

Cartilha Financeira



2025

INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA SOCIAL DE ANGRA DOS REIS

R. Dr. Orlando Gonçalves, 231 - Parque das Palmeiras, Angra dos
Reis - RJ, CEP: 23906-540

Fone: (24) 3365-5388

Luciane Pereira Rabha
Diretor Presidente

Edenilze Alves Ferreira
Diretor Administrativo

Thiago de Siqueira Sousa
Diretor de Benefícios

Jediael Souza Estoduto
Diretor Financeiro

Mayara do Nascimento Rosa
Diretor de Recursos Humanos

Renaldo de Sousa
Assessor de Investimentos

HISTÓRICO DE VALIDAÇÃO

Título Cartilha Financeira – 2025	Autor Assessoria de Investimentos e Diretoria de RH	Elaborado em 17/12/2024
Aprovado por Diretoria Executiva	Aprovado em 27/01/2025	Instrumento de Aprovação Ata da 1ª Reunião Ordinária da Diretoria Executiva

PALAVRA DO PREFEITO

CARO SERVIDOR,

Meu desejo é que o ano de 2025 seja marcado pelo início de uma nova etapa para o serviço público municipal através de uma gestão humanizada.

Para isso há necessidade de estreitarmos nossos laços melhorando a comunicação e o relacionamento entre o ente público e o servidor público.

Visando a melhora deste relacionamento e, ainda, a difusão da cultura previdenciária, o aprimoramento das noções de finanças domésticas, que culminarão com melhoria de qualidade de vida, o conhecimento e a conscientização do nosso público-alvo, torna-se fundamental.

Dentre as medidas inclui-se a distribuição de cartilhas informativas do ANGRAPREV aos nossos servidores ativos, nossos aposentados e pensionistas, na área de finanças básicas garantindo acesso do segurado do ANGRAPREV a um conteúdo rico e elucidativo sobre as matérias financeiras.

Apresentamos então a cartilha financeira com excelentes dicas básicas para organização das finanças domésticas, economia, e melhor aproveitamento e planejamento dos recursos da família.

Meu desejo é que este material seja muito bem aproveitado por todos os servidores de forma a aumentar o conhecimento, a conscientização, o planejamento e a qualidade em suas vidas.

CLÁUDIO DE LIMA SÍRIO

Prefeito Municipal

PALAVRA DA PRESIDENTE

Esta Cartilha Financeira foi criada visando ajudar, em especial, os Servidores Ativos e Inativos do Município de Angra dos Reis quanto a um tema de amplo interesse: a Educação Financeira.

Entendemos que a melhor forma de educação financeira seja o Planejamento Financeiro, ferramenta básica aqui proposta, principalmente por chamar a atenção daqueles interessados em sustentar o equilíbrio receitas x despesas das suas contas pessoais.

Quando as pessoas buscam melhores informações para tomadas de decisões financeiras, automaticamente elas podem planejar e alcançar os seus objetivos com maior facilidade.

Agradecemos a confiança em nosso trabalho.

LUCIANE PEREIRA RABHA

Presidente do ANGRAPREV

APRESENTAÇÃO

Caro Segurado,

O ANGRAPREV – Instituto de Previdência Social de Angra dos Reis, através desta cartilha, pretende que você, segurado do Regime Próprio de Previdência Social do Município de Angra dos Reis (ativos, inativos e pensionistas), possa adquirir conhecimento sobre Educação Financeira, através de um conjunto de Dicas e Toques Financeiros.

A educação financeira é um conjunto de conceitos que nos auxilia em como lidar com o dinheiro e fundamenta-se nos seguintes pilares: planejamento, controle, economia e investimento.

Uma boa educação financeira nos permite utilizar informações, com inteligência e bom senso, na hora de gastar, investir, programar despesas e planejar o futuro.

É importante para todos por contribuir para a cidadania financeira, ou seja, para o exercício de direitos e deveres que nos permitem gerenciar bem nossos recursos financeiros.

Trata-se de um tema relevante, visto que o controle precário das finanças pessoais favorece o endividamento e pode impactar negativamente em outras áreas da vida pessoal e profissional. Uma boa saúde financeira contribui para o bem-estar e para a redução de riscos à saúde, favorecendo a melhoria da produtividade mediante diminuição do estresse.

Para iniciar seu planejamento financeiro pessoal ou familiar, leia a seguir nossa Cartilha e acompanhe nossas Dicas e Toques Financeiros

Vamos começar?

DICAS FINANCEIRAS

COMO ESTÃO MINHAS FINANÇAS? DICAS PARA ELABORAÇÃO DO ORÇAMENTO FAMILIAR

A saúde financeira é tão importante quanto a saúde física, mental e emocional. O raciocínio é simples: as dívidas tiram o sono e a paz dos endividados, comprometendo sua vida familiar e profissional. Engana-se quem pensa que a saúde financeira significa ter milhões em aplicações. A tranquilidade, no âmbito financeiro, compreende ter o controle, na ponta do lápis, de suas receitas e despesas. Os detentores de bem-estar nesta área possuem necessariamente duas características: gastam menos do que ganham e mantêm reserva de emergência.

Mas como faço para saber como estão minhas finanças?

Para saber como estão as finanças, a elaboração de um orçamento familiar é fundamental. Para auxiliá-lo neste importante controle, disponibilizamos um modelo de planilha no site do ANGRAPREV que também facilitará a compreensão sobre sua situação financeira atual.

O primeiro passo é identificar e anotar todas as suas receitas, ou seja, suas fontes de renda. Aqui é importante considerar os rendimentos líquidos, aquilo que efetivamente está à sua disposição.

Em segundo lugar, é hora de identificar todas as suas despesas. Para tanto, basta anotar todos os gastos: desde os maiores - como financiamento habitacional, aluguel e educação - até os menores - como mercado, padaria, farmácia, entre outros.

Se você utiliza cartão de crédito, uma boa dica é consultar as faturas para identificar as despesas. Nelas há a discriminação, a data e o valor dos gastos, o que facilita o controle e a verificação de eventuais excessos.

Os extratos das contas bancárias também são importantes para identificar gastos com o cartão de débito, saques de valores em espécie e pagamentos de contas.

O hábito de sacar seus vencimentos e realizar pagamentos em dinheiro pode dificultar o controle das despesas. Ainda assim, estes valores podem ser anotados, até mesmo, em uma folha de papel.

Identificadas as despesas, é possível classificá-las em:

- Fixas e essenciais - que se repetem todo mês, sem nossa opção de escolha, como prestação do imóvel, água e luz; e
- Variáveis ou facultativas - decorrentes de nossas escolhas, como vestuário, lazer, viagens, entre outras.

Lembre-se de reservar uma parte de sua receita mensal para gastos emergenciais (como consultas médicas ou odontológicas) ou imprevistos (como manutenções corretivas no carro ou na casa).

Mas como saber se as despesas de meu orçamento estão equilibradas?

Uma boa sugestão para esta análise é aplicar o método da Regra 50-30-20. Trata-se de um parâmetro para orientar o orçamento, no qual são estabelecidos limites de gastos mensais para as três principais áreas: 50% para gastos fixos e essenciais, 30% para gastos variáveis ou facultativos, e 20% para reserva de emergência. Saiba mais sobre este [método \(abre em nova aba/janela\)](#).

Atualmente, existem diversas ferramentas tecnológicas que facilitam a gestão do orçamento, até mesmo aplicativos para celular. Se você pretende ter o controle de seu orçamento na palma da mão, pode conhecer algumas [sugestões de aplicativos \(abre em nova aba/janela\)](#).

Vale destacar que a organização do orçamento é o primeiro passo da educação financeira. Contudo exige disciplina para identificar receitas e, sobretudo, despesas. Seguindo os passos desta dica, você terá um panorama real e atualizado da sua situação e se preparará para tomar decisões que assegurarão a sua saúde financeira.

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM DÍVIDAS

Entender de finanças pessoais é necessário para a grande maioria das pessoas. Quem busca algo sobre o tema se depara com algumas dicas clássicas como: “É preciso gastar menos do que se ganha” e “O indicado é investir o que se economiza todo mês”. Só que, quanto mais nos aprofundamos nesse tema, mais interessante fica.

Há muitas dicas importantes e simples de entender, mas nem sempre fáceis de colocar em prática. Por exemplo, e se a pessoa não consegue viver com o que ganha e precisa recorrer a empréstimos? O que fazer depois de se endividar?

Em outra dica falamos sobre como quitar o empréstimo consignado. Nesta apresentamos estratégias para lidar com as dívidas de uma maneira geral. Vamos começar?

Abater ou Quitar a Dívida

O ponto de partida é realizar o máximo de esforço possível para reduzir ou pagar toda a dívida. Como não é possível deixar de lado os gastos básicos (alimentação, moradia, transporte, entre outras despesas recorrentes), para reduzir a dívida é necessário dar mais atenção aos gastos complementares, como lazer e entretenimento, que muitas vezes podem esperar.

Entre as iniciativas que podem ser tomadas, podemos citar as seguintes.

1. Vender bens ou ativos. Desfazer-se de um patrimônio é uma estratégia para reduzir ou até eliminar o endividamento. Há bens que podem não estar sendo bem utilizados e que ainda geram despesas. Nesse caso, além de usar os valores obtidos na quitação de dívidas, reduzem-se custos fixos. Essa solução pode ser vender o segundo carro da família, trocar um carro por outro de menor valor ou vender a moto utilizada somente para passeios de fim de semana.
2. Utilizar reservas investidas. A maioria das aplicações financeiras, como poupança, CDB/LCI e fundos de investimento, rende menos do que o valor cobrado num empréstimo. Caso o rendimento seja menor que os

custos do empréstimo, o que é o provável, o melhor é você utilizar o dinheiro aplicado para quitar o empréstimo.

Negociar com o Credor

Como as instituições financeiras fazem provisão para as dívidas de seus clientes, elas têm interesse em receber os valores emprestados mais rapidamente e, por isso, estão abertas para negociar. Converse com a instituição credora para verificar as possibilidades de renegociação de prazos ou dos valores das parcelas (com juros menores), as vantagens na amortização parcial da dívida ou até mesmo os descontos para quitação antecipada.

Trocar a Dívida

Algumas pessoas desconhecem que é possível trocar uma dívida por outra com juros menores, o que resultará na redução das parcelas ou dos prazos. Essa troca de instituição, entre a que cedeu e a que recebeu a dívida, se chama portabilidade. Faça uma pesquisa para ver que instituições financeiras ofereçam no momento o mesmo tipo de empréstimo com melhor taxa de juros e melhores condições. Caso encontre uma proposta melhor, basta fechar o acordo com a nova instituição, que cuidará da portabilidade.

Importante! Fique atento a eventuais cláusulas do contrato atual, como multas, pois devem ser levadas em conta na hora dos cálculos.

Uma possibilidade mais simples de diminuir a dívida é contratar um novo empréstimo com taxa de juros mais baixa ou melhores condições de pagamento e utilizar o valor para quitar a dívida atual. Por exemplo, quem tem dívida no cartão de crédito ou no cheque especial, que geralmente possuem as taxas mais altas do mercado, pode adquirir um crédito consignado para pagá-la. Dessa forma, a nova dívida terá juros menores, além de ser mais facilmente gerenciada. Mas tome cuidado para não voltar a se endividar com o cartão e com o limite especial.

Também é importante lembrar que nós, servidores públicos, temos a segurança e a previsibilidade de receber o mesmo salário todo mês. Isso é uma condição que pode ser usada a nosso favor, seja para poupar mensalmente, seja para evitar dívidas, seja para incorporar essas práticas de redução ou eliminação do endividamento.

Quanto antes você buscar alternativas para reduzir as suas dívidas, melhor será o resultado. E, nesta trajetória, conte com o auxílio do nosso Programa de Educação Financeira para começar a planejar um futuro mais seguro e tranquilo!

SAÚDE FINANCEIRA: UM CAMINHO PARA O BEM-ESTAR

Cada vez mais nos deparamos com informações sobre a importância de cuidarmos de nossa saúde física e mental, pilares fundamentais no conceito amplo de saúde integral. Além destes, outro pilar que também impacta diretamente em nossa qualidade de vida é a saúde financeira. Nesta dica, apresentaremos a conexão entre a saúde integral e as finanças pessoais, convidando para o desenvolvimento de sua educação financeira.

Dados Financeiros dos Brasileiros

Antes de entrar no assunto, apresentamos alguns dados sobre a realidade financeira dos brasileiros para entendermos a importância desta consciência em nossas vidas.

Segundo levantamento de abril de 2023 da Confederação Nacional do Comércio (CNC), 78,3% das famílias brasileiras se encontram endividadadas.

Outra pesquisa sobre endividamento, realizada pelo Serasa, apontou que 83% dos entrevistados têm insônia causada pela preocupação com as dívidas, 74% enfrentam dificuldades de concentração nas tarefas diárias e outros 83% sentem que as dívidas impactam sua vida social. A partir destes dados, já é possível estabelecer relação entre a vida financeira e a saúde das pessoas.

Finanças e Saúde Mental

É importante reconhecer que a relação entre saúde mental e financeira tem muito mais em comum do que imaginamos. O estresse causado por problemas financeiros pode desencadear ou agravar condições de saúde mental, como ansiedade e depressão. Por sua vez, essas condições podem afetar a saúde física e desencadear outras doenças. Portanto, esse ciclo exige abordagens integradas que compreendam tanto a saúde mental quanto o cuidado com as finanças pessoais.

Segundo pesquisas do Money and Mental Health Policy Institute em 2022, essa relação foi comprovada. O estudo concluiu que, dentre as pessoas com a saúde emocional abalada, 93% gastam mais do que o normal e 92% acham mais difícil tomar decisões financeiras. A consequência é que as pessoas se tornam mais procrastinadoras e 74% adiam o pagamento de suas contas, se tornando inadimplentes. E, ao se darem conta dos problemas financeiros, a saúde mental fica ainda mais abalada.

A Educação Financeira como Ferramenta de Autocuidado

Uma das formas mais eficazes de quebrar este ciclo é investir na educação financeira. Aprender a gerenciar o dinheiro favorece uma sensação de competência que auxilia na redução do estresse e aumenta a autoestima, contribuindo positivamente para a saúde mental. Também auxilia no alcance de objetivos pessoais e familiares que dependem de planejamento financeiro.

Quando falamos em formas de cuidar da *saúde mental* (veja dicas de saúde ao final da cartilha), mencionamos muito a importância do *autocuidado* (veja dicas de saúde ao final da cartilha), do olhar para si e do tempo de qualidade. Fazer o seu planejamento financeiro é mais uma forma de pensar em você e nos seus objetivos, analisando necessidades, sonhos e dedicando tempo àquilo que realmente faz sentido para você. É uma ação positiva em direção a um futuro mais seguro e menos estressante.

E o passo inicial para este gerenciamento é termos conhecimento de nossas receitas e despesas. Para isso, é recomendável incluir um tempo em sua rotina para preencher sua planilha de orçamento (veja modelo no site do angraprev) pessoal, assim como para traçar objetivos de curto, médio e longo prazo. Começar a constituir uma reserva de emergência (abre em nova aba/janela) também é fundamental para se proteger em tempos difíceis.

Os passos seguintes permitirão planejar novas economias e até pensar em investir.

Planejamento para o Futuro

Assim como estabelecemos metas para nossos projetos e para a manutenção do estilo de vida que queremos, também devemos estabelecer prioridades

financeiras no orçamento como: redução de dívidas, investimentos recorrentes, previdência, sucessão do patrimônio, proteção por seguros, entre outros.

Isso não apenas incentiva a disciplina, mas também aumenta a sensação de realização quando esses objetivos financeiros são alcançados. Ter um plano estabelecido pode ser uma fonte adicional de resiliência diante dos desafios.

Pensar na sua longevidade e na importância de ter um planejamento de longo prazo.

Comece sua Jornada

Da mesma forma que procuramos apoio emocional em momentos difíceis, também é fundamental buscar apoio profissional para questões financeiras. Contar com profissionais especializados para uma consultoria financeira transparente e sem conflitos de interesses é o melhor caminho.

Agora que você está munido de informações valiosas sobre a importância de gerenciar suas finanças, convidamos você a dar o primeiro passo rumo a um futuro financeiro mais estável e próspero. Inicie o controle de seu orçamento listando na planilha de orçamento ([veja modelo no site do angraprev](#)) todos os seus rendimentos mensais e gastos fixos (moradia, transporte, saúde, alimentação, entre outros), e identificando os gastos variáveis, como lazer e compras esporádicas.

Feito isso, verifique qual é o seu retrato financeiro. Com essa visão clara de suas finanças, você poderá identificar desperdícios, avaliar seu nível de comprometimento da renda com dívidas, entender se existe espaço para poupar, verificar se seus projetos de vida estão sendo contemplados, entre outras questões que facilitarão o planejamento para os próximos meses.

Assim, você poderá iniciar a definição de metas financeiras para viver melhor hoje e realizar seus projetos de vida. Não deixe para depois!

PLANEJAMENTO DE ORÇAMENTO FAMILIAR

Segundo o dicionário Oxford, uma das definições de planejamento é a determinação de um conjunto de procedimentos, de ações, visando à realização

de determinado projeto. Vemos, então, que a construção do planejamento do orçamento familiar exige metas, com métodos e ações inteligentes para que o plano não fique limitado ao registro de informações.

Embora conhecer nossos hábitos de consumo e registrar receitas e despesas seja fundamental, o planejamento do orçamento familiar se propõe a algo maior: realizar sonhos. Ou seja, alcançar objetivos concretos de maneira programada.

Portanto, o primeiro passo para iniciar um planejamento familiar com base no orçamento é definir objetivos, como por exemplo: uma viagem, a aquisição de um imóvel, a faculdade de um filho, a compra de um carro, a quitação de uma dívida, a complementação de renda para a aposentadoria, dentre outros. Eles devem ser realizáveis e combinados com a participação de todos os integrantes da família. São esses propósitos que manterão a família unida para a busca de um objetivo comum, facilitando a tomada de decisão correta em momentos de euforia com gastos passageiros ou não planejados.

Definidos os objetivos, passamos para a etapa de conhecer nossas possibilidades, por meio do orçamento. Já falamos sobre como elaborar o orçamento familiar, em nossa primeira dica, e disponibilizamos um modelo de planilha eletrônica para auxiliá-lo. Mas cabe retomar alguns pontos importantes.

É fundamental estabelecermos um método de registro de receitas e despesas que permita verificar a média de gastos por categoria dentro de um determinado período de tempo. Seja em planilha eletrônica, caderneta de papel ou aplicativo de finanças, o planejamento deve considerar esse histórico de consumo. Desta forma, poderemos identificar gastos que podem ser reduzidos e, caso o orçamento esteja no positivo (receitas maiores do que despesas), quanto é possível poupar com foco nos objetivos planejados.

Uma boa técnica é definir categorias de despesas (nossa planilha apresenta algumas sugestões), uma meta de gastos para cada uma delas e o limite total de gastos mensais. É nesse momento que utilizar um aplicativo de finanças pode auxiliá-lo, pois a maioria deles permite configurar alertas quando estamos próximos de ultrapassar os limites. Caso os gastos tenham excedido o planejado, é importante identificar a causa e, se necessário, revisar a meta para o próximo mês.

O próximo e importante passo é definir, com base nos hábitos de consumo da família, os prazos e o valor que pretendemos investir para que os objetivos sejam realizados. Se soubermos quanto precisamos poupar, conseguimos controlar melhor nossas despesas e reduzir gastos considerados desnecessários para o cumprimento do nosso planejamento.

Em resumo, para elaborar, controlar e executar o planejamento do orçamento familiar é necessário:

- Definir um objetivo comum: um sonho realizável;
- Conhecer receitas e despesas e registrá-las em seu orçamento familiar;
- Definir metas de gastos mensais e o valor que será investido para a realização do sonho;
- Evitar ou reduzir gastos considerados desnecessários;
- Monitorar os limites estabelecidos;
- Revisar o orçamento sempre que necessário;
- Poupar conforme planejado; e
- Manter sempre o foco familiar no propósito estabelecido.

Pode parecer difícil, mas acredite: é apenas uma questão de hábito. Vamos começar?

COMO CONSTRUIR UMA RESERVA DE EMERGÊNCIA

Existe um conceito importante e inicial no mundo da educação financeira: a reserva de emergência. Como o próprio nome sugere, trata-se da fatia do patrimônio do indivíduo destinada a fazer frente às emergências, visto que algumas podem ser altamente impactantes em nossas vidas, como por exemplo: desemprego, perda de cargo ou função, necessidade de tratamento médico ou cirurgia emergencial, acidente de trânsito, viagem em caráter emergencial, entre outras.

Evidente que só consegue guardar recursos e montar a reserva de emergência aquele cujas receitas superam as despesas. As pessoas que estão "no vermelho" devem, inicialmente, buscar formas de diminuir os débitos, seja

aumentando ganhos, renegociando dívidas ou reduzindo gastos cotidianos não essenciais.

Contudo, hoje em dia o conceito de reserva de emergência evolui para algo mais amplo. Especialistas em economia comportamental afirmam que, ao construir uma reserva de emergência, tendemos a criar tal "emergência" para a utilização destes recursos. É nesse contexto que surge a ideia de reserva de oportunidade, melhorando o conceito e trazendo um viés positivo ao montante que será guardado, pois também poderá ser utilizado diante de oportunidades de investimento ou aquisição de bens. Mas, independentemente do nome atribuído, quanto preciso para formar minha reserva?

Em primeiro lugar, você precisa identificar sua média de gastos, o que pode ser feito na elaboração do orçamento pessoal ([já disponibilizamos uma planilha para auxiliá-lo](#)).

A literatura específica não traz um valor exato para a reserva, mas é comum a distinção entre servidores públicos e empregados de empresas privadas ou empresários. Aos primeiros sugere-se que a reserva contenha de três a doze vezes o valor da média mensal de gastos. Por sua vez, aos profissionais da iniciativa privada, haja vista a maior instabilidade do mercado de trabalho, aconselha-se que a reserva seja de seis a doze vezes o valor desta média. Essas são sugestões mais conservadoras e cabe aqui uma indicação mais adequada à nossa realidade de servidores públicos de Angra dos Reis.

Nos últimos 8 (oito) anos nunca houve falta de pagamento das remunerações e proventos por parte da administração do Poder Executivo de Angra dos Reis e, portanto, é possível assegurar uma certa estabilidade na manutenção dos salários em dia. Assim, uma reserva de oportunidade não precisa, necessariamente, contemplar a ideia de falta de recebimento dos vencimentos. Contudo, cabe um especial destaque: servidores que recebem valores em razão do exercício de função ou cargo comissionado devem considerar esse valor mensal "extra" na composição de sua reserva para que, no caso de perda salarial, possam manter o estilo de vida por um período de adequação à nova remuneração. Sem esse cuidado, uma queda nos vencimentos pode deixar muitos à mercê de dívidas e empréstimos emergenciais.

Assim, dada as diretrizes básicas para os cálculos da reserva de emergência, qual a aplicação mais indicada para alocar esse valor? Não há uma resposta exata, embora existam algumas circunstâncias sobre as quais os poupadores precisam se atentar.

Já passou o tempo em que as nossas reservas ficavam na poupança. A alteração da taxa básica da economia, a Taxa SELIC, notadamente nos últimos três anos, mudou tão drasticamente o cenário, que o rendimento dos investimentos realizados na poupança em 2020 não supera nem mesmo a inflação. Ou seja, o dinheiro alocado, em vez de render o mínimo, perde valor ao longo do tempo.

A reserva de emergência deve possuir liquidez e segurança. Ter liquidez significa que a quantia deve estar disponível no mesmo dia do pedido do resgate, ou no máximo no dia seguinte, sem que isto implique na perda da rentabilidade esperada até esta data. Ter segurança significa que ela deve estar alocada em instituição governamental ou financeira com alta estabilidade e credibilidade. A rentabilidade deve ser considerada para garantir a manutenção do poder de compra e, quando possível, a valorização - mesmo que mínima - do valor reservado. Investimentos com maior rentabilidade, por definição, estão vinculados a maiores riscos, o que não combina com o propósito da reserva em questão.

Não existe no mercado um produto que tenha, simultaneamente, a melhor liquidez, segurança e rentabilidade. É importante lembrar que a melhor alocação vai variar conforme o perfil de cada investidor, por isso é relevante, sempre que possível, que os investimentos sejam orientados por profissionais da área.

Entretanto, um dos produtos que atende o propósito da reserva de emergência é o Tesouro SELIC, uma das modalidades do Tesouro Direto. Título do Governo Federal, significa, na prática, que o comprador está emprestando dinheiro à União. É, portanto, um investimento seguro e sua liquidez é praticamente imediata, visto que o valor resgatado estará na conta do detentor no dia útil seguinte à data do pedido.

Outra boa opção são os fundos de renda fixa que isentam o usuário de taxas. Além desta isenção, outra vantagem desta modalidade de investimento é a liquidez: o resgate estará na conta do solicitante no mesmo dia do pedido. A

desvantagem, porém, é que as instituições financeiras que oferecem estes fundos não possuem o poderio financeiro do Governo Federal e, portanto, apresentam menor segurança. Como replicam basicamente a alíquota do Tesouro SELIC, sua rentabilidade é muito aproximada à deste investimento.

Uma terceira opção é o investimento em Certificados de Depósito Bancário (CDBs), títulos de dívida bancária remunerados por um percentual da taxa do Certificado de Depósito Interbancário (CDI), muito próxima do patamar da Taxa SELIC. Nos maiores bancos do país, há mais segurança, tendo em conta a alta solvência financeira, no entanto, com menor rentabilidade: geralmente com alíquota entre 75% e 90% do CDI. Em bancos de médio e pequeno porte é possível encontrar CDBs que remuneram com taxas entre 100% e 110% do CDI, com liquidez diária.

Em resumo: a reserva de emergência é o colchão financeiro destinado a suportar imprevistos de nosso cotidiano. Aos servidores públicos, sugere-se que seja composta pelo valor mínimo de três a doze vezes os gastos médios mensais somados aos valores remuneratórios que podem ser transitórios. O local ideal para a alocação destes recursos varia conforme o perfil do poupador, porém a escolha deve sempre zelar pela segurança e liquidez dos valores investidos.

COMO EVITAR GOLPES FINANCEIROS

Conhecer sobre finanças pessoais e conseguir formar um patrimônio consistente é necessário para se ter uma vida mais tranquila. No entanto, não basta apenas saber como se organizar financeiramente. Também é importante prevenir perdas, que podem ser causadas, por exemplo, por investimentos que geram prejuízos ou por golpes financeiros (práticas comerciais ou de investimentos que visam enganar uma pessoa para extrair vantagem econômica).

Tipos de Golpes Financeiros

Pirâmide Financeira

É um esquema de fraude em que o objetivo é recrutar participantes para o “negócio”, no qual cada investidor busca trazer mais integrantes para o esquema a fim de aumentar os seus ganhos. Os integrantes iniciais desse

empreendimento se posicionam no topo da pirâmide, e os últimos entrantes, na base. O dinheiro de quem chega serve para alimentar os ganhos de quem já está dentro. Como não é possível proporcionar a todas as pessoas da pirâmide os ganhos prometidos, quando há saída em massa de participantes, falta dinheiro para a maioria, e o castelo de cartas colapsa, com prejuízo para quem ficou por último na fila. Como exemplo se podem citar esquemas financeiros que prometem ganhos altos e em pouco tempo, geralmente com prazos e parcelas predefinidos. Casos desse tipo ocorreram no país recentemente e envolveram criptomoedas.

Golpes na Internet

São cada vez mais comuns. Vejamos alguns tipos.

1. Anúncios on-line que conduzem o cliente para uma página falsa dos estelionatários. Para evitar esse risco, opte por acessar a página da empresa por outro navegador, porque, dessa forma, acessará uma página oficial.
2. Propaganda enganosa com preços abaixo do normal. Similar ao item acima, no qual a compra é feita, mas o produto nunca é recebido. Vale pesquisar o valor do bem em outras páginas para verificar o preço usualmente praticado.
3. Mensagens por e-mail ou rede social com propostas enganosas ou links ou arquivos maliciosos anexados. Para mais informações sobre esse tópico, recomendo acessar as orientações sobre segurança da informação disponíveis no Portal do PJSC.
4. Golpe do WhatsApp. Neste caso os golpistas descobrem nome e número do telefone de uma pessoa e a partir disso tentam cadastrar o WhatsApp da vítima em seu celular. Caso consigam, têm acesso aos contatos e a partir disso enviam mensagens se passando pela vítima com pedido de dinheiro.
5. Roubo de dados do celular. Neste caso o estelionatário se passa por funcionário do banco e para solucionar determinado problema pede que o cliente instale um aplicativo no celular. Com tal programa instalado no celular da vítima, o golpista obtém acesso a todos os dados daquele aparelho.

Golpes Bancários

Nestes, os golpistas tentam se passar por agentes bancários e induzir a vítima a pagamentos indevidos ou a fornecer informações bancárias sigilosas, como senhas, por exemplo. Também pode haver clonagem de dados pessoais. Seguem alguns exemplos.

1. Golpe da falsa central de atendimento (do banco, da operadora de cartão de crédito, etc.): neste caso um atendente liga para o cliente com alguma história mirabolante para obter os dados pessoais e bancários da vítima.
2. Golpe com boletos: estelionatários se passam por uma empresa vendedora de produto ou prestadora de serviço e emitem boleto de cobrança preenchido com dados verdadeiros para passar legitimidade, porém com diferença em algum campo para que o dinheiro do pagamento seja revertido para a conta deles.
3. Clonagem de cartão: através de equipamento instalado em caixa eletrônico de agência bancária ou em aparelhos (maquininhas) de cartão, os dados do cartão pessoal são copiados e utilizados para gerar uma nova versão, que é utilizada pelos criminosos.

Existem muitas maneiras de cometer um crime financeiro, e a intenção aqui não é citar todos os modelos que existem. O importante é entender o jeito de operar, que é o de se aproveitar da boa-fé de uma pessoa para, através de promessas falsas ou enganosas, extrair dinheiro da vítima. Os golpistas geralmente se utilizam do que se chama de “engenharia social”, que é uma forma de manipular as vítimas para obter dados pessoais ou informações sigilosas. Para tanto, utilizam algumas táticas, como passar por representante de uma marca de confiança; fomentar a ganância da vítima; produzir medo; criar senso de urgência; e fazer-se passar por uma autoridade ou especialista em determinado assunto.

Dicas de como Evitar Golpes

Ninguém está livre de cair em algum golpe, seja presencial ou on-line. De todo o modo, é possível se prevenir e evitar entrar nessa estatística. Entre algumas orientações para se precaver de golpes financeiros, destacamos as seguintes.

- Lembre-se de que o banco nunca liga solicitando senha ou número de cartão, assim como não envia funcionário à casa dos clientes para recolher cartão ou documento.
- Não compartilhe senhas, como a da conta do banco, de conta de e-mail ou de rede social.
- Se receber mensagens por SMS, WhatsApp, rede social ou e-mail se passando pelo seu banco ou outra empresa, não clique em links e busque informações diretamente com o estabelecimento comercial.
- Desconfie de ganhos rápidos, de maneira fácil ou de grande montante (lembre-se de que “não há almoço grátis!”).
- Não tome decisões de compra ou de investimentos precipitadas.
- Crie senha forte e única (de preferência uma senha para cada conta) e a atualize com frequência.
- Quando possível, utilize autenticação de dois fatores nas contas de serviços de internet e redes sociais.
- Mantenha sistema operacional, aplicativos e programas antivírus atualizados.
- Não forneça dados pessoais, senhas e códigos de acesso.
- Mantenha a privacidade na internet e nas redes sociais (evite mostrar informações pessoais e a rotina diária).
- Desconfie de ofertas que pareçam boas demais para ser verdade. Evite investimentos de alto risco.
- Pesquise sobre a legitimidade da empresa ou instituição financeira antes de realizar um negócio (sites do Banco Central, da Receita Federal e outros correlatos podem ser um bom caminho).
- Analise os seus extratos bancários, de cartão de crédito e contas frequentemente (pode-se descobrir alguma irregularidade em tempo de reverter o problema).
- Quando pagar um boleto, verifique se o nome do emissor é o mesmo da empresa para a qual fará o pagamento.

Orientações Finais

Quando lembramos do ditado popular “quando a esmola é grande, o santo desconfia”, pensamos quão sábio é esse provérbio, pois muitas pessoas

infelizmente já embarcaram em "armadilhas" ou golpes. Em síntese, quando a proposta for boa demais para ser verdade, desconfie!

Há ainda outra fala que é compartilhada no mercado financeiro, de que todo dia saem de casa um esperto e um desavisado, e quando se encontram dá negócio. Por isso, vale cuidar com o que não se conhece (e buscar informações se for o caso), e ainda observar o impulso de aceitar uma proposta sem pensar duas ou mais vezes. A mesma sugestão também é dada para evitar consumismo, ou seja, esperar algumas horas ou dias antes de realizar uma compra, a fim de deixar passar o impulso inicial, o que também vale para as finanças pessoais. Não custa nada aguardar antes de responder a uma proposta, pois é pouco provável que um investimento, produto ou serviço não esteja mais disponível quando um cliente ou investidor realmente precisar adquiri-lo (lembre-se dos anúncios publicitários de "últimas unidades" e "últimas horas"?).

Um investidor de grande experiência e sucesso no mercado financeiro alertava que muitas pessoas descobriam o quanto valorizara um ativo em que elas não tinham investido e ficavam com a sensação de terem perdido dinheiro. É como um "deixei de ganhar". No entanto, aquele mesmo especialista alerta que nada mudou na situação financeira ou na carteira de ativos daquela pessoa. Com isso, pensar que deixou de ganhar era fonte de angústia e ainda deixaria tal pessoa propensa a arriscar mais do que deveria. Nesse ponto, vale observar o quanto o receio de ficar de fora pode impelir alguém a aceitar uma oferta temerária. Sobre esse assunto até foi criada uma expressão para definir tal comportamento, que é F.O.M.O, na definição em inglês, *fear of missing out*, que em tradução livre é o medo de ficar de fora ([vale a leitura das dicas de saúde que trata do tema](#)).

Para evitar golpes financeiros é necessário ser prudente nas escolhas de compras e investimentos, manter discrição e sigilo com dados e informações pessoais, deixar de lado a ideia de ganhos fáceis e buscar mais conhecimento ou orientação antes de tomar decisões financeiras.

APOSTAR NÃO É INVESTIR: A TENTAÇÃO DO DINHEIRO "FÁCIL"

Você sabia que apostar não é investir? Por mais básica que seja essa diferenciação, há pessoas que encaram as apostas como oportunidades de

investimento: querem acertar precisamente qual será a próxima “bola da vez” dos investimentos, ou seja, aquela aplicação que trará os maiores ganhos de uma vida inteira.

Se até para profissionais de finanças, que costumam analisar e estudar o mercado financeiro o dia inteiro (e todos os dias), é difícil acertar todas as escolhas, para quem tem pouco contato com o tema é extremamente improvável.

Que fique claro que não há problema em querer arriscar ou até fazer apostas, seja em qual será a próxima empresa que multiplicará o capital, se o dólar vai subir ou cair ou até se o time do coração ganhará a próxima partida de futebol. No entanto, o aconselhável é ter clareza de que aposta não é investimento.

Dito isso, é necessário termos essa diferenciação em mente a fim de, se decidir arriscar, destinar apenas uma pequena parte do capital (ou do que sobra dos rendimentos), tendo em vista que a maior parte de nossos recursos deve ser destinada para o que é mais seguro, previsível, ou para o que conhecemos melhor. Dessa maneira, caso ocorram perdas decorrentes de promessas de altos e rápidos ganhos não concretizados, será de pequena parcela de recursos, o que não trará grande impacto sobre o patrimônio total.

Na última febre das criptomoedas surgiram histórias de pessoas que venderam imóveis ou disponibilizaram parte considerável do patrimônio para investir (ou arriscar) no bitcoin e outras criptomoedas acreditando que logo estariam milionárias. No entanto, o que ocorreu de fato foi que, com a grande queda subsequente, perderam grande parte do capital aplicado. Para exemplificar, quem aplicou R\$ 10.000 em bitcoin e, no desespero da baixa, resgatou R\$ 3.000 teve queda de 70% no investimento, ou seja, perdeu R\$ 7.000. Já quem arriscou R\$ 300.000 no sonho de ficar rico rápido perdeu os mesmos 70%, no entanto esse percentual representou R\$ 210.000. Considerando os montantes perdidos, será mesmo que vale correr tanto risco?

A possibilidade de multiplicar capital de forma rápida é sedutora. Afinal de contas, quem não gostaria de se aposentar antes do tempo e de não precisar mais se preocupar com dinheiro? Porém, o fato é que poucas pessoas conseguem essa façanha, enquanto a maioria que entrou “na alta” ou “no fim da fila” acaba ficando em condição financeira pior do que se encontrava antes.

A febre das criptomoedas de alguns anos atrás foi atualmente substituída por jogos de azar em sites de apostas on-line (as chamadas *bets*). Para se ter ideia das somas envolvidas, estima-se que no Brasil, apenas em agosto de 2024, montante de cerca de R\$ 20 bilhões tenha sido direcionado para apostas e jogos de azar. Além disso, em 2023 houve percentual maior da população fazendo apostas e jogos on-line do que investindo na bolsa de valores (14% contra 2%), sendo a poupança o único investimento maior do que as *bets* (25% da população com caderneta de poupança).

Levantamento realizado pelo Banco Central estima que grande parte dos apostadores possui idade entre 20 e 30 anos¹. Nessa mesma linha, a pesquisa Investidor Brasileiro, realizada pela Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais (ANBIMA) constatou que entre os apostadores predominam pessoas do sexo masculino (63%) e que a maioria é das classes A, B e C3.

Como se costuma dizer, “a banca nunca perde!”. Por isso, é necessário ter em conta que apostas e jogos de azar são desenvolvidos para que os participantes não tenham chance de ganhar, pois é assim que aquele negócio faz dinheiro. No levantamento da ANBIMA citado acima se verificou que para cerca de 22% das pessoas consultadas as apostas esportivas eram consideradas investimento e que eram realizadas com o intuito de auferir renda³. Para fugir da arapuca do dinheiro fácil e rápido é preciso não dar ouvidos às dicas “quentes” de influenciadores e influenciadoras, assim como não se deslumbrar com as propagandas (enganosas!) de sites de apostas e similares.

Uma verdade que nem sempre é fácil de aceitar e que justamente por ser verdade pode ajudar é que investir um pouco todo mês durante muitos anos possivelmente não te deixe milionário, porém é muito provável que não cause prejuízos. Em síntese, colherá melhores frutos quem se lembrar que vale mais investir do que apostar. Para tanto, é necessário desenvolver o hábito de poupar dinheiro com frequência e de investir com consistência, ou seja, de maneira constante e para prazos mais longos. É como diziam os antepassados: “de grão em grão a galinha enche o papo!”.

COMO SE PROGRAMAR PARA AS DESPESAS DE INÍCIO DO ANO

O início de um novo ano, além de ser, para muita gente, um momento de descanso e renovação de sonhos, é também um período com mais despesas, sejam decorrentes de gastos extras com festas e viagens, ou de contas que vencem neste período.

Muitos já devem estar preocupados com o preço do material escolar ou analisando se pagarão o IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano) à vista ou parcelado.

E não para por aí! Ainda tem matrícula escolar, fatura do cartão de crédito (que costuma ser maior que o normal) e licenciamento do carro, entre outras contas.

Segundo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), menos de 60% dos consumidores se programaram para as despesas do início de 2025. Mas ainda dá tempo! Com organização e planejamento é possível cumprir com estas obrigações sem preocupações.

Como se Organizar para Arcar com estas Despesas

Antes de abordarmos o assunto principal desta dica, vale lembrar que nós, servidores públicos de Angra dos Reis, temos uma condição muito favorável, que é a certeza de recebermos nossos vencimentos em dia e de sabermos com quais valores podemos contar mês a mês. Isso facilita muito a organização de quem deseja se planejar financeiramente.

Como já abordado na dica sobre “Planejamento de Orçamento Familiar”, todo planejamento deve iniciar com a coleta de informações. Sobre este período do ano, as principais informações são:

- Receitas: valores que recebemos ou receberemos no período.
- Despesas: a lista de tudo que precisamos pagar.

É importante termos os valores e as datas previstas, tanto de recebimentos (folha de pagamento e receitas extras) quanto das despesas (datas de vencimento).

Também vale anotar, se for o caso, os descontos oferecidos para pagamentos antecipados. Isso auxiliará na decisão sobre pagamentos integrais ou

parcelados, a exemplo do que geralmente acontece com o IPTU e o IPVA (Imposto sobre Veículos Automotores).

Para facilitar, sugerimos que anotem estas informações em uma planilha. Não precisa ser nada sofisticado! Basta ter as informações minimamente organizadas e acessíveis para consulta sempre que necessário. Mas não se preocupe! Se você não tem facilidade para utilizar planilhas, pode fazer as anotações em um caderno ou agenda. O importante é ter as informações e poder visualizá-las para se planejar.

Receitas

As receitas são os valores que recebemos. A boa notícia é que normalmente, no final do ano, temos algumas receitas extras que podem nos ajudar, como, por exemplo, a segunda parcela do 13º salário (normalmente paga em novembro) e terço de férias (caso tenha agendado férias para o período).

Há também a possibilidade do abono de dez dias de férias, a popular “venda” destes dias que, quando necessário, pode ajudar nas despesas. Ainda, de forma discricionária da Administração e, portanto, não garantida, podem ocorrer indenizações de saldos de férias, licença prêmio ou plantão.

Estes valores extras (abono e indenização) podem ser muito bem-vindos! Mas vale lembrar da importância destes descansos remunerados para o bem-estar e para a nossa saúde física e emocional. Assim, ao fazer sua escolha, considere os fatores que contribuem para a sua qualidade de vida.

Com as informações de nossos recebimentos, o primeiro passo deste planejamento já foi dado.

Despesas

Dar conta das despesas que aumentam consideravelmente neste período é o nosso desafio. Então, destacamos algumas das mais significativas:

- IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano): cobrado, normalmente no início do ano, de quem possui ou é locador de um imóvel.
- IPVA (Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores): a data de vencimento varia em cada estado da federação.

- Despesas escolares: matrícula, material escolar e uniformes são algumas destas despesas.
- Reajustes: muitos serviços reajustam suas mensalidades no início do ano como, por exemplo: serviços de streaming, celular, clubes, academias, entre outros.
- Seguros: a renovação de muitos seguros (de automóveis, residências ou saúde) ocorre no início do ano.
- Muitas delas ocorrem simultaneamente e podem comprometer boa parte das nossas receitas. Por isso reforçamos a importância do planejamento.

Dicas Práticas

Preparamos algumas dicas práticas para enfrentarmos as contas de início do ano com pagamentos em dia e, em alguns casos, até com descontos.

Para termos uma visão mais clara, conceituamos uma simples classificação por tipos de despesas que pode ser utilizada em seu planejamento:

- Mensais: pagamentos que podem ter sofrido reajustes neste início de ano, aumentando o custo fixo mensal.
- Obrigatórias do período: aquelas que não podem ser evitadas e precisam ser pagas no início do ano.
- Extras: adquiridas em razão dos gastos de final do ano e viagens e que, em muitos casos, aparecerão na fatura do cartão de crédito ou foram parceladas.

Seguem as dicas sobre o que devemos fazer ou evitar:

- Identifique o aumento de seu custo fixo mensal com os reajustes das contas recorrentes. Isso permitirá identificar o quanto de sua receita já está comprometida.
- Verifique a possibilidade de negociar os reajustes das despesas mensais ou, até mesmo, a necessidade de manter estes serviços, já que muitas vezes estamos pagando por algo que nada ou pouco utilizamos.
- Analise os descontos das contas obrigatórias para pagamento antecipado ou em parcela única. Se couber no orçamento, aproveite estas oportunidades. Exemplos:

- a. IPTU: o município de Angra dos Reis costuma oferecer descontos para pagamento do imposto anual em cota única nos primeiros meses do ano. Pode ser uma excelente oportunidade para quitar antecipadamente gastando menos. Fique atento ao calendário do IPTU.
 - b. IPVA: o vencimento do IPVA varia conforme o final da placa do veículo, mas o pagamento em parcela única também oferece desconto. Fique atento aos vencimentos na página do Detran – RJ.
- Quanto às contas extras, para evitar juros, evite ao máximo atrasar o pagamento da fatura do cartão de crédito ou pagá-la parcialmente. Como já abordamos em outra dica, o cartão de crédito é muito útil, mas pode se tornar o vilão de nossas contas.

Ainda cabe destaque às despesas escolares que, embora pesem no início do ano, também podem ser amenizadas:

- Matrícula: muitas escolas ou faculdades cobram matrículas no final do ano, mas possibilitam o parcelamento junto com as mensalidades, ao longo do período letivo. Se o pagamento antecipado oferecer desconto e for possível financeiramente para você, é quase sempre mais vantajoso. Mas se não há desconto ou o valor total não couber no orçamento, o parcelamento é uma alternativa. Mas atenção: é necessário se planejar, pois a mensalidade será maior durante todo ano, aumentando as despesas fixas mensais.
- Material e uniforme: antes de ir às compras, verifique se é possível reutilizar materiais de anos anteriores, trocar livros com alunos de outras séries, ou, até mesmo, uniformes em bom estado. E, quando for às compras, pesquise bastante, pois os preços podem variar acima dos 100%.

Outros Cuidados Importantes

Além da organização e do planejamento, destacamos alguns cuidados que podemos tomar para evitar surpresas nos meses iniciais de cada ano:

- Planeje a utilização do 13º salário. Ele pode ser fundamental para suportar as despesas extras do período.
- Como as despesas já são maiores, é recomendável evitar compras grandes e deixar para realizar alguns desejos após este período.
- Monitore os gastos no cartão de crédito, pois o resultado pode ser negativamente surpreendente. Utilize para compras planejadas e evite parcelamentos em longo prazo.
- Precisa comprar? Então negocie. Se for pagar à vista, aproveite para pedir desconto.
- E se o preço parcelado não tiver desconto à vista? Comprar parcelado é uma grande tentação e pode ser uma boa oportunidade para diluir algumas despesas no tempo. Mas somente se, depois da tentativa de negociação, o preço à vista for o mesmo do parcelado. E tenha cuidado! Mantenha controle destas parcelas para que as contas dos meses seguintes continuem cabendo no orçamento sem comprometer o pagamento das despesas mensais.

São estas as dicas para um início de ano mais tranquilo. Esperamos que a organização e o planejamento financeiro se tornem um hábito e contribuam para o alcance de novos sonhos e objetivos!

E então? Organize as finanças do início do ano! Não deixe para depois!

EMPRÉSTIMO CONSIGNADO

O empréstimo consignado é uma opção mais vantajosa para quem precisa recorrer a um crédito. Recentemente, o governo ampliou de 35% para 40% a margem do consignado, ou seja, o beneficiário pode comprometer até 40% do seu benefício com parcelas do empréstimo.

É preciso lembrar que, mesmo sendo uma opção mais vantajosa, o empréstimo consignado é uma dívida de longo prazo, com juros e taxas. O fato de ter os menores juros do mercado não quer dizer que eles sejam pequenos. Então, caso precise mesmo optar por esse tipo de empréstimo, pesquise em vários bancos, veja as condições, calcule as taxas e juros, que são os valores além do que você pediu de empréstimo, que você terá que pagar.

Cuidado com as prestações: quanto menores e com maior número, mais juros você pagará ao final. Lembre-se: não existe facilidade sem contrapartida. Se a proposta for muito atraente, desconfie! Além disso, você passará um longo tempo comprometendo parte considerável de sua renda.

COMO QUITAR O EMPRÉSTIMO CONSIGNADO?

O Programa de Educação Financeira do ANGRAPREV, foi criado para proporcionar, aos segurados do Regime Próprio municipal (aqui entendidos servidores ativos, inativos e pensionistas), um instrumento de apoio e de consulta no tocante a questões sobre finanças, investimentos e planejamento financeiro.

Isso porque uma boa relação com o dinheiro está atrelada a uma maior qualidade de vida do trabalhador, por meio da saúde financeira. O inverso também é verdadeiro: um funcionário com dívidas está mais sujeito a quadros de ansiedade, irritabilidade, mau-humor, depressão, estresse, conflitos nas relações pessoais e, em situações mais graves, até a doenças cardíacas.

A presente dica financeira, atenta aos ideários do programa, visa apresentar subsídios para que os colaboradores que possuem empréstimo consignado, possam se programar para quitá-lo antes do prazo.

Por onde Começar?

Inicialmente, o segurado deve seguir por dois caminhos: no primeiro, é fundamental a realização de um controle detalhado do seu orçamento doméstico, principalmente dos últimos três meses (na homepage do programa disponibilizamos gratuitamente uma planilha de controle de gastos). Seja de modo eletrônico, seja via simples anotação em papel, o mais importante é que todas as receitas (fontes de recursos) e despesas (gastos) sejam anotadas. O resultado mostrará a realidade da sua situação financeira atual.

Investigar o panorama financeiro domiciliar é a base de tudo porque, registre-se, por mais que sejam apresentadas dicas para otimizar a quitação do empréstimo, uma verdade é inquestionável: será preciso realizar aportes para efetivar o

pagamento da dívida, isto é, a devolução do valor emprestado, acrescido dos juros, correção monetária, taxas e encargos.

Sobre o controle dos gastos, pontua Gustavo Cerbasi (2003, p. 92):

“Se seus recebimentos não forem suficientes para sustentar sua vida, você estará com problemas financeiros. Em outras palavras, seus recebimentos devem ser, no mínimo, maiores que seus gastos com segurança. Se não for assim, seu padrão de vida estará além de suas posses. [...] Diminua um pouco seu padrão de vida.”

No outro lado, o consumidor deve extrair todos os dados relativos ao empréstimo consignado (saldo devedor atualizado; número de parcelas remanescentes; taxa de juros contratada; índice de reajuste pactuado). Aqui, ele deve buscar o máximo possível de dados relacionados ao contrato: averiguar como fazer aportes extraordinários; se é possível reduzir o número de parcelas faltantes, renegociar com taxas de juros reduzida ou, ainda, um menor tempo até a quitação total.

Controle do Orçamento Doméstico

Feito o diagnóstico da situação financeira atualizada, somente dois resultados são possíveis: (1) as despesas estão mais altas do que as receitas; ou (2) as receitas suportam todas as despesas e há alguma sobra de recursos.

Em que pese o primeiro cenário (despesa maior do que receita) seja o mais desafiador, em ambos os casos é possível a adoção de instrumentos capazes de modificar a realidade:

- a) redução temporária dos gastos não essenciais (lazer, cinemas, restaurantes, serviços de assinatura, viagens, presentes, vestuário, despesas com decorações);
- b) realizar atividades para aumentar a receita e auferir uma renda-extra;
- c) utilizar verbas trabalhistas, recebimentos de indenizações ou gratificações (neste caso, o foco principal será em utilizar a quantia adicional para buscar quitar parcelas ou reduzir dívidas);
- d) mudança de hábitos e da sua postura diante do consumo e dos gastos.

Sobre a forma de visão acerca da utilização do dinheiro e a necessidade de equilibrar os gastos com opções de lazer, Thiago Nigro (2018, p. 79) assinala:

“Evitar a antecipação do sonho é válido para todas as compras de alto valor realizadas. Assim como o carro novo, uma viagem internacional por ano pode consumir uma parte considerável do seu orçamento, ainda mais se for parcelada com juros. Você merece viajar todo ano, mas esse hábito pode se tornar um ciclo sem fim de pagamentos.

Mas como ser feliz no presente e, de alguma forma, usufruir do esforço de ter de trabalhar todos os dias? É para isso que servem aqueles 10% da sua renda que devem ser separados para serem “torrados”. É nesse tipo de gasto que eles devem entrar em ação, sempre alinhados aos seus gastos essenciais e à receita para investimento.”

Na hipótese mais grave (em que as despesas ultrapassam as receitas), outras medidas são aconselháveis, como, por exemplo, verificar a existência de outras dívidas (utilização de cheque especial ou dos juros dos cartões de crédito). Nesse caso, não há outra saída: o colaborador deve reduzir ainda mais as despesas ou aumentar, ainda que temporariamente, as suas receitas.

Analizando o Contrato de Empréstimo Consignado

O empréstimo de dinheiro com pagamento da parcela retido do provento do trabalhador é muito comum por conta da cobrança de juros menores (em comparação com os contratados nas negociações convencionais), justamente pelo fato de que o servidor público goza de estabilidade e maior segurança quando comparado com o trabalhador de empresa privada ou profissional liberal.

Atento à instituição financeira com a qual contratou o empréstimo, o cliente deve entrar em contato com o Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC) da instituição credora, e buscar os dados necessários para a quitação total ou para a antecipação das parcelas a vencer.

O documento contendo o saldo devedor da dívida é muito importante, por possuir informações sobre o número do contrato, o valor de cada parcela, o prazo total e remanescente, a taxa de juros anual (nominal e efetiva), a evolução do saldo devedor e, é claro, o saldo devedor atualizado.

Como quitar o Empréstimo Consignado de Forma Antecipada?

Primeiramente, registra-se que é muito vantajoso ir realizando aportes esporádicos a fim de reduzir o montante devedor. Por uma razão muito básica: os juros são calculados levando-se em conta o valor total da dívida. Ao quitar antecipadamente uma ou várias parcelas, reduzem-se também os juros.

Por evidente, o pagamento das parcelas a vencer é aconselhado para as pessoas que possuem a quantia guardada. Dito de outro modo: a quitação não pode prejudicar outros pagamentos de despesas essenciais da família.

Conforme dispõe Vanessa Ferreira (2023):

“A antecipação de pagamento é um direito, assegurado pelo Código de Defesa do Consumidor, em qualquer modalidade de crédito, incluindo o empréstimo consignado privado, INSS ou público. Portanto, nenhum tipo de taxa adicional pode ser cobrada por isso.”

Com efeito, após entrar em contato com a instituição financeira e de posse do demonstrativo, o próximo passo é saber qual será a quantia a aportar e pedir que o banco credor emita boleto para pagamento.

Portabilidade da Dívida

Uma orientação importante para o colaborador que deseja quitar o empréstimo consignado é verificar, junto a outras instituições financeiras, quais as taxas que elas estão aplicando em contratos dessa natureza. Tal providência pode significar a redução do montante total ou até mesmo reduzir o tempo para pagamento integral da dívida.

Trata-se, portanto, de requerer a portabilidade do crédito (transferência do empréstimo, autorizada pelo Banco Central, de uma instituição financeira para outra, mediante intenção clara manifestada pelo devedor.

TOQUES FINANCEIROS

Os Toques Financeiros oferecem ao leitor orientações curtas, pontuais e diretas sobre temas afetos à Educação Financeira, com a finalidade de despertar o interesse pelo tema.

Toque 1 - Orientações Fundamentais para a Sobrevivência Financeira

No livro "Dinheiro: os segredos de quem tem", o autor Gustavo Cerbasi (2013, p. 160) descreve que há dois pilares de que não podemos nos esquecer:

1. **NÃO GASTE ALÉM DE SUAS POSSES.** Se você não consegue poupar, é porque resolveu ter um padrão de vida maior que suas posses. Não hesite, corte gastos, não deixe essa situação de conforto ilusório se prolongar. É como um vício, não se consegue largar porque está muito bom, e quando percebemos já é tarde. Dívidas enormes nos levarão a uma vida amargurada, com vergonha de nossa ficha cadastral, fugindo de credores. Normalmente, o *cair na real* não é suave. Acontece de uma vez, quando nosso limite de cheque especial estoura. Não espere passar por essa humilhação. Mude agora.
2. **AS COISAS MAIS IMPORTANTES DA VIDA NÃO CUSTAM NADA.** Quanto custa o carinho da pessoa que você ama? Quanto custa o abraço de um filho? Quanto custa uma boa conversa com amigos? Quanto custavam aquelas coisas que o faziam feliz quando criança, como um banho demorado ou ver a chuva da janela? Muitas das coisas que nos dão prazer verdadeiro são postas em segundo plano para buscarmos coisas secundárias. Muitas vezes não temos tempo para curtir aquilo que é importante e gratuito para curtir aquilo que é secundário e nos consome alguns reais.

Toque 2 - Decisões de Alto Impacto Financeiro

No livro "Do mil ao milhão: sem cortar o cafezinho" o autor Thiago Nigro (2018, p. 80), traz o "Checklist para decisões de alto impacto financeiro", por meio do qual pretende auxiliar o leitor a encontrar a melhor solução diante de um compromisso financeiro que pode abalar o seu orçamento:

- De que lado estão os juros? Do seu ou do banco?
- Você está antecipando um sonho que pode ser usufruído com mais tranquilidade no futuro?
- Com esta decisão, conseguirá manter sua meta de investir, pelo menos, 30% da renda todos os meses?

- A motivação para este gasto é realmente importante para você ou apenas um ato consumista?
- Avalie o gasto e espere alguns dias para reavaliá-lo. Pondere se será necessário utilizar o cheque especial ou pagar juros altos. Pode ser que, em pouco tempo, seu impulso tenha diminuído e você nem considere mais o gasto tão importante. Acredite: a pressa não é só inimiga da perfeição, mas do seu bolso também.

Toque 3 - Cuidado! A tentação do Dinheiro Fácil e do Lucro Rápido pode estar Batendo à sua Porta!

Recentemente, foram publicadas na mídia duas notícias envolvendo vultosos prejuízos causados a milhares de pessoas no país.

Na primeira, mais de três mil pessoas, incluindo artistas e esportistas famosos, foram vitimadas em aproximadamente 170 milhões de reais. Investiga-se a prática, em tese, de pirâmide financeira, na qual se prometia ao investidor alto retorno mensal. Por óbvio, com o crescimento do negócio e a saída de alguns participantes, o negócio ruiu.

Na segunda, algo em torno de duzentas pessoas tiveram prejuízos de 30 milhões de reais. Aqui, os investidores seguiram recomendação de profissional para realizar determinada operação na bolsa de valores, e a ordem executada não surtiu o efeito esperado.

E o que tais notícias têm em comum: a promessa do lucro rápido e do dinheiro fácil! Em ambos os negócios, prometia-se ao investidor um retorno médio maior que 10% (dez por cento) ao mês.

É natural que, nos patamares da taxa SELIC, o investidor procure alternativas para melhorar a sua rentabilidade. Todavia, é preciso ter em mente que retornos maiores representam riscos maiores, e que o maior aliado do investidor é o tempo, e não o valor dos aportes.

Por isso, a orientação dos especialistas é procurar um profissional devidamente credenciado ou vinculado à instituição financeira idônea. E, além disso, estar ciente de que retornos mensais muito acima dos índices de referência do mercado (CDI, IPCA, IGP-M, Ibovespa, IFIX, entre outros), mesmo em investimentos lícitos, representam alto risco ao capital investido.

ECONOMIZAR E POUPAR

É possível poupar somente se tivermos bastante dinheiro? O que você pensa sobre isso?

Claro que isso ajuda bastante, afinal, é mais fácil poupar quando temos nossas necessidades básicas satisfeitas. Quando os recursos são poucos e suficientes apenas para arcar com as despesas básicas é muito mais difícil. Porém, não é impossível.

Quem não conhece um amigo ou um parente com altos salários e que acabaram se endividando ou gastando tudo o que tinham? Isso porque uma vida financeira equilibrada não está relacionada somente ao quanto você ganha, mas também ao quanto você gasta.

E afinal, por que poupar?



Reserva para custear imprevistos. O carro quebrou, precisou de um medicamento mais caro, precisou ajudar o filho que ficou desempregado? Uma reserva de emergência o ajudará a não ficar endividado.



Realizar um sonho. Pode ser uma casa, uma viagem, uma reforma, um bem. Comprar à vista e evitar o pagamento de juros é sempre a melhor opção.



A autonomia financeira é essencial para curtir a terceira idade com tranquilidade.

COMO ECONOMIZAR?

Pequenas atitudes no dia a dia podem auxiliar nessa tarefa, veja algumas dicas:

EM CASA:



demorar menos tempo no banho



não deixar luzes acesas sem necessidade



verificar o funcionamento dos aparelhos eletrodomésticos



consertar vazamentos, infiltrações, etc



NO SUPERMERCADO:



sempre anotar o que realmente precisa comprar



comparar preços e esperar promoções



substituir marcas ou itens que subiram de preço, etc



NO TRANSPORTE:



Prefira transportes mais econômicos. Ter um veículo nos dá um certo conforto, porém, existe uma despesa grande além do valor da prestação e do combustível. Então, é preciso avaliar se compensa o custo.



Você pode optar por transporte público, transporte por aplicativos, caronas de vizinhos e conhecidos.



NA FARMÁCIA:



Ao comprar remédios, você pode optar pelos genéricos, que são geralmente mais baratos e possuem a mesma fórmula e efeitos esperados que os remédios de marca específica.



NO RESTAURANTE:



Você pode variar a ida a restaurantes, pesquisando outras opções que possam ser mais econômicas. Nem sempre os mais famosos são os melhores e isso vai depender também do que você gosta de comer e de que tipo de ambiente faz você se sentir bem.



E não se esqueça: existem vários serviços e benefícios gratuitos aos quais você, idoso, pode ter direito. Vamos conhecer alguns:

Remédios: Se você faz uso de algum medicamento contínuo, para diabetes e hipertensão, por exemplo, você pode recebê-lo gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde. Procure a Unidade de Saúde mais próxima de casa e se informe.

Transporte: Se você tiver 65 anos ou mais você pode usar o transporte público urbano e semiurbano de forma gratuita. Procure informações no terminal rodoviário de sua cidade.

Atividades de lazer e espetáculos: Se você tiver 60 anos ou mais, você tem direito a meia entrada, ou seja, 50% de desconto no valor de ingressos de qualquer atividade esportiva, artística ou cultural.

Imposto de renda: se você é aposentado ou pensionista acima de 65 anos, você tem uma faixa de isenção de imposto de renda maior que a estipulada. E se você possuir alguma doença grave, você poderá ter uma isenção total do imposto de renda. Para maiores informações, consulte a Receita Federal.

Mantenha-se informado! Esses e outros benefícios estão previstos na Lei nº 10.741/2003 (Estatuto do Idoso)

REDUÇÃO DE GASTOS

Outra ação indispensável para equilibrar o orçamento. Vamos refletir sobre os três tipos de gastos:

NECESSÁRIOS	SUPÉRFLUOS	DESPERDÍCIOS
São os gastos considerados imprescindíveis. Estão ligados às necessidades. Exemplos: alimentação, moradia e vestuário.	São os gastos que geram bem-estar e estão ligados mais aos desejos que às necessidades. Exemplos: restaurantes, TV a cabo e roupas de marca.	São os gastos que não geram bem-estar nem estão ligados às necessidades ou aos desejos. Exemplos: multas, pagar por algo e não usar, esquecer luz acesa ou a torneira aberta.
Devem ser otimizados, procurando outras alternativas mais econômicas do uso.	Tentar reduzir o máximo.	Devem ser eliminados por completo.

Lembre-se: Poupar deve ser um Hábito!

Poupar significa ter disciplina para fazer aportes regularmente nos investimentos e ter recursos suficientes para ter acesso a produtos financeiros melhores.

O sucesso financeiro não depende só de quanto você ganha, mas de como você gerencia o seu dinheiro. Gerenciar bem o dinheiro significa tomar boas decisões de consumo, planejar as finanças e investir com sabedoria, sempre pensando no futuro. O sucesso financeiro está ao alcance de qualquer pessoa, basta ter informação, conhecimento e disciplina.

E QUANDO A CONTA NÃO FECHA?

É quase impossível não fazer dívidas. Nem sempre dispomos de recursos para custear nossas despesas, então o jeito é parcelar ou buscar um empréstimo. Mas, há dívidas que controlamos, que conseguimos quitar. Já outras podem nos levar a um superendividamento. Como controlar?

Pare, Pense e Decida!

Não é errado você querer coisas que não sejam estritamente essenciais. É normal ter desejos e, dentro de suas posses, comprar produtos e serviços que satisfaçam esses desejos. Entretanto, é importante fazer escolhas equilibradas para evitar problemas financeiros. Razão e emoção fazem parte do nosso processo de escolha: não seja excessivamente emocional, a fim de evitar as decisões impulsivas e momentâneas, tampouco seja demasiadamente racional, a ponto de retirar o prazer de consumir.

Mas o que fazer quando as dívidas parecem sair do controle? Algumas dicas podem ajudar:

- Analise todos os débitos que possui e a gravidade de cada um. Por exemplo: juros, corte do fornecimento de serviços (água, luz, telefone etc.), entre outros problemas;
- Assim que estiver preparado, procure os credores e renegocie as dívidas;
- Defina as despesas prioritárias e não ultrapasse essa quantia mensalmente;
- Se perceber que terá dificuldades para pagar a dívida, procure imediatamente o credor, pois isso pode evitar o aumento do débito;
- Negocie o pagamento das parcelas, de acordo com suas possibilidades;
- Se for pagar a dívida à vista, tente negociar um desconto;
- Em último caso, avalie a possibilidade de adquirir algum mecanismo de crédito para quitar os débitos, considerando as vantagens e os impactos de cada um:

Mecanismos utilizados	Vantagens	Impactos
Parcelamento cartão	Crédito fácil e disponível	<ul style="list-style-type: none"> • Altas taxas de juros • Aumento exorbitante do saldo devedor
Crédito Direto ao Consumidor	<ul style="list-style-type: none"> • Crédito facilitado se tiver conta bancária • Parcelamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Juros altos
Limite do cheque especial	<ul style="list-style-type: none"> • Crédito pré-aprovado e disponível 	<ul style="list-style-type: none"> • Altas taxas de juros

CINCO DICAS PARA CUIDAR BEM DO SEU DINHEIRO

1. Defina metas e as revise sempre.
2. Tente reduzir as despesas não essenciais.
3. Gaste menos do que ganha.
4. Faça um orçamento detalhado.
5. Tenha uma reserva de emergência.

DICAS DE SAÚDE

Saúde Mental e Qualidade de Vida

Sabe-se que o cotidiano do trabalho influencia diretamente a vida e as emoções dos servidores, seja de forma positiva ou negativa. O exercício profissional pode, por vezes, ocasionar desgaste à saúde mental e física do trabalhador.

Embora pesquisadores renomados, como o psiquiatra e psicanalista Christophe Dejours, não correlacionem o surgimento de transtornos mentais ao contexto laborativo, não se pode negar que certas formas de organização do trabalho, sob certas condições, podem ter alto teor patogênico.

É preciso levar em conta, entretanto, a interferência de fatores de fragilização pessoal ao analisarem-se os sintomas que emergem no ambiente profissional. A qualidade de vida, a saúde mental e o contexto de trabalho estão intimamente relacionados.

Veja como Cuidar de sua Saúde Mental no Trabalho.

- Faça pausas durante seu expediente e pratique atividades físicas nos momentos de lazer. O exercício ajuda a liberar endorfina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar.
- O autoconhecimento é uma ótima estratégia de prevenção ao adoecimento emocional. Ao saber de suas próprias fragilidades e potencialidades, você desenvolve autoconfiança, e a probabilidade de que questões relativas ao trabalho o atinjam é menor. Como exemplo de práticas que auxiliam no autoconhecimento citam-se a meditação, a ioga, a psicoterapia e a leitura de obras edificantes.

- Respeite seus limites. A sobrecarga de trabalho é fator estressógeno que pode levar ao adoecimento.
- Invista na comunicação. Muitos dos problemas que ocorrem no ambiente de trabalho estão relacionados à falha na comunicação. Procure conversar com seus colegas e expor o que o(a) incomoda.

Autorresponsabilidade em Saúde

Para além da realização de iniciativas institucionais dirigidas ao bem-estar físico e mental do nosso público-alvo, a reflexão sobre autorresponsabilidade em saúde revela-se fator importante. Por meio desse movimento individual tomamos decisões e adotamos comportamentos que promovem a saúde e previnem doenças, com a melhoria de diversos aspectos do estilo de vida.

A decisão consciente de cuidar de si mesmo deve ser uma prioridade pessoal. Envolve um compromisso contínuo com hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares e cuidado com a saúde mental.

Abaixo algumas dicas para cultivar a autorresponsabilidade em saúde:

- Adoção de hábitos saudáveis: Incorpore hábitos saudáveis em sua rotina diária. Isso inclui, por exemplo, uma dieta balanceada e atividade física regular. Pequenas mudanças graduais podem fazer uma grande diferença ao longo do tempo.
- Exames preventivos: Procure realizar exames de rotina e consultas médicas periódicas. A prevenção é sempre melhor do que o tratamento de doenças já instaladas. Esteja atento aos sinais que seu corpo pode estar enviando e procure assistência médica quando necessário.
- Planejamento: Organize sua rotina de forma a incluir tempo para atividades físicas, momentos de relaxamento e preparação de refeições saudáveis. Planejar suas escolhas de saúde com antecedência facilita a manutenção de hábitos saudáveis no dia a dia corrido.
- Disciplina: Desenvolva autocontrole para resistir a comportamentos prejudiciais à saúde, como alimentação inadequada, sedentarismo e hábitos nocivos. A disciplina é fundamental para manter um estilo de vida saudável no longo prazo.
- Participação nas Ações e Programas de Saúde: Estar presente nesses momentos valiosos de cuidados com a saúde, via integração com outros

colegas ou mesmo buscando auxílio individual, oportuniza a si e a sua equipe um belo passo de autocuidado.

A autorresponsabilidade com a saúde é um investimento pessoal valioso, que contribui para que as dimensões da vida possam melhor se estruturar em harmonia com o exercício profissional, com atenção ao fortalecimento do vínculo social e institucional, formando uma sociedade mais saudável e resiliente como um todo. Assumir o controle de nossas escolhas e comportamentos diários é o primeiro passo para alcançar uma vida longa e saudável.