobrança de água e luz por três meses e a proibição do corte no fornecimento de tais serviços, também pelo prazo de três meses. Fique atento, mas economize!

ALIMENTAÇÃO: Com o aumento do número de pessoas em casa, também deve-se aumentar o consumo e, conseqüentemente, a quantidade de comida comprada, mas não há necessidade de estocar grandes quantias de alimentos. Essa prática desequilibra todo o sistema de abastecimento.

A recomendação é: fazer "pequenas reservas" de alimentos mais duráveis apenas para evitar idas ao supermercado, aumentando o risco de exposição ao vírus.

Estude sobre a saúde financeira da sua casa e da sua empresa: acesso à crédito, estratégias, pontos fracos, pontos fortes e não tire o olho do planejamento.





SEGUNDO PASSO

CONTROLAR



Fique no comando

Fique alerta, pois a falta de iniciativa e de organização poderá piorar sua situação financeira neste momento.

Faça o Orçamento Doméstico e não se esqueça de priorizar o necessário.

Em um possível aumento no tempo de quarentena ou diminuição da sua receita, essa economia fará grande diferença.

Se a crise se agravar e, conseqüentemente, suas finanças apertarem, priorize somente o básico, o "essencial". Provavelmente, após a crise do Coronavírus, medidas como: anistia de juros e parcelamentos estarão à disposição para pagamento de contas atrasadas.



O Orçamento Doméstico é uma das partes mais importantes da nossa vida financeira.
Agora é o momento de examinar, investigar e controlar os gastos sem medo.



TERCEIRO PASSO

CULTIVAR

Bons Hábitos

Algumas das suas atitudes pessoais e até emocionais podem te prejudicar neste momento delicado. Não desanime! Veja as dicas abaixo:



-  Tente manter uma rotina saudável, cultivando sua Saúde Física, Familiar, Emocional e Financeira.
-  Para quem está trabalhando em *home office*, mantenha uma rotina de horários e disciplina com seus compromissos e prazos.
-  Cultive suas Metas e Sonhos, isso vai te ajudar a manter o foco.
-  Cuidado com as compras por impulso feitas através da internet. Acreditando que o prazer imediato vá preencher o vazio que está sentindo, algumas pessoas acabam comprando online em exagero e se justificando com a frase: "Eu mereço!".
-  Pense em um "plano B". Use a criatividade para desenvolver novas idéias, serviços, produtos, enfim, algo que possa oferecer *online* utilizando as redes sociais e gerar alguma renda extra.



O consumo nunca vai substituir o vazio existencial ou resolver nossos problemas pessoais e familiares.

Tire o foco do consumo pela internet e procure se ocupar com outras atividades.

~ Cultive o hábito de conversar com sua família sobre as decisões financeiras que terão que tomar. A participação da família neste momento é crucial.

~ Aproveite o tempo livre e faça cursos gratuitos online.

~ Não exagere nas compras de mantimentos.



**Quando sobra para uns,
falta para outros.**





QUARTO PASSO

COOPERAR

Com você e com o próximo

Atuo no cooperativismo há 26 anos e aprendi muito com ele, principalmente a valorizar a igualdade e a solidariedade.

O cooperativismo teve origem na Inglaterra, em plena Revolução Industrial, através da união de 28 operários que se reuniram para cooperar entre si, face a dura realidade que enfrentavam.

Vamos nos unir?

Vamos praticar o cooperativismo?

Procure trabalhar em conjunto com sua família e equipe para vencer todas as suas batalhas e realizar todas as suas metas.

SOMOS UM TIME!





Vamos praticar o cooperativismo?

DOE SANGUE:

Se possível, procure postos de coleta de sangue, pois são responsáveis pelo abastecimento de sangue dos hospitais em sua cidade. Em épocas de crise (epidemias ou pandemias), as reservas quase se esgotam.

AJUDE OS IDOSOS:

Os idosos, que fazem parte do grupo de risco, precisam ficar em quarentena sem sair de suas casas. Ajudar com compras de mantimentos e medicamentos pode fazer toda a diferença para eles nesse momento.

RENDA SOLIDÁRIA:

Para quem tem salário fixo, na medida do possível, mantenha o pagamento dos trabalhadores autônomos que prestam serviço para sua família, mesmo que negociem banco de horas para o futuro. Precisamos olhar para aqueles que não tem onde recorrer.

**Se quer ir rápido, vá só;
se quer ir longe, vá em grupo.**

Provérbio Africano



NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!
E ACOMPANHE TUDO QUE ACONTECE NA SUA COOP.



cooperata_cooperativa



cooperativaatacadao

WWW.COOPERATA.COOP.BR



SAIBA MAIS



www.cooperata.coop.br

