

# GFP

**GESTÃO DE FINANÇAS PESSOAIS**  
Metodologia CECRES



# APRESENTAÇÃO

Por Fábio Barbalho –  
EducaçãofinanceiraCECRES

Uma nova maneira de pensar educação financeira chega até suas mãos! Esse material é fruto de inúmeros atendimentos, palestras e pesquisas realizadas na CECRES nestes últimos 15 anos. O momento foi escolhido oportunamente em comemoração aos 30 anos da CECRES.

Gerir as finanças pessoais é integrar o pensamento econômico com atitudes sustentáveis. O homem é ser temporal vivendo em cooperação com seu ambiente. Através da educação financeira, pode compreender as diversas ferramentas para que suas atitudes e comportamentos em relação ao dinheiro sejam compatíveis com sua proposta de vida.

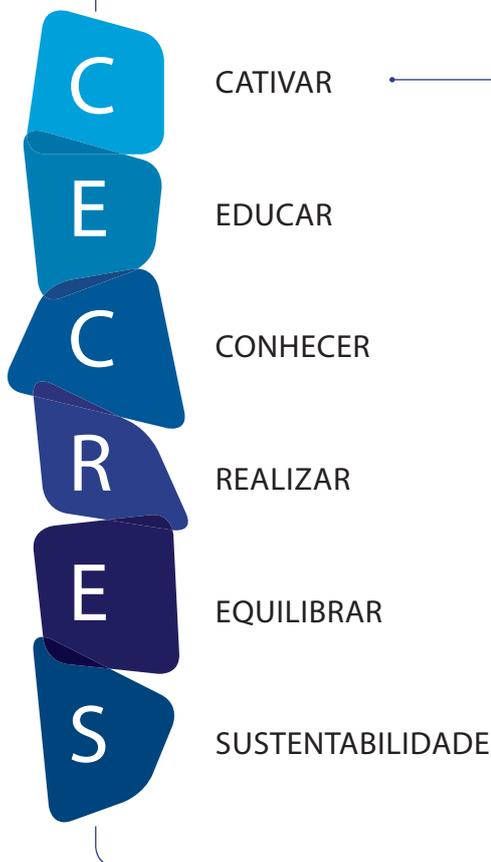
Consumir hoje, amanhã e sempre de forma contínua e consciente; manter uma reserva financeira para imprevistos; cumprir metas de curto, médio e longo prazos; realizar sonhos e conseguir sua independência financeira: estes são alguns dos desafios propostos que, com disciplina, você poderá atingir.

**As seis etapas propostas:** Cativar, Educar, Conhecer, Realizar, Equilibrar e Sustentabilidade formam uma metodologia que transcendeu ao núcleo de pesquisa CECRES e chegou à Fundação Getúlio Vargas. Com sua expertise, a FGV nos ajudou na produção e avaliação dos pilares, validando e selando os aspectos técnicos, educacionais e outros, ainda mais importantes, como imparcialidade e seriedade do programa.

Por fim queremos deixar um legado cultural para o cooperativismo de crédito brasileiro, que tem milhões de cooperados e é muito importante para o Sistema Financeiro Nacional (SFN).

Desejamos que cooperados, cooperativa, sistema cooperativo e instituições de ensino atuem juntos, fazendo uso da Educação - a melhor ferramenta que o homem já inventou - para promover o futuro sustentável que nosso país merece!

Boa leitura!



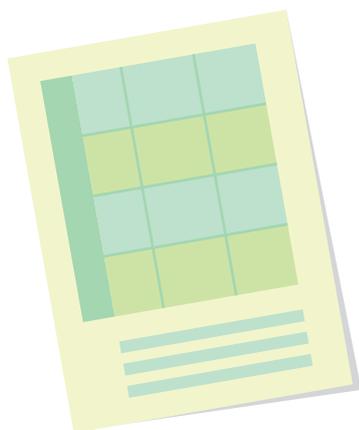
Órgão de divulgação da CECRES: Av. Ipiranga, 324 - 3º e 15º andar, Bl. C Ed. Investimento - República - São Paulo - SP - CEP: 01046-010 | Tel: (11) 2192-9111 | sac@cecres.com.br | ouvidoria@cecres.com.br | www.cecres.com.br. DIRETORIA: João Carlos Gonçalves Bibbo, José Carlos Sousa P. Guimarães, José Augusto Darcie, Ivan Sobral de Oliveira, Evaristo Censi, Amauri Luiz Pastorello, Jefé Miguel Scherk. CONSELHO FISCAL: Durval Quezi, Graça Aparecida de Jesus, Diamantino Martins Gonçalves, Mario Rodrigo Viola Goyeneche, Orlando Diniz Vulcano Jr., Vanderly Marques da Silva. DEPARTAMENTO FINANCEIRO: Paulo Eugenio dos Santos. DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO: Taís Di Giorno. TEXTOS: Fábio Barbalho. JORNALISTA RESPONSÁVEL: Taís Di Giorno (mtb: 41722)

# 1ª FASE

# CATIVAR

“Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas.

– frase extraída do livro O Pequeno Príncipe, de Antoine de Saint-Exupéry.



Sua primeira missão é ter a educação financeira como amiga e companheira. Por isso, cative-se pelo tema, pesquise e entenda este material como a porta de entrada para um novo estilo de vida regado de coisas boas que podem te favorecer. Assim, você se tornará responsável pelo resultado que alcançou.

O que te cativa? Como cativar meu dinheiro? Para cumprir essa tarefa de melhorar sua relação com o dinheiro, siga firme e recomece quantas vezes for necessário até alcançar a verdadeira paz financeira.

*Cativar; ficar ou permanecer cativo por algo ou algum tema.*

A educação financeira tem como objetivo entender por que tomamos determinada postura com o dinheiro - por exemplo, trocar o prazer imediato do cafezinho por algo maior ao final do mês.

Os desafios, no entanto, estão por toda parte. Seguimos pelo mundo guiados por impulsos e pelo drama

cultural da falta de planejamento. Parece que somos mil, mas no fundo não somos ninguém. Esse paradoxo de ter que se conectar e se desligar a todo momento - assumindo papéis de mantenedores daquilo que nos propomos a fazer e de quem nos comprometemos a ser - tem aumentado, e muito, o nível de estresse.

Somos seres complexos, cheios de desafios e responsáveis por nossas decisões! Se trabalho e família fossem planetas, eles fariam parte do universo chamado VIDA. Os dois são complementares e corresponsáveis pelo nosso sucesso e fracasso.

E o que isso tem a ver com finanças? Simples. A maioria dos pensamentos é ligada às experiências da infância. Se os pais eram poupadores compulsivos e deixavam-me passar vontades, hoje busco atender todos os desejos de forma imediatista. Por outro lado, se eram gastadores, virei poupador para nunca ter dívidas. Imitando ou repelindo tudo o que foi transmitido na infância é que vamos tocando a vida.

# 1ª FASE CATIVAR

*“Imagine sua vida financeira atual - em qual fase da vida você está?”*

Escolar | Amadurecimento profissional | Criação de patrimônio | Viagens pelo mundo a fora | Filhos | Casa | Carro | Tudo ao mesmo tempo

É preciso, porém, equilíbrio entre as vidas pessoal e financeira. Imagine a seguinte situação: trabalho muito para conseguir dinheiro e compenso dando tudo o que minha família precisa, mas aí há falha na presença, nos benefícios do convívio, no amor e nas lições que gostaria de passar. Por outro lado, se consigo ser bem-sucedido nesse aspecto, acabo falhando com omissão na vida profissional – faço apenas o necessário e atendo o básico. Isso é falta de equilíbrio.

*“Refleta sobre suas prioridades – o que está te cativando?”*

Curso para melhorar a carreira | Poupar para a casa própria | Tempo para os filhos | Consumismo por consumir | Investimentos para aposentadoria | Ganhar dinheiro por ganhar

Falar de certo ou errado é avaliar valores e isso é um tanto perigoso, pois estaríamos escolhendo por você e correria o risco de te desmotivar.

*“A gente corre o risco de chorar um pouco quando se deixa cativar” – Antoine de Saint-Exupéry*

As escolhas daqui para frente serão particulares. As ferramentas propostas darão subsídios para transformar sonhos em metas. Educação financeira é fazer conquistas a todo momento, consumir de forma contínua atendendo nossas necessidades e desejos de forma planejada e consciente, buscando independência financeira.

Independência financeira é atender nossas necessidades sem precisar depender do nosso trabalho para gerar renda. Vale ressaltar que para isso não é preciso um monte de dinheiro; essa quantia de dinheiro necessária para a independência depende do seu padrão de vida. Uma vida simples com qualidade pode ser alcançada com poucos recursos, bastando ter disciplina.

## Checklist

- ✓ *Dedique-se a educação financeira e melhore sua relação com o dinheiro*
- ✓ *Equilibre sua vida pessoal e financeira*
- ✓ *Tenha paciência. Disciplina é a chave para melhorar seu padrão de vida*

## 2ª FASE

# EDUCAR

*Chega dessa história de pegar o porquinho, colocar a moedinha e reservar o que sobra para alcançar seus objetivos. Esteja você no controle! É mais fácil controlar o dinheiro físico, aquele que saiu de sua carteira, do que a fatura do cartão de crédito. Pagar com dinheiro dói mais do que passar o cartão.*



Nossa relação com o dinheiro começou na infância, normalmente por volta dos cinco anos de idade. Seu pai ou sua mãe, por algum motivo, lhe deu uma moeda ou nota de dinheiro, e passou algumas informações: "Isso é dinheiro! Não rasgue, não morda ou não rabisque! Com ele você pode comprar doces, brinquedos e muitas outras coisas!

Repare que existe uma carga de informação, emocional, restritiva e de alerta, que é o sentimento que temos pelo dinheiro físico. Quando mudamos de cena e vamos para o cartão de crédito, por exemplo, nosso gerente ou os comunicados do banco passam também uma carga emocional: Você pode! Seu crédito é de R\$ 5.000! Compre agora e pague em até 40 dias! Notou a diferença?

*É por isso que temos medo de gastar R\$ 50 que está na carteira, mas se esses mesmos R\$ 50 estiverem na fatura do cartão, parece que pesa menos.* Fomos orientados a fazer isso. A ciência explica que conseguimos controlar apenas parte do crédito racionalmente, o restante é conduzido por padrões

automáticos. Isso é tão bom quanto não precisarmos lembrar de respirar ou piscar o tempo todo e ruim quando agimos por impulso e gastamos por gastar.

O problema é que pouquíssimas pessoas gostam de matemática e boa parte que gosta não reserva um tempo para fazer contas. Desde jovens ouvimos como é importante ganhar dinheiro, mas ainda é tabu discutir como gastar esse dinheiro.

### PRESTE ATENÇÃO (dicas que valem \$)

- Esteja no controle de suas finanças
- Comprar a débito evita gastos por impulso
- Não deixe a busca por status afetar sua vida financeira
- Reserve um tempo para educação financeira
- Pense a longo prazo, a mudança de hábito será difícil no começo

E o que é muito ou pouco dinheiro? Vamos concordar que isso também é relativo, pois dependerá do seu contexto de vida, do ambiente em que vive, da profissão que exerce, mas também o quanto o carro



## 2ª FASE EDUCAR

novo do seu vizinho mexe com seu ego. Isso mesmo! Para você, o status que tanto falam pode não ser no nível do galã de uma novela das oito, mas, sim, o jeito que o seu colega de trabalho se veste. Por isso que algumas pessoas supervalorizam determinados itens ao ponto de perderem financeiramente para manter um padrão de vida considerado, por muitos, invejável.

Pessoas muito simples que conseguem muito com o pouco que ganham não são atingidas por essas armadilhas do consumismo e pouco se importam para os truques dos brilhantes publicitários brasileiros... Não é porque todos estão fazendo que eu devo fazer. É preciso atender às minhas necessidades de acordo com o que é prioridade para minha vida e família.

O nosso cérebro, por uma questão de economia de energia e até mesmo por segurança, trabalha para replicar ações que já deram certo e busca manter os mesmos padrões que tragam conforto, aceitação e prazer. É comum ter esses três aspectos no ato do consumo de produtos ou serviços. Por mais que pensemos que é só uma escapadinha, a informação que prevalecerá em nossa mente é a satisfação plena.

A educação financeira pessoal leva outros pontos em consideração (como as ações dos pais no passado) e então podemos repetir

ou negar padrões. Por exemplo, podemos ter o pai gastão e agora poupar cada centavo.

*O exercício de educar-se financeiramente tem que fazer parte da rotina.*

Nossa condição atual pode ser alterada conforme nossa necessidade e pelo próprio processo de aprendizado com experiências. Alguns exemplos da área de saúde se aplicam muito bem para entendermos isso, como o paciente que descobre que sua diabetes está muito alta e inicia a dieta, ou quando uma pessoa está fora de forma e matricula-se na academia após descobrir que o sobrepeso ou o sedentarismo está afetando sua saúde.

A academia e a dieta sempre vão dar certo? Na maioria das vezes, sim. O que normalmente acontece é que a pessoa esquece o benefício de longo prazo e acaba voltando aos velhos hábitos. Temos que persistir e os primeiros noventa dias serão os mais difíceis.

Com educação financeira é a mesma coisa. Teremos que reservar um tempinho e ainda encarar a situação de modo a buscar bons resultados, ou será mais uma tentativa frustrada. O que podemos afirmar é que ela trará benefícios em vários aspectos de sua vida. Quando menos se der conta o dinheiro não será seu rei, e sim seu servo.

# 3ª FASE

# CONHECER



**1º mês: Aprender a mudar de rotina efetivamente e anotar os gastos.**



**2º mês: Com os gastos anotados, separar em três: essenciais, supérfluos e investimento**



**3º mês: Refletir sobre os novos hábitos financeiros e se sentir no controle**

*O primeiro passo para estar no controle das finanças é conhecer a situação atual de seus rendimentos e gastos. Durante 90 dias, anote suas despesas e receitas. No site da Cecres você encontra uma planilha eletrônica que pode te ajudar nesse controle.*

Você também pode utilizar um caderno, bloco, aplicativos para celular, programas da internet, pois o importante é sentir-se confortável para executar a tarefa.

É possível, nestes três meses, entender a situação atual de suas finanças, planejar a rotina e pensar a longo prazo.

Dúvidas são parte integrante do processo. É preciso que elas surjam para que possamos caminhar juntos e a cada passo você possa interiorizar uma nova forma de pensar, tomando para si o controle de seu dinheiro.

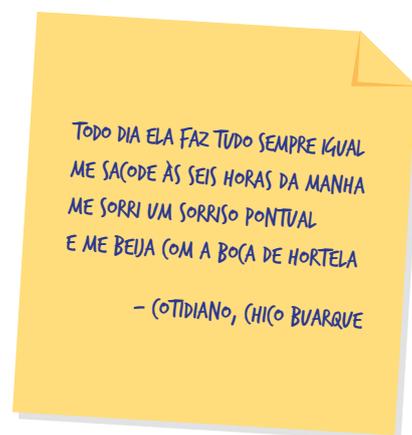
**Mude seus hábitos!  
Não faça parte dessas estatísticas!**

*Seis em cada dez pessoas que limpam o nome voltam a contrair dívidas em menos de um ano (Fonte: SCPC)*

*8 em cada 10 brasileiros não controlam suas finanças e não sabem quanto gastam no dia a dia (Fonte: SPC e CNDL)*

**Passo 1: Mude a rotina –  
Dias 1 a 30**

Educação financeira é um exercício contínuo, e o processo de mudança começa por reinventar a rotina.



A maneira mais eficiente de começar a mudar o dia a dia e controlar suas finanças é anotar detalhadamente cada gasto, separado por categoria (ex: escola, carro, supermercado).

Verifique os descontos em seu holerite e os anote também na planilha. Seu diagnóstico financeiro precisa ser completo e detalhado.

O uso de cartões de benefício, como vale alimentação e vale transporte (VT), também é despesa e precisa ser listado. Caso você use o VT aos finais de semana, por exemplo, pode ter que pagar do bolso passagens para ir trabalhar no final do mês.

Caso tenha empréstimos em andamento, procure a instituição financeira e solicite uma posição atual de seu contrato, como prazo de pagamento, valor da dívida,

# 3ª FASE CONHECER

Pesquise bem antes de  
pegar um empréstimo

Fuja do cheque especial e do  
rotativo do cartão de crédito

Ex: Quanto custa uma dívida (que não  
foi paga) de R\$ 5 mil, após 24 meses

	VALOR DA DÍVIDA APÓS DOIS ANOS
Cartão de crédito	58.350,24
Cheque Especial	35.422,87

Fonte: Anefac

Obs.: No site do Banco Central do Brasil é  
possível ter acesso a essas informações  
através da ferramenta REGISTRATO,  
acesse e confira mais informações.

[www.bcb.gov.br/?REGISTRATO](http://www.bcb.gov.br/?REGISTRATO)

taxa de juros efetiva e saldo para  
quitação à vista. Para cumprir essa  
tarefa será necessário um pouco de  
tempo, mas o resultado vale a pena.

Já na parte dos ganhos, ao  
contrário do que muitos pensam,  
deve-se utilizar o salário bruto  
de seu holerite. O salário bruto  
considera o total dos vencimentos,  
e o líquido é quanto o trabalhador  
coloca efetivamente no bolso, após  
descontos de impostos, taxas e  
encargos. Para um maior controle,  
esses descontos devem ser  
lançados na planilha.

Ao lançar suas anotações na  
planilha, você conseguirá ver  
o percentual que cada gasto  
representa sobre seu orçamento.  
Ou seja, a cada R\$ 100 que você  
gasta, quanto foi para qual despesa.

Pensar percentualmente nos torna  
mais críticos, principalmente nos  
pequenos gastos. Imagine que você  
passou numa padaria hoje pela  
manhã e pagou R\$ 1,25 no cafezinho  
que estava custando R\$ 1 ontem. Os  
R\$ 0,25 podem não parecer muito,  
mas 25%, sim. Quando pensamos  
em percentuais, temos outra atitude  
em relação ao dinheiro.

O peso dos itens da planilha em  
relação ao salário podem ser  
usados para ajustes no padrão de  
vida. Se, por exemplo, a habitação  
consumir 80% de sua renda, será  
que é possível viver com apenas  
20% para todo o resto?

Com o conhecimento de seus  
gastos, certamente surgirão  
dúvidas se cada item está com o  
valor certo de gastos. As respostas  
dependem do momento de vida e  
de seus objetivos. As prioridades de  
um jovem solteiro, sem filhos, são  
diferentes das de um pai de família.

De qualquer forma, conhecer é  
o primeiro passo para melhorar  
a gestão de nossas finanças. Se  
não sabemos onde estamos indo,  
qualquer caminho nos serve.

## Passo 2: Planeje a rotina – Dias 31 a 60

Sabendo como foi o balanço de  
seu último mês, agora é hora de  
definir objetivos. Com pequenas  
atitudes diárias, é possível fazer  
o planejamento virar parte  
integrante de sua vida.

**Dica: Para não desmotivar,  
mantenha parte das despesas  
de lazer e gastos extras**

“Economia é a ciência das  
trocas e das escolhas”

– Daniella Godinho, educadora



QUANTO VALE o SHOW?  
QUANTO VALE o AMOR?  
QUANTO VALE ENTÃO FAZER  
DAS TRIPAS o CORAÇÃO?  
QUANTO VALE o SOM?  
QUANTO VALE A DOR?  
QUANTO VALE A CULPA E UM  
POUQUINHO DE ATENÇÃO?

– LA PLATA, JOTA QUEST

# 3ª FASE CONHECER

## Passo a passo – “Conhecer”

Faça o download da planilha em [www.cecres.com.br](http://www.cecres.com.br)

Anote todos os gastos de maneira detalhada, separado por categoria

Benefícios, como VT e VR, também devem constar em receitas e despesas (dinheiro virtual)

Anote detalhes de empréstimos

Considere sua renda bruta e anote os descontos de seu holerite

Pequenos aumentos de valor podem ser grandes aumentos percentuais

Todos os dias acordamos para trabalhar e trocar nosso conhecimento e habilidade por um salário. A partir disso, fazemos nossas escolhas financeiras. Se tomarmos as decisões certas, o resultado será positivo.

Em geral, o brasileiro tem uma maneira imediatista de pensar no consumo: quer, compra e resolve a necessidade que acha que tem. As pessoas, muitas vezes, consomem de forma impulsiva, sem pensar nas contas a pagar.

Ao final de mais esses 30 dias, reavalie seu comportamento e veja o quanto evoluiu no controle de suas finanças. Refaça a planilha e o diagnóstico.

## Passo 3: Planeje o futuro – Dias 61 a 90

*O passado serve para evidenciar nossas falhas e dar-nos indicação para o progresso do futuro – Henry Ford*

Para quem não está habituado, o processo de controle financeiro e anotação de gastos é um tanto penoso. Muitas pessoas perguntam se viraram avarentas ou conseguem dar conta dos gastos.

Parabéns para quem passou pelos primeiros 60 dias desse processo sem dores. Os que se sentiram incomodados também merecem cumprimentos. O maior desafio de um curso é manter-se vivo na cabeça das pessoas.

Pratique diariamente a educação financeira. Tome a rédea de seus gastos e planeje seu futuro. Este terceiro mês de anotações está incorporando um novo hábito em sua vida.



**1 café por dia – R\$ 4**

**Valor em um ano – R\$ 1460**

*Ao cortar pela metade pode-se direcionar o recurso para outras coisas*

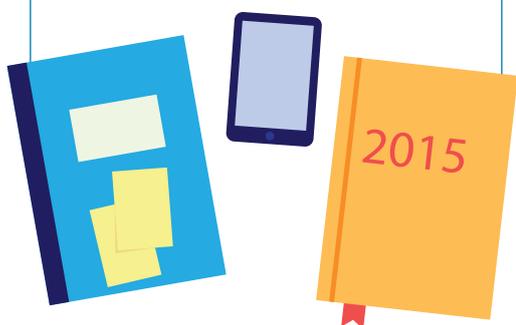
*Ex: sobra R\$ 730 para o IPVA*

**Dica:** *Ao comprar um carro, não pense só na parcela. Planeje os outros gastos: IPVA, seguro, combustível, manutenção, juros do financiamento.*

É importante definir o que é supérfluo, essencial e investimento. Cada tipo de gasto deve ser classificado dessa forma, assim você terá maior controle sobre os impulsos e saberá quanto está investindo e quando fazer gastos supérfluos.

**Exercício:** *Com base nos gastos e receitas anotadas em sua planilha Cecres, defina o que é supérfluo, essencial e investimento. Reflita sobre o resultado.*

**O melhor instrumento é o que funciona para você**



## Você sabia?

*Segundo a Serasa, há 57 milhões de pessoas com contas em atraso no Brasil. Resultado deve-se à falta de controle ao assumir novas dívidas*

# 4ª FASE

# REALIZAR

“O pensamento cria, o desejo atrai e a fé no trabalho realiza.”  
– Mário Albanese

*Um mundo sem sonho é como uma aquarela sem cor. Após conhecer sua situação financeira atual, está na hora de planejar como realizar seus sonhos.*

## Transformar sonhos em realidade

Sonho vira objetivo, que vira metas

Sonho – algo abstrato. Ex: comprar a casa própria

Objetivo – colocar as informações no papel – quanto custa? Em quanto tempo conseguirei comprar a casa? Depende apenas de mim ou preciso da renda de meu cônjuge ou de terceiros?

Metas – como cumprir os objetivos para realizar os sonhos

Lembre-se: lista de desejos é infinita, mas recursos são finitos. Para manter a motivação e conquistar o que se deseja, são necessárias metas de curto, médio e longo prazos.



Não caia na armadilha da “parcela que cabe no bolso”

Pagar um carro à vista sai 40% mais barato do que financiar

Ex: Carro de R\$ 40 mil, financiado por 60 meses, à taxa de 1,8% ao mês.

Parcela mensal – R\$ 1095,68

Total pago ao final do financiamento: R\$ 65.740

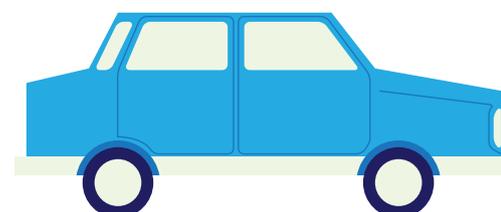
## Pague primeiro você!

Quando tiver os valores para atingir suas metas definidos, mãos à obra!

Separe o montante estipulado em seu planejamento, e adeque o restante de seu orçamento.

Por exemplo, se você tiver um salário líquido de R\$ 2 mil, R\$ 50 estimados para a metas de curto prazo, R\$ 100 para as de médio, e R\$ 200 para as de longo, terá que adequar seu padrão de vida a R\$ 1650.

Lembre-se que existe um limite de cortes a realizar. Quando este limite é atingido, é preciso incrementar a renda com alguma atividade extra.



# 4ª FASE REALIZAR

**1.** Ainda que tenha dívidas, poupe algum valor, mesmo que simbólico. Isso aumenta a confiança

**2.** Seus objetivos devem trazer mais prazer que o esforço necessário para consegui-los

**3.** O dinheiro não deve ser guia de seus valores não financeiros



## Metas de curto, médio e longo prazos

**Dicas:** *Pesquise muito antes de comprar, negocie com o mesmo vigor que poupou.*

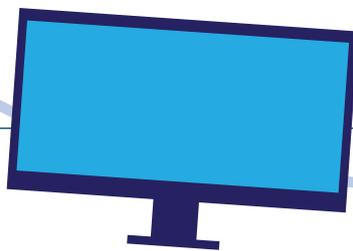
Curto Prazo – entre 6 meses e 1 ano

Trocar a TV, planejar a viagem de férias ou redecorar a casa são desejos bem comuns, e custam caro.

Fazer uma reserva financeira para esses objetivos de curto prazo é melhor do que parcelar as compras no cartão de crédito.

Juntar dinheiro mensalmente faz com que você esteja no controle da situação, evitando surpresas desagradáveis. Além disso, normalmente as lojas dão descontos para quem paga à vista, tornando-se vantajoso.

Para poupar seu dinheiro para o curto prazo, prefira aplicações de baixo risco, como a poupança.



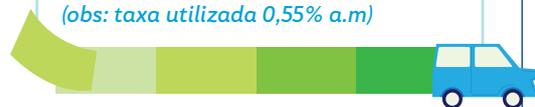
Médio prazo – cerca de 5 anos

Use o tempo a seu favor para realizar sonhos de consumo, como comprar um carro ou uma moto.

Em vez de entrar em um financiamento e pagar juros, aplique seu dinheiro e receba juros!

**Por exemplo:** aplicar R\$ 500 ao mês, durante 4 anos - ao final, você terá acumulado R\$ 27.380, valor suficiente para comprar um carro.

(obs: taxa utilizada 0,55% a.m)

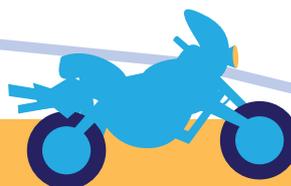


Longo prazo – acima de 5 anos

Ex: casa própria

Para construir patrimônio, como comprar uma casa, e conquistar a independência financeira é preciso tempo e planejamento.

Sonhos como esses podem parecer distantes e inalcançáveis, mas lembre-se: quanto antes você começar a poupar, melhor!

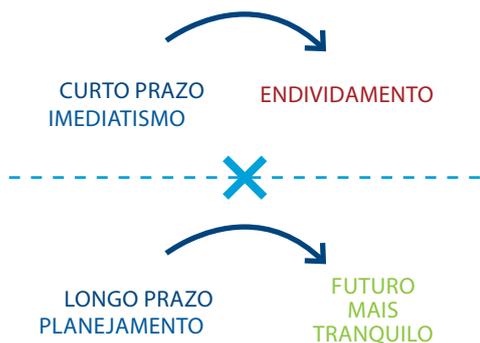


### Dicas

- Defina bem o valor que será investido, para não comprometer-lo no meio do caminho
- Nos primeiros anos procure investimentos conservadores, e conforme o volume aumentar, diversifique
- Vale a pena conhecer mais sobre: tesouro direto, seguros resgatáveis, Bolsa de Valores

# 5ª FASE

# EQUILIBRAR



*Se chegou até aqui, você está tecnicamente pronto e já tem condições de gerir suas finanças pessoais, de moldar novos comportamentos e pode estar se perguntando: ainda existem mais passos? Sim. Ainda existem dois aspectos que vamos trabalhar nos pilares seguintes*

## Vida de casal

Como um casal equilibra esta balança? O que é importante para um pode não ser para o outro. Isso só é descoberto com muito diálogo, e é vital as partes terem o mesmo grau de envolvimento e poder de decisão.

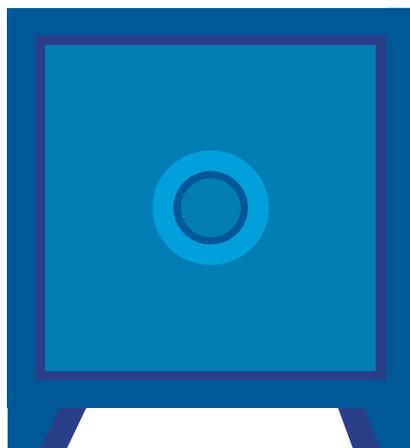
Começar mostrando a planilha e trocando sugestões de onde poderá ser melhorado é um bom caminho, mas isso também dependerá de como fazem a divisão e administração de contas da casa. Ao terminar a leitura deste

material, você pode repassar ao seu companheiro ou companheira e em seguida compartilharem experiências e tarefas para se organizarem melhor.

O ideal é que ambos destinem um tempo semanalmente para colocar as contas em dia, sem comprometer os momentos de lazer.

Equilibre-se no vigor de cada conquista, controle os picos de intensidade e envolva toda a família, assim o caminho se tornará agradável até suas METAS!

## 4 pilares do equilíbrio



1

2

3

4

1. FÍSICO: Atente-se aos limites do corpo. Os extremos são perigosos: ser sedentário e não fazer nada ou dedicar-se em excesso às atividades físicas

2. MENTAL: Se você possui controle da mente, você está de bem com a vida e conseqüentemente mais produtivo no trabalho, mais criativo, se realiza com mais frequência e tem mais tempo para o lazer

3. ESPIRITUAL: Independente de sua crença, você é responsável por toda a energia que dispõe ao mundo e essa energia volta para nós. Um exemplo disso é o sorriso sincero de uma pessoa

4. MATERIAL: Pirâmide de Necessidades de Maslow

Auto-realização

Estima

Sociais

Segurança

Fisiológicas

# 6ª FASE

# SUSTENTABILIDADE

*No campo da saúde, é possível dizer que a manutenção de uma vida saudável exige nada além de organização. Não é preciso fazer dietas milagrosas, consumir suplementos mágicos ou tomar remédios caros.*



*Como definição, sustentabilidade é algo que se sustenta, ou que pode haver sustentação.*

Quando se fala em comer a cada 3 horas para acelerar o metabolismo e diminuir o armazenamento de gorduras, por exemplo, temos que direcionar as compras no mercado ou na feira para isso, e reservar um tempo para o preparo dessa rotina.

Já para sair do sedentarismo é preciso somente pequenas alterações na rotina, como a troca de elevador por escada, do carro ou ônibus pela bicicleta ou andar mais a pé. Enfim, mexer-se!

A saúde mental é tão importante quanto a física. Alguns renegam o ambiente familiar e a companhia dos amigos, e isolam-se no ambiente de trabalho quase 24 horas por dia. É um erro grave!

Em uma situação como essa, quando o profissional se aposenta não há ninguém fora do ambiente profissional disposto a recebê-lo de braços abertos. Existem alternativas para isso, e as melhores delas são

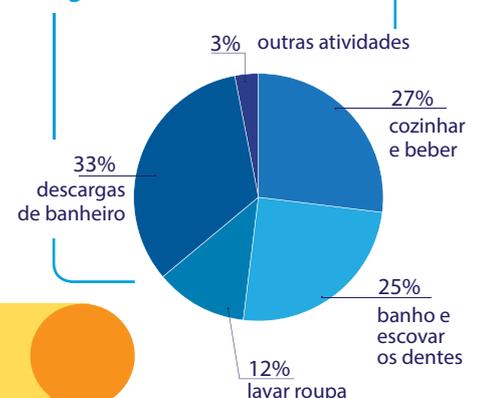
a arte do reencontro, procurar interagir com o pessoal “das antigas”, e um maior envolvimento com a comunidade.

## Crise hídrica

Segundo a ONU, cada pessoa precisa de cerca de 110 litros de água por dia para atender as necessidades de consumo e higiene. Mas, no Brasil, esse consumo chega a 200 litros diários.

*É importante refletir que toda ações de consumo gera impactos ambientais, financeiros e pessoais.*

## Consumo doméstico de água no Brasil



ARROZ

## O que a água tem a ver com alimentação

1900 L produzem 1 kg de arroz

3500 L produzem 1 kg carne de frango

10000 L produzem 1 kg carne de boi

150000 L produzem 1 carro

Fonte: Ministério das Cidades

# 6ª FASE

## SUSTENTABILIDADE

Qual a sua proposta de vida para corpo e mente?  
(escreva aqui)

Produtos com validade vencida que viram lixo, coisas que compramos e não usamos, ressaca moral devido a excesso de bebida e muitas roupas no armário são exemplos de consumismo exagerado.

por produtos sustentáveis, reaproveitarmos materiais e eliminarmos os desperdícios.

Podemos praticar o desapego com tudo o que não usamos mais. De tempos em tempos é preciso doar roupas, eletrodomésticos, sapatos etc.

Sustentabilidade é ainda um tema fácil de ser trabalhado com crianças, ao explicar a importância de apagar luzes, de tomar banhos rápidos e separar lixos recicláveis. Isso pode até virar brincadeira.

Se possível, vá além, Existem muitas ONGs que precisam do seu tempo para diversas causas socioambientais. É no primeiro passo que se inicia a caminhada. Vamos tocar esse projeto!



**Pergunte-se, antes de comprar:**  
*Eu quero? Eu preciso? Eu posso?  
Eu mereço? Eu devo?*

A economia vai bem se tivermos boa atitude em relação ao dinheiro, e cada um deve fazer sua parte para a sustentabilidade. Afinal, que mundo queremos deixar para nossas crianças?

Recursos financeiros serão mais bem geridos ao optarmos

CELSO É DONO DE UM MERCADINHO EM SEU BAIRRO. ORGANIZADO, ANOTA TODOS OS GASTOS E GANHOS DO COMÉRCIO.

EM UMA CADERNETA, CONTROLA DÍVIDAS DOS CLIENTES, QUE NEM SEMPRE PAGAVAM EM DIA. ELE QUERIA ENTENDER OS MOTIVOS DO AUMENTO DA INADIMPLÊNCIA, E DESCOBRIU QUE SEUS CLIENTES NÃO CONTROLAVAM AS FINANÇAS. UM DELES NEM SABIA QUANTO GANHAVA POR MÊS.



CELSO ENTÃO PASSOU A ENSINAR NOÇÕES DE EDUCAÇÃO FINANCEIRA. AFINAL, AS FAMÍLIAS PRECISAM CONTROLAR O SEU "MERCADINHO", PESQUISAR PREÇOS E ANOTAR GASTOS. APÓS UM TEMPO, AS PESSOAS SE ORGANIZARAM MELHOR COM O DINHEIRO.

CELSO TAMBÉM SE DEU BEM, POIS AGORA AS COMPRAS SÃO PAGAS NA HORA, E NEM FIADO ELE PRECISA VENDER.



# GFP

GESTÃO DE FINANÇAS PESSOAIS

Metodologia CECRES

## Vamos tocar esse projeto!

*Esperamos que a leitura tenha sido agente de sensibilização para a parte do corpo mais delicada do ser humano: o bolso. A **CECRES** é uma das instituições no país que mais dedica-se a levar educação financeira de forma séria ao seu cooperado. Este material é resultado de muita pesquisa e vivência no assunto e nele reforçamos o convite para que participe de mais ações do Projeto GFP. Basta acessar o site [www.cecres.com.br](http://www.cecres.com.br) ou fazer contato com nosso atendimento*

