

Finanças na Ponta do Lápis

*Caderno para
organização da minha
vida financeira.*



cooperação
na ponta
do lápis



Olá, esse é o seu caderno de organização financeira!

Neste material, você vai encontrar um passo a passo para uma vida financeira sustentável, com conteúdos simples de serem colocados em prática.

O caderno segue o Método COOPS, o método de transformação financeira do Cooperação na Ponta do Lápis.



Vamos juntos?

Como usar este caderno:

- Use as orientações do caderno para uma vida financeira sustentável, a partir das etapas do Método COOPS;
- Busque preencher o caderno junto do seu contexto familiar;
- Revise e atualize as informações com uma frequência estabelecida por você (diária, semanal, mensal);
- Não deixe de registrar as suas movimentações financeiras;
- Celebre suas conquistas e aprendizados.

SUMÁRIO

Finanças na Ponta do Lápis

6



Conscientizar

Vamos tomar consciência sobre a importância de organizar as finanças?

Conteúdos:

- Eu Rápido, Eu Devagar
- Imediatismo
- Influências do contexto

12

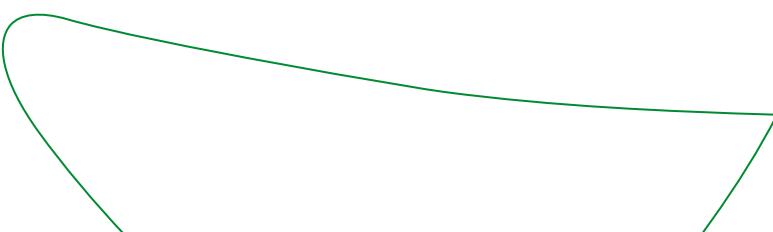


Observar

Vamos observar nossos comportamentos?

Conteúdos:

- Termômetro financeiro
- Como está minha Vida Financeira



Método COOPS

O método de transformação financeira do
Programa Cooperação na Ponta do Lápis

18



Organizar

**Vamos colocar
a mão na massa?**

Conteúdos:

- Ferramenta do 360º da Vida Financeira*
- Reserva de emergência
- Faxina financeira
- Mapa das dívidas

38



Preparar

**Vamos nos preparar
para o futuro?**

Conteúdos:

- De frente com meu Eu Futuro
- Planejador de sonhos e objetivos

44



Sustentar

**Vamos criar
hábitos financeiros
saudáveis?**

Conteúdos:

- Acompanhamento de hábitos

*No fim do caderno,
12 páginas para fazer
a atividade do 360º
a cada mês.



Conscientizar

*Vamos tomar consciência sobre
a importância de organizar
a nossa vida financeira?*

Esta é a etapa do Conscientizar do Método COOPS, em que você vai entender melhor por que é tão importante organizar sua vida financeira.

C O O P S

Olá, seja muito bem-vindo(a) ao seu caderno Finanças na Ponta do Lápis!

Esse é um material desenvolvido para trazer a você uma maneira simples e prática para organizar sua vida financeira. Aqui, você vai encontrar conteúdos, exercícios, exemplos e dicas práticas para você adotar na sua vida financeira.

Quando o assunto é organizar nosso dinheiro, é comum as pessoas, de modo geral, pensarem coisas como:

“**Já sei tudo** que eu preciso fazer.” (Mas não faz...)

“Já tentei e **não deu certo.**”

“**Não tenho tempo** para organizar minhas finanças.”

“Isso é muito **complexo** pra mim.”

“**Tenho preguiça** de pensar no assunto.”

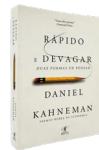
Você pode assinalar as frases acima que já passaram pela sua cabeça. E fique tranquilo(a): é normal pensar dessa forma. Achamos que para organizar nossa vida financeira precisamos de cálculos complexos, planilhas, ajuda de especialistas no tema, aplicativos, etc. A verdade é que o caminho para organizar nossa vida financeira, começa por observar e entender as nossas **emoções, pensamentos e comportamentos.**

É como se tivéssemos dois “eus” no funcionamento da nossa mente*:

Eu rápido

Age baseado nos **impulsos** e nas **emoções**:

- Piloto automático
- Hoje
- Rápido
- Sem esforço (hábito)
- Não controlável
- Curto prazo
- Ação



*Esse conteúdo é baseado no livro de Daniel Kahneman “Rápido e Devagar”, que reúne uma série de pesquisas e explicações sobre as duas formas de funcionamento mental (Eu rápido e Eu devagar). Esse tema conferiu ao autor o prêmio Nobel de Economia.

Eu devagar

Age de forma mais **cuidadosa** e **atenta**:

- Raciocínio
- Ontem, hoje e amanhã
- Lento
- Com esforço
- Reflexão e autocontrole
- Longo prazo
- Planejamento e intenção



E quem será que “vence” quando agimos e tomamos decisões sobre nossa vida financeira?

Eu rápido

Eu devagar

Quem “vence” é o nosso Eu rápido, aquele que age com base em emoções, impulsos e familiaridade!

“Somos seres emocionais, e nossa relação com o dinheiro está longe de ser inteiramente racional”

E isso acontece com todo mundo: achamos que o agora é mais importante e acabamos, com frequência, priorizando a situação presente, o imediato.

Assinale as frases que você já pensou em algum momento da sua vida:

- “Mês que vem eu começo a organizar as minhas finanças.”
- “Segunda-feira eu começo a fazer exercícios físicos.”
- “Semana que vem eu organizo a casa.”

Você percebe que acabamos, muitas vezes, priorizando o agora mesmo não sendo a melhor decisão no longo prazo? E isso não acontece somente em relação à nossa vida financeira.



Escreva situações da sua vida financeira em que você acabou priorizando o momento presente (e enfiando o pé na jaca...)

Calma, não precisa se sentir mal em relação às coisas que você fez ou ainda faz. Esse é apenas um exercício de tomada de consciência.

Além de priorizarmos o momento presente, também acabamos sendo influenciados pelos diferentes contextos.



Assinale abaixo os contextos que acabam influenciando, de alguma forma, suas ações e sua vida financeira:

- Redes sociais
- Pessoas ao nossoredor (pessoas, amigos, influenciadores, etc.)
- Vontade de se sentir aceito
- Propaganda
- Oferta infinita de produtos
- Promoções
- Pressão social para consumir
- Pressão social para ser diferente
- “Competir” com outras pessoas

Porque temos dificuldade em adiar as recompensas de modo geral, temos também dificuldade em pensar e planejar nosso futuro em relação à nossa vida financeira: a inércia vence e vamos deixando para amanhã, para mês que vem...

A verdade é que nossa vida financeira não vai se organizar sozinha! Muitas pessoas acabam não tendo o hábito de guardar dinheiro e de pensar objetivos financeiros, porque deixam o cuidar da sua vida financeira para depois.

Como mudar essa realidade?

Então, para começar a organizar as suas finanças, reflita e escreva sobre as seguintes perguntas:



Quais comportamentos eu tenho hoje que impactam as minhas finanças? O que eu quero mudar algo em relação à minha vida financeira?



Observar

Vamos observar nossos comportamentos?

Você chegou na etapa do Observar do Método COOPS, em que você vai observar os seus comportamentos financeiros.

C O O P S

Na etapa anterior do Método COOPS, você começou a perceber a importância de organizar sua vida financeira. Agora, vamos ajudar você em uma auto-observação dos seus comportamentos financeiros. Está pronto(a)?

Nas páginas seguintes, você vai encontrar a atividade do termômetro financeiro. Para fazê-la, é bastante simples:

De 0 a 10, pinte ou marque nos termômetros da página seguinte onde você está, sendo:

0: se você se identifica muito com a frase da coluna da esquerda



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

10: se você se identifica muito com a frase da coluna da direita



5: significa que você não se identifica tanto com nenhuma das opções

Vamos medir a temperatura da sua vida financeira?



Vire a página e mão na massa!



Pinte ou marque nos termômetros abaixo como estão seus comportamentos em relação a vida financeira:

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



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



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



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



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



Controlar as finanças faz parte da minha rotina.

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

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

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

Aproveito o presente e também me preparam financeiramente para o futuro.

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



Não possuo dívidas e uso o crédito para realizar projetos.

Não falo sobre dinheiro com ninguém.



Falo sobre dinheiro com naturalidade e com qualquer pessoa.

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



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

Tenho sonhos, mas nenhum plano para alcançá-los.



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

Estou sempre ansioso(a) sobre minhas finanças.



Estou tranquilo(a) sobre minhas finanças.



Parabéns! Você acaba de dar mais um passo rumo a uma vida financeira sustentável.

Já vimos que educação financeira tem tudo a ver com nossos comportamentos, por isso a atividade do termômetro financeiro é tão importante: ela nos permite uma observação sobre as principais áreas que devemos dar atenção em relação à nossa vida financeira. É comum que você tenha tido algumas novas ideias e ações que você gostaria de fazer diferente daqui para frente.

É importante ressaltar que não existe resposta certa ou errada; as alternativas servem apenas para você ter um momento de reflexão sobre sua vida financeira.

Agora que você mediou a temperatura dos seus comportamentos financeiros, você pode escrever no campo abaixo as suas principais percepções.



O que eu notei sobre minha vida financeira após preencher o termômetro? Tem algum ponto em que eu estou indo muito bem? Existe algum ponto sobre as minhas finanças que eu preciso dar atenção?



Organizar

Vamos colocar a mão na massa?

Você chegou na etapa Organizar do Método COOPS, em que você vai aprender a adotar práticas que ajudem a organizar sua vida financeira.

C O O P S

Para ajudar você a entender como organizar suas finanças de uma maneira simples, vamos usar o 360º da Vida Financeira, uma ferramenta dividida em quatro partes:

360º DA VIDA FINANCEIRA



Vamos agora olhar separadamente para cada uma dessas partes e entender como organizá-las.

Ao final deste caderno, nas páginas 52 a 63, você vai encontrar a ferramenta 360º da Vida Financeira com os campos em branco para você fazer a sua organização financeira. Se você preferir, pode ler as explicações a seguir e se organizar como achar melhor: neste caderno, por outra ferramenta, por aplicativos ou planilhas. Não existe método ideal de organização financeira; **existe o que funciona para você**.

Vamos lá?

360º DA VIDA FINANCEIRA

Ganhos

Para começar a organizar a sua vida financeira, você precisa saber o quanto você ganha. Os seus ganhos representam tudo que entra no seu bolso, ou seja, a sua renda.

Você pode pensar “Ah, eu sei quanto eu ganho...”. Será mesmo? Você tem uma ideia de quanto ganha ou já parou para realmente colocar na ponta do lápis?

Para ajudar você, temos alguns exemplos abaixo.



Marque as opções de ganhos que você tem na sua vida financeira e/ou escreva qual outro tipo de ganho você tem:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Salário | <input type="checkbox"/> Rendimento de investimentos |
| <input type="checkbox"/> Aposentadoria | <input type="checkbox"/> Lucro do meu negócio |
| <input type="checkbox"/> Pensão | <input type="checkbox"/> Entradas eventuais (venda de um bem, herança, prêmio, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Benefício | |
| <input type="checkbox"/> Renda extra | |



Agora é com você!

Escreva os seus ganhos na coluna da esquerda e o valor mensal correspondente a cada um deles na coluna da direita.

GANHOS

R\$

10

GANHOS TOTAIS R\$

360º DA VIDA FINANCEIRA

Gastos

Depois que você já organizou os seus ganhos, vamos olhar para os gastos. Os seus gastos representam tudo que sai do seu bolso. Para organizar melhor gastos, vamos dividi-los em:

Gastos essenciais

aqueles que não podem faltar

São aqueles gastos fundamentais para a sua vida que, normalmente, você não pode eliminar: gastos com moradia (aluguel, condomínio), alimentação e supermercado, plano de saúde, transporte, financiamento do imóvel ou do veículo, seguros, etc.

Gastos livres

aqueles que podem ser revistos

São aqueles em que há espaço para revisão: seja para reduzir, substituir ou mesmo eliminar. Alguns exemplos: assinaturas (Netflix, Spotify, etc.), TV a cabo, academia, churrasco do final de semana, festas, cursos, compras por impulso etc., ou seja, consumo não essencial.



IMPORTANTE

A divisão entre Essencial e Livre varia de pessoa para pessoa. A academia, por exemplo, pode ser essencial para uma pessoa e livre para a outra.

E por que fazer essa divisão entre gastos essenciais e livres na minha organização financeira?

Isso ajuda você a olhar para os seus gastos com uma perspectiva do que é prioridade na sua vida, além de ajudar a visualizar se há algo para revisar e repensar nas suas finanças.



DICAS

1. Uma vez que você mapeou e escreveu todos os seus gastos, você pode tirar um momento para fazer uma faxina financeira: avaliar gasto por gasto e pensar se há possibilidade de DIMINUIR, SUBSTITUIR OU ELIMINAR algum deles.
2. Busque simplificar sua estrutura financeira para deixar mais fácil a sua organização e acompanhamento. Uma dica é concentrar os gastos do mês em apenas uma conta-corrente e/ou usar apenas um cartão de crédito para não se perder nas faturas.
3. Mapear todos os gastos do seu mês não é uma tarefa simples. Busque se lembrar da maioria e, quando finalizar a soma de todos os gastos, acrescente o valor 15% dos gastos (ou multiplique o valor dos gastos totais por 1,15). Dessa forma, você considera uma margem para gastos imprevistos e/ou gastos que você acabou esquecendo de considerar na sua organização.
4. Não esqueça dos gastos sazonais: aqueles que não aparecem de forma fixa na sua organização financeira. Alguns exemplos são os impostos, como IPTU do imóvel e IPVA do veículo; parcelas de seguros que você possa ter contratado; matrículas e material escolar, etc.
5. Você pode considerar o valor anual e dividir por doze para ter uma média de quanto os gastos sazonais impactam no seu orçamento.



Agora é com você!

Escreva os seus gastos essenciais e livres, com o valor mensal correspondente a cada um deles.

GASTOS

Essenciais: aqueles que não podem faltar

Gastos essenciais: R\$

Livros: aqueles que podem faltar

Gastos livres: R\$

GASTOS TOTAIS R\$

360º DA VIDA FINANCEIRA

Dívidas

Agora que você já organizou os seus ganhos e os seus gastos, vamos olhar para as suas dívidas. As suas dívidas representam a sua renda comprometida, ou seja, todas aquelas parcelas e compromissos financeiros que você assumiu para pagar no futuro (e que você provavelmente já está pagando).

Para ajudar você, temos alguns exemplos de dívidas abaixo.



Marque as opções que encaixam na sua vida financeira e/ou escreva qual outro tipo de dívida você tem:

- Compras a prazo
 - Empréstimo com familiares/amigos
 - Cheque especial
 - Dívidas de terceiros que você tem que assumir a responsabilidade
 - Financiamentos
 - Crediário de loja
 - Empréstimos bancários
 - Compras fiado que devem ser pagas
 - Fatura cartão de crédito
-
-
-
-



IMPORTANTE

Alguns itens da sua organização financeira podem estar tanto como GASTOS ou como DÍVIDAS. Exemplo: o financiamento pode ser um gasto essencial ou uma dívida na sua vida financeira. Registre onde fizer mais sentido para você.



Agora é com você!

Escreva as suas dívidas, com o valor mensal correspondente a cada uma deles.

DÍVIDAS

DÍVIDAS TOTAIS R\$



DICA

Caso você tenha dúvidas, busque sempre se informar sobre o valor da taxa de juros que você paga, buscando taxas mais baixas que não comprometam sua renda. Busque conversar com instituições sérias e profissionais especialistas no tema.

360º DA VIDA FINANCEIRA

Reserva

Legal! Parabéns por ter chegado até essa etapa da sua organização financeira. Agora, vamos olhar para o quanto você consegue guardar de dinheiro todo mês, ou seja, o quanto é a sua reserva financeira recorrente. Pode ser uma quantia que você economiza todo mês, o quanto você direciona para sua poupança, etc. Se você não guarda dinheiro, fique tranquilo! Deixe o campo em branco e avance nos passos do caderno.

RESERVA

R\$
R\$
R\$

RESERVA TOTAL: R\$



DICA

Não esqueça que, ao final do caderno, você tem páginas em branco para preencher o 360º da Vida Financeira a cada mês.

Vamos avançar?



Agora que você já fez as quatro partes do 360° da Vida financeira, chegou a hora de fazer um balanço da sua vida financeira. Vamos lá?

BALANÇO DA VIDA FINANCEIRA



Faça o seguinte cálculo com os valores totais de cada parte do 360° da Vida Financeira:

Ganhos	+	R\$
Gastos Essenciais	-	R\$
Gastos Livres	-	R\$
Dívidas	-	R\$
Reserva	-	R\$
Margem de 15%	-	R\$
BALANÇO = R\$		



O que eu me dei conta em relação a minha situação financeira? Existe algo que eu possa fazer para melhorar minha situação atual?

O resultado desse cálculo do balanço da vida financeira tem três caminhos possíveis:

Situação 1

Ganhos
maiores que
gastos e dívidas



Situação 2

Ganhos
iguais aos
gastos e dívidas



Situação 3

Ganhos
menores que
gastos e dívidas



Para cada uma dessas situações, temos algumas orientações e dicas para você:

Situação 1

Ganhos maiores que gastos e dívidas

Você está no caminho para uma vida financeira sustentável!

Com esse dinheiro que “sobra”, você deve, primeiro, formar uma reserva de emergência, para dar a você e sua família tranquilidade no caso de algum imprevisto.

Para montá-la, identifique qual o seu custo de vida mensal e multiplique por quantos meses você gostaria (ou conseguiria) de ter seu custo de vida garantido no caso de algum imprevisto acontecer. Dessa forma, você vai guardando dinheiro todo mês até atingir essa quantia para a reserva. Com ela formada, você pode começar a pensar em investimentos de acordo com seus objetivos.

- 1 Qual o valor médio do meu custo de vida mensal?

R\$

- 2 Multiplique o seu custo de vida mensal pela quantidade de meses para sua reserva de emergência.

BÁSICA	MÉDIA	BOA	IDEAL
3 MESES	6 MESES	9 MESES	12 MESES

- 3 Valor que você deve ter guardado* para sua reserva de emergência:

R\$

 *IMPORTANTE

Para escolher em qual aplicação deixar sua reserva de emergência, busque por um produto financeiro que você possa resgatar o dinheiro de forma rápida e fácil no caso de imprevistos.

 DICAS

Se você precisar usar sua reserva, não desanime. Assim que possível, você começa a reabastecê-la novamente.

Situação 2

Ganhos iguais aos gastos e dívidas

Não sobra nada ou quase nada? Esse é um sinal de atenção! É muito importante você ter o hábito de guardar dinheiro com frequência, mesmo que seja pouco.



DICA

Comece a juntar pequenas quantias que sobrarem, por exemplo, do supermercado ou da feira, em um lugar (pote, cofrinho, envelope, etc.) e só olhe novamente depois de, pelo menos, 1 mês. Você pode se surpreender com a quantidade de dinheiro que você conseguiu guardar.

Situação 3

Ganhos menores que gastos e dívidas

Tem muito mês para pouco dinheiro?! Nessa situação, você deve fazer uma faxina financeira para enxugar seus gastos o máximo possível e pensar formas para ganhar mais dinheiro, ou seja, aumentar seus ganhos. Se você tem dívidas, vamos mostrar na sequência como organizar suas dívidas para quitá-las.

Nas próximas páginas, você vai aprender passos fundamentais para organizar sua vida financeira:

1. Hora da Faxina Financeira
2. Mapa das Dívidas
3. Parcelas que cabem no meu bolso

Hora da Faxina Financeira

Assim como limpamos a nossa casa fazendo uma boa faxina, a faxina financeira serve para limpar gastos que estão atrapalhando ou “sujando” o nosso bolso.

Para fazer uma faxina financeira, a ideia é que você analise sua lista de gastos e decida quais gastos você pode **ELIMINAR**, **REDUZIR** ou **SUBSTITUIR**.



Eliminar

Exemplo: a assinatura de um aplicativo que não usa mais;



Reducir

Exemplo: o plano de celular. Muitas vezes, o plano já está ultrapassado e você pode pagar menos e ter mais benefícios;



Substituir

Exemplo: a compra de um lanche todos os dias por um lanche trazido de casa.



Agora é com você!

Identifique gastos que você pode eliminar, reduzir ou substituir. Ao final da revisão, subtraia o valor atual pelo valor da faxina para saber o valor total que você vai economizar (total faxinado).

TOTAIS: R\$ (-) R\$

2

TOTAL FAXINADO: R\$

Mapa das Dívidas

Na atividade do 360º da Vida Financeira, você começou um exercício para mapear as suas dívidas. Agora, nós vamos olhar as suas dívidas um pouco mais de perto:

Data do contrato	Dívida	Valor da parcela	Parcelas a vencer
		R\$	
Total:		R\$	

1º PASSO:

Comece fazendo uma lista das suas dívidas.

A pergunta que você deve fazer é: **Pra quem você deve?** Tente se lembrar de todas, mesmo as pequenas e que parecem sob controle.

Exemplos: cheque especial, cartão de crédito, empréstimos, amigos e familiares, etc.

Depois de lembrar qual dívida e para qual credor, vamos avançar para o 2º passo!

2º PASSO:

Quanto você paga por mês e quantas parcelas ainda faltam para você pagar?



DICA

As informações sobre suas linhas de crédito, como valor da parcelas, taxas de juros, parcelas pagas e a vencer, custo efetivo total, devem ser fornecidas pela instituição financeira credora.

Ao mapear suas dívidas, fica mais simples de tomar decisões sobre pagamentos, renegociações e liquidações.

Saldo devedor

R\$

R\$

R\$

R\$

R\$

Total: R\$

3º PASSO:

Agora é hora de saber qual o saldo para a quitação da dívida.

Se você não souber quanto deve exatamente, você pode ligar para o banco e perguntar o seu saldo devedor.

Nessa coluna, você descobre o valor total que falta para acabar com a sua dívida!

Taxa de juros (mês)

4º PASSO:

**Está quase acabando.
Não é hora de desanistar!**

Agora, escreva a taxa de juros para cada uma das dívidas. Vamos combinar de usar todas as taxas ao mês? Assim, você consegue ver qual é a mais cara e fica fácil visualizar por qual delas você deve começar a quitar.

Pronto! Esse é o mapa das suas dívidas e é ele que vai ajudar você a traçar a melhor rota para melhorar a sua situação financeira.

Parcelas que cabem no meu bolso

Já fiz o mapa das minhas dívidas! E agora?

Qual valor eu posso pagar todo mês para começar a quitar minhas dívidas? Qual valor da parcela realmente cabe no meu bolso?

Para começar, vamos fazer uma reflexão:

Como seria a sua vida se não tivesse nenhuma dívida para pagar?

Sobraria quanto na sua conta todos os meses?
Consegue pensar nesse número?

Vamos supor que...



Esse é o valor que sobraria para você **se não tivesse nenhuma dívida** para pagar.

Muita gente vai pensar assim:

“Já sei. Esse valor é também o que eu posso pagar de parcelas para poder acabar com as minhas dívidas!”

Será que esse é o melhor caminho? **Não é!**

E sabe por quê?

Imprevistos acontecem o tempo todo e se o nosso orçamento está justo e apertado, as coisas podem sair dos trilhos e piorar muito.

Então, **vamos incluir uma folga**, uma “gordura”, um extra, como você preferir chamar.

Vai ficar assim:



E aí chegamos ao valor de parcelas que cabe no bolso:

$$\begin{array}{c} \text{parcela que cabe} \\ = \\ 275 \end{array}$$

Com o valor da parcela que cabe no seu bolso, é possível renegociar as dívidas junto aos credores (de quem você tomou crédito) de uma forma adequada ao seu orçamento mensal.

E não se esqueça: sempre priorize o pagamento das dívidas com as **maiores taxas de juros**.



Parabéns por chegar até aqui!

Sabemos que é preciso encarar a situação com coragem e determinação.

Celebre essa conquista!



Preparar

Vamos nos preparar para o futuro?

Você chegou na etapa Preparar do Método COOPS, em que você vai se preparar para o futuro.

C O O P S

De frente com meu Eu Futuro

Se você tivesse um encontro com o seu Eu Futuro de 10 ou 20 anos à frente, você acha que ele estaria tranquilo e satisfeito com as decisões financeiras que você toma hoje?

Para ajudar você a tomar boas decisões no presente, vamos fazer um exercício simples, mas importante. Escreva como você quer estar daqui a 5, 10 ou 20 anos: com quem você quer estar, qual o trabalho que gostaria de estar realizando, quais bens você gostaria de ter, quais dívidas você gostaria de já ter quitado, quais cursos gostaria de concluir, viagens que gostaria de fazer, quais mudanças você gostaria na sua vida pessoal, quais objetivos você já gostaria de ter atingido, etc.

 Daqui a ____ anos, eu quero... _____

5 anos	_____
10 anos	_____
20 anos	_____

Legal! Agora que você fez esse primeiro exercício para sonhar e pensar no que você quer realizar no futuro...

Vamos transformar os seus sonhos e objetivos em projetos reais?

É muito comum termos desejos, sonhos, planos e acabar adiando e não fazendo nada concreto para realizá-los. Para ajudar você a planejar seus sonhos, vamos preencher os campos da atividade a seguir para cada um dos seus sonhos?



DICA

Preparar os seus sonhos e objetivos futuros é um exercício importante de autoconhecimento. Para ajudar você a imaginar e definir os seus sonhos, busque representá-los de uma maneira visual através de um desenho, uma colagem com fotos ou recortes de revistas, ou o que ajudar você a visualizar o que você quer para o seu futuro. Ao final deste caderno, você vai encontrar páginas livres (em branco) que você pode usar para criar as representações visuais dos seus sonhos.



Escreva, desenhe ou faça uma colagem com palavras, símbolos e/ou imagens que descrevam o seu sonho.



Planeje seu sonho/objetivo: _____

Qual o sonho/objetivo:

Quanto custa?

R\$ _____

Quando vou realizar?

____ / ____

Quanto vou guardar por mês?

R\$ _____

Como vou chegar lá?

Descreva as iniciativas para começar a realizar seu sonho/objetivo.

Qual o sonho/objetivo:

Quanto custa?

R\$ _____

Quando vou realizar?

____ / ____

Quanto vou guardar por mês?

R\$ _____

Como vou chegar lá?

Descreva as iniciativas para começar a realizar seu sonho/objetivo.



Planeje seu sonho/objetivo:

Qual o sonho/objetivo:

Quanto custa?

R\$ _____

Quando vou realizar?

____ / ____

Quanto vou guardar por mês?

R\$ _____

Como vou chegar lá?

Descreva as iniciativas para começar a realizar seu sonho/objetivo.

Qual o sonho/objetivo:

Quanto custa?

R\$ _____

Quando vou realizar?

____ / ____

Quanto vou guardar por mês?

R\$ _____

Como vou chegar lá?

Descreva as iniciativas para começar a realizar seu sonho/objetivo.



Planeje seu sonho/objetivo: _____

Qual o sonho/objetivo:

Quanto custa?

R\$ _____

Quando vou realizar?

____ / ____

Quanto vou guardar por mês?

R\$ _____

Como vou chegar lá?

Descreva as iniciativas para começar a realizar seu sonho/objetivo.

Qual o sonho/objetivo:

Quanto custa?

R\$ _____

Quando vou realizar?

____ / ____

Quanto vou guardar por mês?

R\$ _____

Como vou chegar lá?

Descreva as iniciativas para começar a realizar seu sonho/objetivo.



Sustentar

Vamos criar hábitos financeiros saudáveis?

Você chegou na etapa Sustentar do Método COOPS, em que você vai definir como vai manter sua organização financeira a partir de hábitos saudáveis.

C O O P S

Como já vimos na etapa do Conscientizar, ter uma vida financeira sustentável, a partir de hábitos saudáveis, é uma tarefa desafiadora para a maioria das pessoas.

Pode ser que você já tenha tentado em outros momentos da vida criar e manter hábitos como: fazer sua organização financeira todo mês, acompanhar seus gastos para evitar gastos supérfluos, guardar dinheiro com frequência, fazer doações, etc. Ou, ainda, hábitos como se exercitar regularmente, ter uma alimentação mais saudável, ler mais livros, ficar menos tempo no celular, etc.

Pensando nisso, deixamos algumas dicas práticas para você.



DICAS

1. Defina o dia da semana que você vai começar (quem começa às segundas-feiras, tende a abandonar o hábito mais rápido. Quem nunca?)
2. Invente lembretes visíveis para ajudar a manter o hábito (alarme do celular, post-it na geladeira, etc.)
3. Busque criar hábitos com pessoas que podem cooperar com você nos seus desafios.
4. Conheça suas prioridades com base no seu momento de vida e de sua família.
5. Automatize pagamentos e investimentos para não correr o risco de esquecer de compromissos financeiros.

Conquistando hábitos financeiros saudáveis

Agora que você já parou para pensar e planejar como você quer estar no futuro, você vai olhar para quais hábitos saudáveis vão ajudar você a chegar lá.

NOVO HÁBITO

Fazer meu ritual de organização financeira

3 BENEFÍCIOS

O que eu ganho adquirindo esse hábito?

- Consciênciasobre meus comportamentos
- Clarezasobre meus gastos
- Paz e tranquilidade

DATA DE INÍCIO

 01/01/2024

Diário Semanal Mensal

ACOMPANHAMENTO DO HÁBITO

Marque os dias que você cumpriu com seu objetivo:

1	2	3	4	5	6	X	8	9	10	11	12	13	X	15	16
17	18	19	20	X	22	23	24	25	26	27	X	29	30	31	



Conforme o livro “**O poder do hábito**” de Charles Duhigg, uma referência da literatura sobre o tema, quando criamos hábitos com outras pessoas, temos mais chances de atingir o comportamento desejado e sustentá-lo ao longo do tempo.



Quem são as pessoas que podem cooperar com você na criação e sustentação de bons hábitos financeiros?

Familiares, amigos(as) que querem você bem, boas referências...

Meu marido/minha esposa

Conversa franca com meu(s) filho(s)

Meu/minha melhor amigo(a)

NOVO HÁBITO

3 BENEFÍCIOS

O que eu ganho adquirindo esse hábito?

-
-
-

DATA DE INÍCIO



Diário Semanal Mensal

-
-
-

ACOMPANHAMENTO DO HÁBITO

Marque os dias que você cumpriu com seu objetivo:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

NOVO HÁBITO

3 BENEFÍCIOS

O que eu ganho adquirindo esse hábito?

-
-
-

DATA DE INÍCIO



Diário Semanal Mensal

-
-
-

ACOMPANHAMENTO DO HÁBITO

Marque os dias que você cumpriu com seu objetivo:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

NOVO HÁBITO

3 BENEFÍCIOS

O que eu ganho adquirindo esse hábito?



DATA DE INÍCIO



.....

Diário

Semanal

Mensal



ACOMPANHAMENTO DO HÁBITO

Marque os dias que você cumpriu com seu objetivo:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

NOVO HÁBITO

3 BENEFÍCIOS

O que eu ganho adquirindo esse hábito?



DATA DE INÍCIO



.....

Diário

Semanal

Mensal



ACOMPANHAMENTO DO HÁBITO

Marque os dias que você cumpriu com seu objetivo:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

NOVO HÁBITO

3 BENEFÍCIOS

O que eu ganho adquirindo esse hábito?

-
-
-

DATA DE INÍCIO



.....

Diário Semanal Mensal

ACOMPANHAMENTO DO HÁBITO

Marque os dias que você cumpriu com seu objetivo:

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

NOVO HÁBITO

3 BENEFÍCIOS

O que eu ganho adquirindo esse hábito?

-
-
-

DATA DE INÍCIO



.....

Diário Semanal Mensal

ACOMPANHAMENTO DO HÁBITO

Marque os dias que você cumpriu com seu objetivo:

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |



Parabéns!

Você chegou ao final do passo a passo para uma vida financeira sustentável, seguindo o método COOPS.



Esperamos que esse material tenha ajudado você com explicações e dicas que ajudem você a organizar, na prática, a sua vida financeira.

Para que você use este caderno no seu dia a dia e mantenha seu hábito de organização financeira regular, disponibilizamos na sequência o exercício 360 da Vida Financeira.

Vamos construir juntos uma sociedade mais próspera!

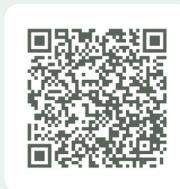


*Quer aprender mais sobre
vida financeira sustentável?*

Saiba mais sobre o Programa Cooperação na Ponta do Lápis e tenha acesso aos nossos cursos e conteúdos:

www.sicredi.com.br/site/napontadolapis

*Esse caderno ajudou você a
organizar sua vida financeira?*



forms.office.com/r/yxUziX3bs6

Acesse o QR code com a câmera
do seu celular e conte para a gente.



360º da Vida Financeira: organizando minha vida financeira

1 GANHOS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

GANHOS TOTAIS R\$

3 DÍVIDAS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

DÍVIDAS TOTAIS R\$

4 RESERVA

..... R\$
..... R\$
..... R\$

RESERVA TOTAL R\$

5 BALANCO

Ganhos	+	R\$
Gastos Essenciais	-	R\$
Gastos Livres	-	R\$
Dívidas	-	R\$
Reserva	-	R\$
Margem de 15%	-	R\$

BALANCO TOTAL = R\$

2 GASTOS

Essenciais: aqueles que não podem faltar

R\$
R\$

Gastos essenciais: R\$

Livros: aqueles que podem faltar

Gastos não essenciais: R\$

GASTOS TOTAIS R\$

360º da Vida Financeira: organizando minha vida financeira

1 GANHOS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

GANHOS TOTAIS R\$

3 DÍVIDAS

DÍVIDAS TOTAIS R\$

4 RESERVA

R\$
R\$
R\$

RESERVA TOTAL R\$

5 BALANCO

Ganhos	+	R\$
Gastos Essenciais	-	R\$
Gastos Livres	-	R\$
Dívidas	-	R\$
Reserva	-	R\$
Margem de 15%	-	R\$

BALANÇO TOTAL = R\$

2 GASTOS

Essenciais: aqueles que não podem faltar

R\$
R\$

Gastos essenciais: R\$

Livres: aqueles que podem faltar

Gastos não essenciais: R\$

GASTOS TOTAIS R\$

360º da Vida Financeira: organizando minha vida financeira

① GANHOS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

GANHOS TOTAIS R\$

3 DÍVIDAS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

DÍVIDAS TOTAIS R\$

4 RESERVA

..... R\$
..... R\$
..... R\$

RESERVA TOTAL R\$

5 BALANCO

Ganhos	+	R\$
Gastos Essenciais	-	R\$
Gastos Livres	-	R\$
Dívidas	-	R\$
Reserva	-	R\$
Margem de 15%	-	R\$

BALANÇO TOTAL = R\$

2 GASTOS

Essenciais: aqueles que não podem faltar

R\$
R\$

Gastos essenciais: R\$

Livros: aqueles que podem faltar

Gastos não essenciais: R\$

GASTOS TOTAIS R\$

360º da Vida Financeira: organizando minha vida financeira

1 GANHOS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

GANHOS TOTAIS R\$

3 DÍVIDAS

DÍVIDAS TOTAIS R\$

4 RESERVA

R\$
R\$
R\$

RESERVA TOTAL R\$

5 BALANCO

Ganhos	+	R\$
Gastos Essenciais	-	R\$
Gastos Livres	-	R\$
Dívidas	-	R\$
Reserva	-	R\$
Margem de 15%	-	R\$

BALANCO TOTAL = R\$

2 GASTOS

Essenciais: aqueles que não podem faltar

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

Gastos essenciais: R\$

Livros: aqueles que podem faltar

Gastos não essenciais: R\$

GASTOS TOTAIS R\$

360º da Vida Financeira: organizando minha vida financeira

1 GANHOS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

GANHOS TOTAIS R\$

3 DÍVIDAS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

DÍVIDAS TOTAIS R\$

4 RESERVA

.....
.....
.....

RESERVA TOTAL R\$

5 BALANCO

Ganhos	+	R\$
Gastos Essenciais	-	R\$
Gastos Livres	-	R\$
Dívidas	-	R\$
Reserva	-	R\$
Margem de 15%	-	R\$

BALANCO TOTAL = R\$

2 GASTOS

Essenciais: aqueles que não podem faltar

R\$
R\$

Gastos essenciais: R\$

Livres: aqueles que podem faltar

Gastos não essenciais: R\$

GASTOS TOTAIS R\$

360º da Vida Financeira: organizando minha vida financeira

1 GANHOS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

GANHOS TOTAIS R\$

3 DÍVIDAS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

DÍVIDAS TOTAIS R\$

4 RESERVA

R\$
R\$
R\$

RESERVA TOTAL R\$

5 BALANCO

Ganhos	+	R\$
Gastos Essenciais	-	R\$
Gastos Livres	-	R\$
Dívidas	-	R\$
Reserva	-	R\$
Margem de 15%	-	R\$

BALANÇO TOTAL = R\$

2 GASTOS

Essenciais: aqueles que não podem faltar

R\$
R\$

Gastos essenciais: R\$

Livros: aqueles que podem faltar

Gastos não essenciais: R\$

GASTOS TOTAIS R\$

360º da Vida Financeira: organizando minha vida financeira

① GANHOS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

GANHOS TOTAIS R\$

3 DÍVIDAS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

DÍVIDAS TOTAIS R\$

4 RESERVA

..... R\$
..... R\$
..... R\$

RESERVA TOTAL R\$

5 BALANCO

Ganhos	+	R\$
Gastos Essenciais	-	R\$
Gastos Livres	-	R\$
Dívidas	-	R\$
Reserva	-	R\$
Margem de 15%	-	R\$

BALANÇO TOTAL = R\$

2 GASTOS

Essenciais: aqueles que não podem faltar

R\$
R\$

Gastos essenciais: R\$

Livros: aqueles que podem faltar

Gastos não essenciais: R\$

GASTOS TOTAIS R\$

360º da Vida Financeira: organizando minha vida financeira

1 GANHOS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

GANHOS TOTAIS R\$

2 DÍVIDAS

R\$
R\$

DÍVIDAS TOTAIS R\$

4 RESERVA

R\$
R\$
R\$

RESERVA TOTAL R\$

5 BALANÇO

Ganhos	+	R\$
Gastos Essenciais	-	R\$
Gastos Livres	-	R\$
Dívidas	-	R\$
Reserva	-	R\$
Margem de 15%	-	R\$

BALANÇO TOTAL = R\$

2 GASTOS

Essenciais: aqueles que não podem faltar

R\$
R\$

Gastos essenciais: R\$

Livres: aqueles que podem faltar

R\$
R\$

Gastos não essenciais: R\$

GASTOS TOTAIS R\$

360º da Vida Financeira: organizando minha vida financeira

1 GANHOS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

GANHOS TOTAIS R\$

3 DÍVIDAS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

DÍVIDAS TOTAIS R\$

4 RESERVA

..... R\$
..... R\$
..... R\$

RESERVA TOTAL R\$

5 BALANCO

Ganhos	+	R\$
Gastos Essenciais	-	R\$
Gastos Livres	-	R\$
Dívidas	-	R\$
Reserva	-	R\$
Margem de 15%	-	R\$

BALANÇO TOTAL = R\$

2 GASTOS

Essenciais: aqueles que não podem faltar

R\$
R\$

Gastos essenciais: R\$

Livres: aqueles que podem faltar

Gastos não essenciais: R\$

GASTOS TOTAIS R\$

360º da Vida Financeira: organizando minha vida financeira

① GANHOS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

GANHOS TOTAIS R\$

3 DÍVIDAS

DÍVIDAS TOTAIS R\$

4 RESERVA

R\$
R\$
R\$

RESERVA TOTAL R\$

5 BALANCO

Ganhos	+ R\$
Gastos Essenciais	- R\$
Gastos Livres	- R\$
Dívidas	- R\$
Reserva	- R\$
Margem de 15%	- R\$

BALANCO TOTAL = R\$

2 GASTOS

Essenciais: aqueles que não podem faltar

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

Gastos essenciais: R\$

Livros: aqueles que podem faltar

Gastos não essenciais: R\$

GASTOS TOTAIS R\$

360º da Vida Financeira: organizando minha vida financeira

1 GANHOS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

GANHOS TOTAIS R\$

3 DÍVIDAS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

DÍVIDAS TOTAIS R\$

4 RESERVA

..... R\$
..... R\$
..... R\$

RESERVA TOTAL R\$

5 BALANCO

Ganhos	+	R\$
Gastos Essenciais	-	R\$
Gastos Livres	-	R\$
Dívidas	-	R\$
Reserva	-	R\$
Margem de 15%	-	R\$

BALANCO TOTAL = R\$

2 GASTOS

Essenciais: aqueles que não podem faltar

R\$
R\$

Gastos essenciais: R\$

Livres: aqueles que podem faltar

Gastos não essenciais: R\$

GASTOS TOTAIS R\$

360º da Vida Financeira: organizando minha vida financeira

1 GANHOS

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

GANHOS TOTAIS R\$

3 DÍVIDAS

DÍVIDAS TOTAIS R\$

4 RESERVA

R\$
R\$
R\$

RESERVA TOTAL R\$

5 BALANCO

Ganhos	+	R\$
Gastos Essenciais	-	R\$
Gastos Livres	-	R\$
Dívidas	-	R\$
Reserva	-	R\$
Margem de 15%	-	R\$

BALANÇO TOTAL = R\$

2 GASTOS

Essenciais: aqueles que não podem faltar

R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$
R\$

Gastos essenciais: R\$

Livros: aqueles que podem faltar

Gastos não essenciais: R\$

GASTOS TOTAIS R\$

Páginas livres

Use as páginas a seguir de forma livre: escreva sonhos, pensamentos, desejos, sentimentos, objetivos, cálculos e tudo mais que fizer sentido para ajudar você na sua vida financeira.





A large, empty rectangular area for writing or drawing, bounded by a thin black line. It occupies the majority of the page below the icon.



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for handwritten or typed input. It occupies most of the page below the icon.

