

Primeiros Passos para Organizar Suas Finanças



Um ebook de
Conta Consciente



Primeiros Passos para Organizar Suas Finanças

***Controle seus gastos, alcance suas metas e
tenha mais tranquilidade financeira.***



CONTA 
CONSCIENTE

Sumário

4 - Boas Vindas;

5 - Planilha de Orçamento;

6 - 5 dicas para controlar seus gastos;

7 - Metas SMART;

8 - Desafio dos 7 dias;

9 - Conclusão.

Boas-vindas

Seja bem-vindo(a) ao seu primeiro passo para conquistar uma vida financeira mais estável e livre de preocupações!

Este e-book foi pensado para pessoas que desejam entender melhor para onde vai o próprio dinheiro, criar hábitos mais saudáveis e tomar decisões financeiras mais conscientes.

Aqui você encontrará não só ferramentas, mas também explicações e exemplos práticos para colocar em ação imediatamente.

Ao final, você terá condições de criar um orçamento funcional, definir metas realistas e até iniciar um desafio de controle de gastos para treinar seu autocontrole financeiro.





Planilha de Orçamento



O orçamento pessoal é como um mapa: ele mostra exatamente para onde está indo o seu dinheiro. Sem ele, é fácil se perder e gastar mais do que deveria. A planilha a seguir é simples e pode ser usada mensalmente. Preencha a coluna 'Orçamento' com o valor que você planeja gastar e, ao longo do mês, vá anotando o valor real na coluna 'Gasto Real'. Ao final, compare e veja onde foi possível economizar ou onde precisa cortar.

Categoria	Orçamento (R\$)	Gasto Real (R\$)
1		
2		
3		

Exemplo: Se o seu salário é R\$ 2.000 e o aluguel custa R\$ 800, na categoria 'Moradia' você colocaria R\$ 800 no orçamento e, no gasto real, registraria o valor pago no mês.



5 Dicas para Controlar Seus Gastos

O controle de gastos não é sobre viver com restrições extremas, mas sim sobre fazer escolhas mais inteligentes. Essas dicas podem parecer simples, mas aplicadas com disciplina, elas transformam sua vida financeira.

- 1. Registre tudo** - use um caderno, app ou a planilha deste guia.
- 2. Defina limites** - estabeleça quanto pode gastar em cada categoria.
- 3. Evite compras por impulso** - espere 24h antes de decidir.
- 4. Negocie e pesquise preços** - pequenos descontos fazem grande diferença no mês.
- 5. Reveja seu orçamento** - ajuste mensalmente para manter o controle.

Exemplo prático: Se você gasta R\$ 15 por dia em café fora, isso dá R\$ 450 no mês. Preparar em casa pode reduzir esse valor para menos de R\$ 50



Metas SMART

Ter metas claras é fundamental para manter o foco. As metas SMART ajudam você a criar objetivos que realmente podem ser alcançados.

SMART significa:

- **S** (**Específica**): Defina exatamente o que quer alcançar.
- **M** (**Mensurável**): Coloque números para saber se está avançando.
- **A** (**Atingível**): Seja realista.
- **R** (**Relevante**): Escolha algo que realmente importe para você.
- **T** (**Temporal**): Estabeleça um prazo para concluir.

Exemplo: 'Guardar R\$ 100 por mês durante 6 meses para comprar um celular novo'.

Meta	Como Medir	Prazo	Relevância



Desafio dos 7 Dias – Dinheiro no Controle



Este desafio é um treino rápido para mudar a forma como você lida com o dinheiro. Ele foi criado para mostrar que pequenas atitudes diárias podem gerar grandes mudanças no final do mês.

Dia	tarefa
1	MAPA DOS GASTOS: Anote absolutamente tudo o que gastar hoje, mesmo moedas.
2	DIA SEM GASTAR: Tente passar o dia inteiro sem nenhuma despesa.
3	REVISÃO DE ASSINATURAS: Veja se há serviços que você não usa e cancele pelo menos um.
4	TROCA INTELIGENTE: Troque um gasto do dia por uma opção mais barata.
5	ORGANIZAÇÃO DA CARTEIRA: Limpe sua carteira, tire cupons e cartões que você não usa.
6	VENDA/DESAPEGO: Separe um item que você não usa para vender ou doar.
7	META DE MICROECONOMIA: Separe R\$ 5, R\$ 10 ou R\$ 20 para começar sua reserva.

Ao final do desafio, revise quanto conseguiu economizar e veja quais hábitos pode manter para sempre



Conclusão

Parabéns por chegar até aqui!

Agora você já possui ferramentas para controlar melhor seus gastos, criar metas alcançáveis e desenvolver hábitos que fortalecem sua vida financeira.

Lembre-se: não existe fórmula mágica. A mudança real vem de pequenas ações repetidas diariamente.

Comece hoje, mantenha a constância e observe a transformação acontecer.

CONTA
CONSCIENTE

