



## *Finanças* na Ponta do Lápis

Caderno para  
organização da minha  
vida financeira.



cooperação  
*na ponta*  
**do lápis**





Este caderno pertence a:



Se encontrá-lo, entre em contato pelo:



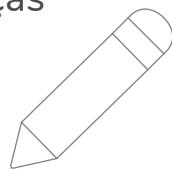


Cooperação na Ponta do Lápis é o Programa Nacional de Educação Financeira do Sicredi. Queremos ajudar a transformar a vida financeira das pessoas nas comunidades em que atuamos levando mais informação, conhecimento e boas práticas para estimular a mudança de comportamento e melhorar a nossa relação com o dinheiro.

Nosso Propósito é:

**“Cooperar para uma vida financeira sustentável.”**

Preencha este caderno para  
organizar e planejar suas finanças  
e seguir em direção a uma **vida**  
**financeira sustentável.**



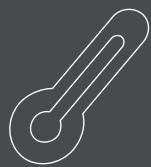
O que você vai encontrar aqui:



Como utilizar este caderno:

- 👉 Use-o com frequência para criar o hábito de organizar e planejar sua vida financeira;
- 👉 Preencha o caderno junto com sua família;
- 👉 Atualize as informações com frequência;
- 👉 Coloque tudo na ponta do lápis;
- 👉 Celebre suas conquistas e aprendizados!





# TERMÔMETRO DA VIDA FINANCEIRA

Antes de olhar para números,  
comece medindo a "temperatura"  
da sua vida financeira, observando  
seus comportamentos do dia a dia  
e identificando oportunidades de  
melhoria.

Pinte ou marque nos termômetros abaixo o quanto próximo você está dos comportamentos da coluna da direita:

**1** Não faço controles. Se falta ou sobra, descubro no fim do mês.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Controlar as finanças faz parte da minha rotina.

**2** Compro muito por impulso e não planejo nem a lista do mercado.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Priorizo comprar o que preciso e planejo a compra do que desejo.

**3** Me comparo com os outros e me deixo influenciar pelas suas escolhas.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sei o que é importante para mim e planejo como alcançar meus objetivos.

**4** Um imprevisto pode comprometer meu orçamento e me levar a tomar um crédito.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tenho reserva de emergência e separo parte da renda para gastos eventuais.

**5** Gasto todo meu dinheiro “hoje”, sem me preocupar com o “amanhã”.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aproveito o presente e me preparam financeiramente para o futuro.

**6** Estou endividado e inadimplente e uso o crédito para cobrir os “furos” no orçamento.

0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Não possuo dívidas e uso o crédito para realizar projetos.

**7** Não falo sobre dinheiro com ninguém.

0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Falo sobre dinheiro com naturalidade e com qualquer pessoa.

**8** Gasto tudo que recebo no mês e falta dinheiro para algumas contas.

0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vivo um “degrau” abaixo do meu nível de renda e poupo/investo todo mês.

**9** Tenho sonhos, mas nenhum plano para alcançá-los.

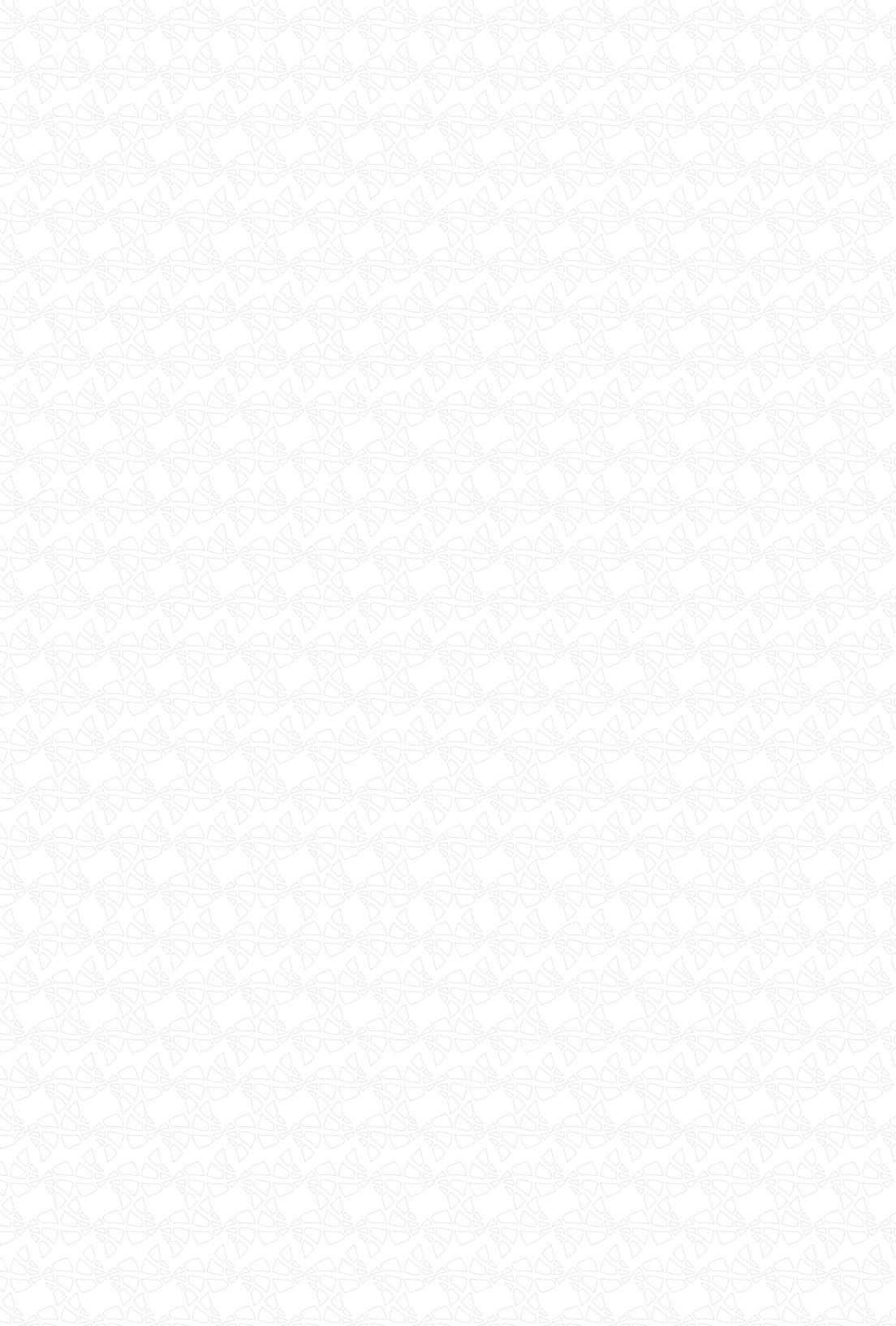
0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

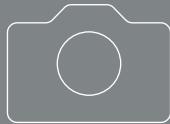
Tenho objetivos de curto (até 1 ano), médio (1 a 5 anos) e longo prazo (+5 anos).

**10** Estou sempre ansioso(a) sobre minhas finanças.

0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Estou muito tranquilo(a) sobre minhas finanças.





# FOTO FINANCEIRA

Tire uma foto das suas finanças para saber sua situação atual e identificar caminhos para conquistar uma vida financeira sustentável.



### Dica:

Se não tiver todas as informações, preencha com o valor mensal que vier na sua mente ou com os ganhos e gastos do último mês, que você pode listar nas próximas páginas.



# Quanto você ganha?

**Liste suas fontes de renda.**



## Dica:

Você pode listar apenas seus ganhos ou os ganhos de toda a sua família.

TOTAL:

# Quanto você gasta?

## Liste seus gastos fixos.



Dica:

Aqueles que se repetem todo mês.

Ex: aluguel, condomínio, luz, água, internet, celular, faculdade, plano de saúde, academia, parcelas de dívidas, etc.

gasto fixo	valor

gasto fixo	valor

**TOTAL:**

Liste seus gastos variáveis.



Dica:

Aqueles cujo valor varia conforme você gasta a cada mês.

Ex: compras do mercado e da feira, refeições e lanches fora de casa, transporte, lazer, animais de estimação, etc.

gasto variável	valor
TOTAL:	

**Liste seus gastos eventuais.**



## Dica:

Aqueles que não é todo mês que você gasta.

Ex: cabeleireiro, roupas e calçados, remédios, presentes, doações, conserto de eletrodoméstico, etc.

gasto eventual	valor

gasto eventual	valor
</	

**TOTAL:**

## Melhorando sua vida financeira

Agora que você observou seus comportamentos financeiros e tirou uma fotografia da sua situação atual, responda abaixo, de 0 a 10: o quanto satisfeito(a) está com sua vida financeira?

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Marque abaixo os pontos que você identificou que podem melhorar:

- Gastar menos
- Ganhar mais
- Criar um novo hábito
- Cooperar em família/com outras pessoas



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



Independentemente do seu desafio,  
temos dicas para você:



## Dica - GASTAR MENOS

Faça uma “faxina financeira” e identifique tudo que pode eliminar, reduzir ou substituir nos seus gastos.

Por exemplo, se está gastando muito com lanches, você pode deixar de comprar lanches fora de casa (eliminar), pode comprar lanches 1 ou 2 vezes ao mês (reduzir) ou levar lanche de casa (substituir).



## Dica - GANHAR MAIS

Que tal fazer uma renda extra? Você toca algum instrumento e pode dar aulas? Faz bolos e pode vender na vizinhança? Tem uma bicicleta e pode fazer entregas? Se está na dúvida, peça ideias para pessoas próximas sobre como poderia fazer uma graninha extra para ajudar no orçamento.



## Dica - CRIAR UM NOVO HÁBITO

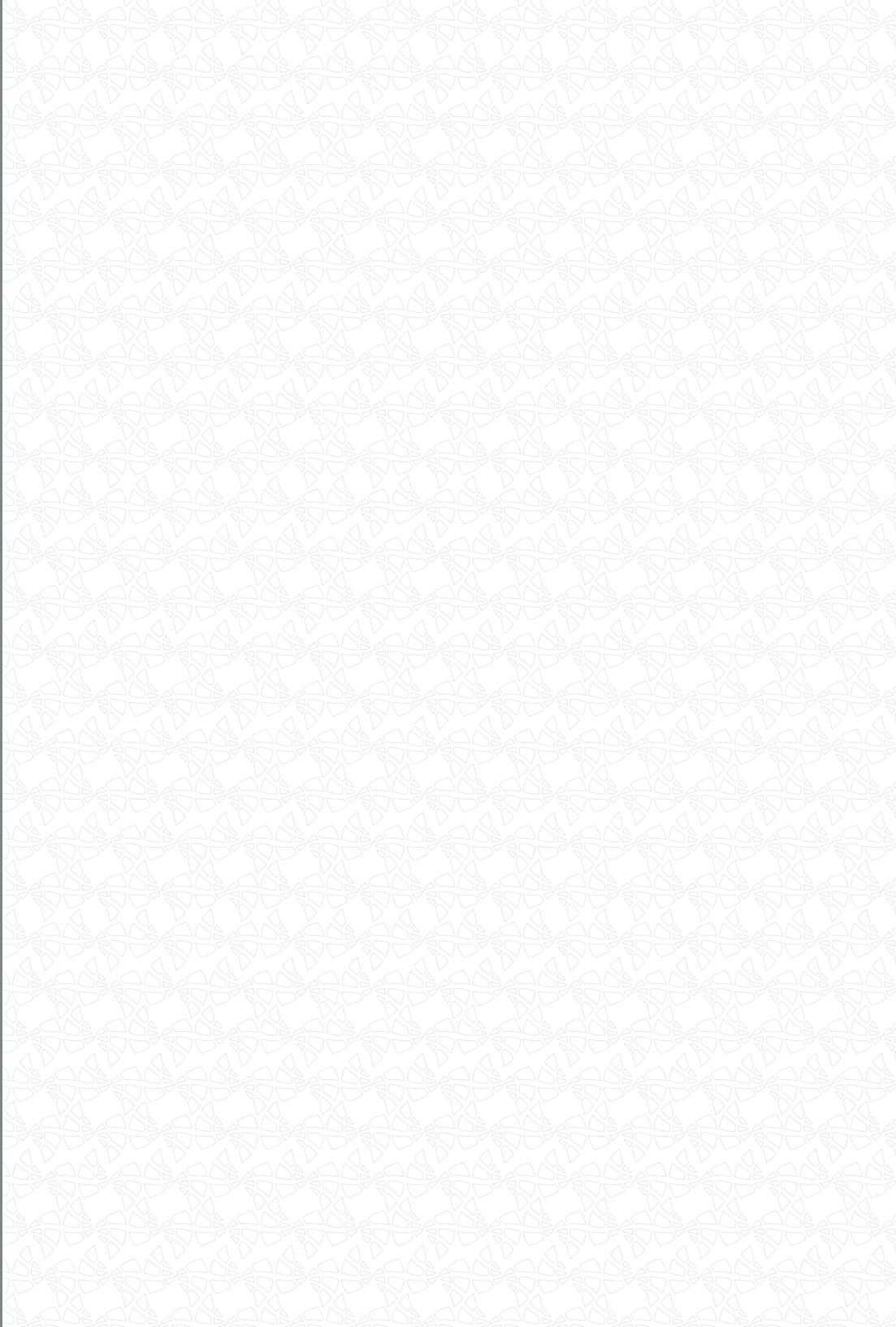
Identifique no termômetro financeiro um comportamento que gostaria de mudar ou melhorar e defina uma meta para ajudá-lo a criar o novo hábito.

Por exemplo, minha meta é começar minha reserva de emergência até o fim do ano. Para isso, vou reduzir meus gastos e poupar antes de gastar, contando com o apoio da minha família.



## Dica - COOPERAR EM FAMÍLIA/ COM OUTRAS PESSOAS

Converse com sua família ou outras pessoas que morem com você, identifique as necessidades e desejos de todos e veja como cada um pode ajudar a economizar nos gastos ou contribuir para aumentar a renda da casa.





# PLANEJAMENTO DOS SONHOS

***"Se você não  
sabe para onde  
ir, qualquer  
caminho serve."***

Essa é uma famosa frase da obra "Alice no País das Maravilhas", de Lewis Carroll.

E você, já parou para pensar para onde ir, quais são os seus sonhos e objetivos? Comprar a casa própria? Um carro novo? Fazer uma faculdade? Quem sabe aquela viagem dos sonhos em família? Formar uma reserva de emergência? Ou ainda guardar dinheiro para o futuro dos filhos? Enfim, quando se trata de sonhar, existem inúmeras possibilidades.

Para transformar seus sonhos e objetivos em realidade, é importante ter clareza de onde se quer chegar e fazer um bom planejamento, colocando tudo na ponta do lápis.



Dica:

Evite mexer no dinheiro guardado para seus sonhos e objetivos antes do tempo.



Dica:

Se seu sonho custar um valor elevado ou exigir um prazo longo para ser realizado, você pode definir metas menores para alcançá-lo.

Por exemplo, você pode dividir o sonho de construir uma casa nas seguintes metas: comprar o terreno, fazer o projeto com arquiteto, construir as fundações, etc.



Dica:

Inclua o valor mensal que irá poupar para seus sonhos e objetivos no seu orçamento mensal. Assim, você tem maiores chances de poupar esse valor e evita gastá-lo com coisas menos importantes.

Defina um sonho ou objetivo que você deseja realizar.  
Escreva ou desenhe: \_\_\_\_\_

Planeje seu sonho/objetivo: \_\_\_\_\_

 Quanto custa?

R\$ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

 Quanto vou guardar por mês?

R\$ \_\_\_\_\_

 Como vou chegar lá?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Defina um sonho ou objetivo que você deseja realizar.

Escreva ou desenhe. \_\_\_\_\_

Planeje seu sonho/objetivo: \_\_\_\_\_



Quanto custa?



Quando vou realizar?

R\$ \_\_\_\_\_

/ /



Quanto vou guardar por mês?

R\$ \_\_\_\_\_



Como vou chegar lá?



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Defina um sonho ou objetivo que você deseja realizar.  
Escreva ou desenhe: \_\_\_\_\_

Planeje seu sonho/objetivo: \_\_\_\_\_

 Quanto custa?

R\$ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

 Quando vou realizar?

 Quanto vou guardar por mês?

R\$ \_\_\_\_\_

 Como vou chegar lá?

\_\_\_\_\_

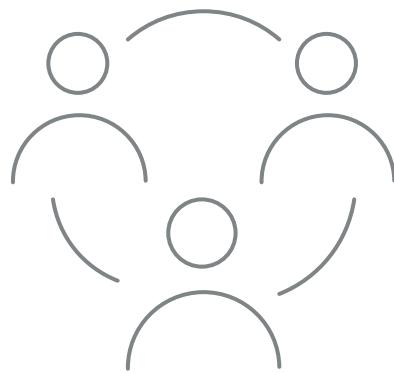
\_\_\_\_\_

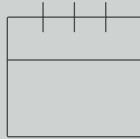
\_\_\_\_\_

Que tal compartilhar seus sonhos e objetivos com seus familiares ou outras pessoas que vão te ajudar a torná-los realidade?

Indique abaixo quem são essas pessoas: \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	_____





# ORÇAMENTO MENSAL

Utilize o orçamento mensal para colocar seus ganhos e gastos de cada mês na ponta do lápis, guardar no "cofrinho" um valor para seus sonhos e objetivos e manter a sua vida financeira organizada e equilibrada.

## Orçamento mensal

Faça o orçamento do seu mês, seguindo o modelo abaixo. Na coluna ganhos, lance suas fontes de renda. Na coluna cofrinho, lance o valor que irá guardar no mês para seus sonhos e objetivos. Na coluna gastos, lance todos os tipos de gastos. Veja alguns exemplos.

**GASTOS FIXOS:** aluguel, condomínio, luz, água, internet, celular, faculdade, plano de saúde, academia, parcelas de dívidas, etc.

**GASTOS VARIÁVEIS:** compras do mercado e da feira, refeições e lanches fora de casa, transporte, lazer, animais de estimação, etc.

**GASTOS EVENTUAIS:** cabeleireiro, roupas, calçados, remédios, presentes, doações, conserto de eletrodoméstico, etc.



Dica: \_\_\_\_\_

Para ter uma vida financeira equilibrada, é importante que você não gaste mais do que ganha no mês e guarde também para seus sonhos e objetivos (comece guardando o valor que conseguir).



Dica: \_\_\_\_\_

Se sobrar um valor no fim do mês, considere guardá-lo no cofrinho para aumentar o valor guardado no mês para seus sonhos e objetivos ou utilize-o para celebrar, fazendo ou comprando algo que você goste!

ANO: 2022

MÊS: Setembro

data	descrição	+ ganhos	- cofrinho	-gastos
03/09	salário	+ R\$		
03/09	sonho (TV nova)		- R\$	
03/09	sonho (viagem)		- R\$	
03/09	mercado			- R\$
05/09	internet			- R\$
05/09	celular			- R\$
09/09	mercado			- R\$
10/09	transporte			- R\$
11/09	feira			- R\$
15/09	cabeleireiro			- R\$
21/09	lanche			- R\$
Total		+ R\$	- R\$	- R\$

# Fechamento do mês

	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GANHOS</b> .	+ R\$
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>COFRINHO (SONHOS/OBJETIVOS)</b> .	- R\$
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GASTOS</b> .	- R\$
	Aqui você coloca o valor da diferença dos totais <b>[GANHOS - COFRINHO - GASTOS]</b> .	R\$

Utilize este espaço para fazer anotações e registrar as conquistas e aprendizados do mês que vão te ajudar a seguir melhorando a organização e o planejamento das suas finanças.



## Orçamento mensal

ANO:

MÊS: \_\_\_\_\_





## Fechamento do mês

	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GANHOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna do <b>COFRINHO (SONHOS/OBJETIVOS)</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GASTOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da diferença dos totais <b>[GANHOS - COFRINHO - GASTOS]</b> .	

## Orçamento mensal

ANO:

MÊS: \_\_\_\_\_





# Fechamento do mês

	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GANHOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna do <b>COFRINHO (SONHOS/OBJETIVOS)</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GASTOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da diferença dos totais <b>[GANHOS - COFRINHO - GASTOS]</b> .	

## Orçamento mensal

ANO:

MÊS: \_\_\_\_\_





# Fechamento do mês

	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GANHOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna do <b>COFRINHO (SONHOS/OBJETIVOS)</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GASTOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da diferença dos totais <b>[GANHOS - COFRINHO - GASTOS]</b> .	

## Orçamento mensal

ANO:

MÊS: \_\_\_\_\_





# Fechamento do mês

	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GANHOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna do <b>COFRINHO (SONHOS/OBJETIVOS)</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GASTOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da diferença dos totais <b>[GANHOS - COFRINHO - GASTOS]</b> .	

## Orçamento mensal

**ANO:**

MÊS: \_\_\_\_\_





## Fechamento do mês

	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GANHOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna do <b>COFRINHO (SONHOS/OBJETIVOS)</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GASTOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da diferença dos totais <b>[GANHOS - COFRINHO - GASTOS]</b> .	

## Orçamento mensal

ANO:

MÊS: \_\_\_\_\_





## Fechamento do mês

	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GANHOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna do <b>COFRINHO (SONHOS/OBJETIVOS)</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GASTOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da diferença dos totais <b>[GANHOS - COFRINHO - GASTOS]</b> .	

## Orçamento mensal

ANO:

MÊS: \_\_\_\_\_





	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GANHOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna do <b>COFRINHO (SONHOS/OBJETIVOS)</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GASTOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da diferença dos totais <b>[GANHOS - COFRINHO - GASTOS]</b> .	

## Orçamento mensal

ANO:

MÊS: \_\_\_\_\_





## Fechamento do mês

	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GANHOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna do <b>COFRINHO (SONHOS/OBJETIVOS)</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GASTOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da diferença dos totais <b>[GANHOS - COFRINHO - GASTOS]</b> .	

## Orçamento mensal

ANO:

MÊS: \_\_\_\_\_





## Fechamento do mês

	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GANHOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna do <b>COFRINHO (SONHOS/OBJETIVOS)</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GASTOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da diferença dos totais <b>[GANHOS - COFRINHO - GASTOS]</b> .	

## Orçamento mensal

ANO:

MÊS: \_\_\_\_\_





## Fechamento do mês

	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GANHOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna do <b>COFRINHO (SONHOS/OBJETIVOS)</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GASTOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da diferença dos totais <b>[GANHOS - COFRINHO - GASTOS]</b> .	

## Orçamento mensal

ANO:

MÊS: \_\_\_\_\_





## Fechamento do mês

	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GANHOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna do <b>COFRINHO (SONHOS/OBJETIVOS)</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GASTOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da diferença dos totais <b>[GANHOS - COFRINHO - GASTOS]</b> .	

## Orçamento mensal

ANO:

MÊS: \_\_\_\_\_





## Fechamento do mês

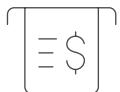
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GANHOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna do <b>COFRINHO (SONHOS/OBJETIVOS)</b> .	
	Aqui você coloca o valor da soma da coluna de <b>GASTOS</b> .	
	Aqui você coloca o valor da diferença dos totais <b>[GANHOS - COFRINHO - GASTOS]</b> .	





# FERRAMENTAS EXTRAS

Utilize as ferramentas extras para seguir na direção de uma vida financeira sustentável.



Organizador de boletos



Organizador de dívidas



Poupadão para férias



Poupadão para gastos anuais



Lista de compras



Páginas livres

# Organizador de boletos

Liste seus boletos, suas datas de vencimento e valor.

Nossos boletos são nossos gastos fixos, aqueles que aparecem todos os meses, como aluguel, luz, água, internet, etc.



## Dica:

Utilize o bolsinho no início do caderno para guardar seus boletos.

# Organizador de dívidas

Para ter o nome “limpo”, é importante que o pagamento das suas dívidas esteja sempre em dia. Para isso, busque informações junto aos seus credores, liste todas as suas dívidas abaixo e atualize esse controle de tempos em tempos.

Exemplos de dívidas: empréstimo, financiamento, crédito consignado, cartão de crédito, contas de consumo atrasadas (luz, água, gás, etc.), crediário de lojas, etc.

## Vamos listar suas dívidas?

Veja como preencher.

dívida	valor inicial	taxa de juros	valor atual
Escreva qual é a dívida e pra quem você está devendo.	Coloque o valor inicial da sua dívida.	Coloque o percentual da taxa de juros, que é quanto você paga a mais por ter feito a dívida.	Coloque o valor atual da sua dívida.



# Poupador para férias

Data das minhas férias: \_\_\_\_\_

Escreva seu desejo para suas férias.

Neste ano eu quero: \_\_\_\_\_



Quanto custa? R\$ \_\_\_\_\_

Escreva abaixo quanto você vai poupar por mês para suas férias e, quando tiver guardado, pinte ou marque o quadrado para saber que guardou naquele mês.

janeiro

fevereiro

março

abril

maio

junho

julho

agosto

setembro

outubro

novembro

dezembro



Dica:

Inclua o valor mensal que irá poupar para suas férias no seu orçamento financeiro como um sonho/objetivo. Assim, você tem maiores chances de poupar esse valor e evita gastá-lo com coisas menos importantes.

## Poupador para gastos anuais

Que tal se preparar para aqueles gastos anuais, como seguro do veículo, impostos (IPVA e IPTU), material escolar, entre outros?

Liste seus gastos anuais, calcule o total e se programe para poupar esse valor aos poucos. Com isso, quando esses boletos chegarem, você fica mais tranquilo e continua com seu orçamento equilibrado!

gasto anual	mês do vencimento	valor
Total Gastos Anuais		

Escreva abaixo quanto você vai poupar por mês para juntar o dinheiro para seus gastos anuais e, quando tiver guardado, pinte ou marque o quadrado para saber que guardou naquele mês.

janeiro	fevereiro	março	abril
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

maio	junho	julho	agosto
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

setembro	outubro	novembro	dezembro
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Dica: \_\_\_\_\_

Inclua o valor mensal que irá poupar para seus gastos anuais no seu orçamento financeiro como um sonho/objetivo. Assim, você tem maiores chances de poupar esse valor e evita gastá-lo com coisas menos importantes.

# Lista de compras

Organizar a lista de compras é um hábito que nos ajuda a economizar!



Anote aqui tudo que você precisa comprar e a quantidade de cada item:

item	quantidade
caixas de leite	2
arroz branco	1 kg



Dicas para comprar bem:



Não vá ao mercado com fome



Defina o quanto pode gastar



Tire uma foto da lista



Anote aqui tudo que você precisa comprar e a quantidade de cada item:

item

quantidade

## Páginas livres

Use este espaço para registrar seus pensamentos, sonhos, objetivos, desejos, emoções e tudo mais que quiser registrar sobre sua vida financeira.







