

A CURA FINANCEIRA

Desafio de 7 Dias

Guia do participante

Aprenda desde o início. Conheça sua realidade. Faça escolhas possíveis. Construa um caminho de maior saúde financeira, um dia de cada vez.

Uma jornada de educação financeira com princípios bíblicos, explicações para iniciantes, exemplos resolvidos e fichas para preencher.

Importante: este desafio não avalia sua fé nem o seu valor pessoal. Se o seu resultado é negativo, se há contas atrasadas ou se sua reserva é zero, este material também foi feito para você.

Este guia é educativo e não substitui orientação individualizada jurídica, contábil ou financeira. Os exemplos são fictícios.

Sobre as reflexões bíblicas: são aplicações reflexivas de princípios, não promessas de resultado econômico. Sempre que possível, leia a passagem completa na sua Bíblia, na tradução que preferir.

Boas-vindas: você pode começar de onde está

Talvez você nunca tenha feito um orçamento. Talvez receba seu salário e perceba que o dinheiro termina antes do mês. Talvez esteja desempregado, trabalhe por conta própria, cuide de familiares ou tenha dívidas que parecem não diminuir. Nenhuma dessas situações impede sua participação.

Aqui não há nota mínima para passar, nem obrigação de dizer a alguém quanto você ganha. O diagnóstico é privado. Registre zero quando for verdade, marque “a confirmar” quando faltar informação e não envie dados bancários a ninguém. Um resultado negativo também é uma resposta válida: ele não mede fé, caráter nem merecimento. Nossa proposta é compreender antes de corrigir.

Como usar este desafio

O ritmo é seu. O Dia 1 costuma exigir cerca de uma hora e pode ser feito em duas sessões. Os demais dias levam de 20 a 60 minutos. Os sete dias são etapas de aprendizagem, não uma cobrança para terminar em uma semana.

Todo dia segue a mesma ordem: um princípio para refletir, as palavras que você vai usar, um exemplo resolvido, o passo a passo, a sua ficha, como interpretar o resultado, erros comuns, uma ação pequena e uma reflexão pessoal.

Com ou sem aplicativo. A ferramenta digital faz as somas e guarda suas fichas. Se preferir papel, use as fichas deste guia e a calculadora do celular: some uma categoria por vez e confira cada conta duas vezes. Os dois caminhos levam ao mesmo resultado.

Privacidade e segurança. Não é necessário enviar extratos, senhas, CPF ou informações bancárias ao autor. Nunca informe senhas bancárias em ferramentas de orçamento. Se usar um aparelho compartilhado, não deixe suas fichas visíveis.

O que separar, se tiver

- Comprovantes de salário, benefícios ou recebimentos;
- Extratos das contas, inclusive contas digitais;
- Faturas de cartão e comprovantes de compras em dinheiro;
- Contas da casa, boletos, contratos de empréstimo e anotações pessoais.

Se você não tiver esses documentos agora, comece com estimativas marcadas como “a confirmar”.

Onde encontrar seus números

Informação	Onde procurar
Salário	Contracheque, na linha “ líquido a receber ”, ou o valor que caiu na conta.
Aposentadoria ou benefício	Extrato oficial do benefício ou o depósito na conta.
Trabalho autônomo ou bicos	Recebimentos do mês menos os gastos da atividade (Apêndice B, caso 11).

Informação	Onde procurar
Conta digital e Pix	Extrato no aplicativo do banco, filtrado pelo mês escolhido.
Cartão de crédito	A fatura que venceu e foi paga no mês escolhido.
Compras em dinheiro	Comprovantes ou, se não houver, anote tudo durante sete dias para estimar o padrão.
Sem conta bancária	Um caderno basta: anote por sete dias o que entra e o que sai e use como base.
Dívidas que você não lembra	Contratos, aplicativos dos bancos e o Registrato, do Banco Central (Dia 4).

A regra central do guia

Regra central

Neste guia, o resultado do mês é a renda efetivamente recebida menos os gastos efetivamente pagos no mesmo mês. Empréstimos recebidos e transferências entre contas próprias não são renda. Por isso, o resultado do mês é um indicador do orçamento, não uma conciliação do saldo bancário: empréstimos, uso de poupança, saques ainda guardados e outros movimentos podem alterar o saldo sem mudar esse resultado.

Registre cada valor recebido uma única vez, e cada pagamento também. Compras no cartão entram quando a fatura é paga, classificadas pela finalidade de cada compra — nunca como uma linha extra chamada “fatura”.

O Apêndice B mostra, em 12 casos, como registrar as situações que mais causam erro (cartão pago só em parte, saque, empréstimo, consignado, vale-alimentação e outros). Consulte-o antes de preencher o Dia 1.

As 12 categorias de saída

As mesmas categorias são usadas no Dia 1, no Dia 3, no Apêndice A e no aplicativo. Assim você compara o que aconteceu com o que planejou.

Categoria	O que entra aqui
Moradia	Aluguel ou prestação do imóvel, condomínio, IPTU mensal, reparos da casa.
Contas da casa	Água, energia, gás, internet, telefone e celular.
Alimentação	Mercado, feira, padaria, refeições fora, delivery — pagos em dinheiro, conta ou cartão.
Transporte	Combustível, ônibus, metrô, aplicativos, estacionamento, manutenção e seguro mensal do veículo.
Saúde	Plano de saúde (se não descontado em folha), remédios, consultas, exames.
Filhos e educação	Mensalidade de escola ou creche, cursos, cuidados com dependentes, pensão alimentícia paga.
Higiene, limpeza e cuidados pessoais	Produtos de higiene e limpeza, cabelo, cuidados pessoais.
Parcelas e dívidas	Parcelas de empréstimos e financiamentos (exceto do imóvel), acordos, parcelas de compras antigas, pagamento parcial do cartão, juros e multas.
Contribuições voluntárias	Dízimo, ofertas e doações em dinheiro.

Categoria	O que entra aqui
Lazer e consumo pessoal	Roupas, calçados, assinaturas, passeios, animais de estimação.
Gastos eventuais e anuais	Gastos que não acontecem todo mês , qualquer que seja a finalidade: IPVA, IPTU em cota única, matrícula e material escolar, consertos, presentes, imposto a pagar.
Outros	O que não se encaixa acima, incluindo “dinheiro sacado a identificar” e ajuda enviada a familiares.

Dois quadros ficam **fora da soma**, só para informação: “**Já descontado em folha**” (consignado, plano de saúde ou pensão descontados no contracheque) e “**Vale-alimentação e vale-refeição**”. Os dois aparecem na ficha do Dia 1.

Se o dinheiro não cobre o essencial

Se falta dinheiro para alimentação, moradia, energia, água ou tratamento de saúde, a prioridade é a segurança imediata da família — antes de qualquer meta de poupança ou de pagamento de dívidas sem garantia. Conforme a situação e a cidade, estes serviços podem orientar:

- **CRAS** (Centro de Referência de Assistência Social): informações sobre benefícios e programas sociais da sua cidade.
- **SUS e Farmácia Popular**: atendimento de saúde e medicamentos.
- **Defensoria Pública**: orientação jurídica gratuita para quem não pode pagar advogado.
- **Procon e consumidor.gov.br**: reclamações e negociação com empresas e bancos.
- **Ligue 180**: atendimento a mulheres em situação de violência, inclusive violência financeira (Dia 6).

Endereços, horários e regras variam de lugar para lugar; confirme nos canais oficiais da sua cidade. Não aceite acordos que tirem da sua família o dinheiro do essencial.

DIA 1 | Conheça sua realidade financeira

OBJETIVO DO DIA • Descobrir quanto entrou, quanto saiu e qual foi o resultado de um mês completo.

Princípio bíblico para refletir — Provérbios 27:23–24

O provérbio aconselha o pastor a conhecer bem o estado das suas ovelhas e cuidar dos rebanhos, porque as riquezas não duram para sempre. Rebanhos eram o patrimônio e a responsabilidade diária de uma família no mundo antigo.

Usamos a imagem como analogia: prestar atenção ao que está sob nossos cuidados. O texto não promete que conhecer os números trará riqueza, nem culpa quem vive com renda insuficiente. Conhecer a situação é o primeiro passo para decidir com mais serenidade.

Pergunta: Qual informação sobre o seu dinheiro você vinha evitando olhar?

Oração (opcional): “Senhor, dá-me serenidade para enxergar a minha realidade e sabedoria para dar o próximo passo.”

1. Antes de preencher: entenda os conceitos

Escopo — é de quem é o dinheiro que você vai analisar: só o seu ou o de toda a casa. Se escolher a casa, inclua as entradas e as saídas de todas as pessoas incluídas.

Mês de referência — é o mês que você está analisando. Se hoje é outubro, você pode escolher setembro, desde que reúna as entradas e saídas de setembro.

Renda — é o dinheiro recebido: salário, trabalhos extras, aposentadoria, pensão, aluguel recebido, benefício ou ajuda de outra pessoa. Empréstimo **não** é renda (Apêndice B, caso 5).

Renda bruta — é o valor antes dos descontos. No contracheque, costuma aparecer como total de proventos.

Renda líquida — é o valor recebido depois dos descontos. No contracheque, procure “líquido a receber”. Exemplo: R\$ 3.500 brutos – R\$ 400 de descontos = R\$ 3.100 líquidos.

Desconto em folha — é um valor que já sai do salário antes de chegar a você, como consignado, plano de saúde ou pensão alimentícia. Ele já está fora do líquido: **não o lance de novo nas saídas**. Anote no quadro “Já descontado em folha”, só para informação. Se for empréstimo consignado, anote também no mapa de dívidas do Dia 4.

Trabalho autônomo — o que você fatura não é automaticamente dinheiro da família. Primeiro separe os gastos da atividade e os impostos (Apêndice B, caso 11).

Gasto ou despesa — neste guia, as duas palavras significam dinheiro que sai. Não é preciso aprender contabilidade para organizar a vida.

Gasto eventual — não acontece todo mês: conserto, matrícula, IPVA, presente. Vai na categoria “Gastos eventuais e anuais”.

Resultado do mês — é a renda recebida no mês menos os gastos pagos no mesmo mês. Quando as saídas são maiores, o resultado é negativo. Escrevemos “faltaram R\$ 300” ou **–R\$ 300**: o sinal de menos significa que faltou dinheiro.

Saldo bancário — é quanto há na conta em um momento. Não é o mesmo que o resultado do mês.

2. Exemplo resolvido

Ana escolheu analisar o dinheiro da casa em setembro. Recebeu R\$ 2.600 líquidos de salário e R\$ 400 de serviços extras: **R\$ 3.000 de entradas**.

No mês, pagou: moradia R\$ 820 (aluguel), contas da casa R\$ 280, alimentação R\$ 900, transporte R\$ 450, saúde R\$ 250, filhos e educação R\$ 100 (curso do filho) e parcelas e dívidas R\$ 500. Total: **R\$ 3.300 de saídas**.

Parte da alimentação foi paga no cartão. Ana abriu a fatura paga em setembro e lançou cada compra na sua categoria, sem criar uma linha “fatura”.

Conta: R\$ 3.000 – R\$ 3.300 = **–R\$ 300. Faltaram R\$ 300** naquele mês. Ana não falhou como pessoa: encontrou um dado que permite planejar.

Hoje Ana tem R\$ 100 na conta. Isso não muda o resultado de setembro: saldo bancário e resultado do mês medem coisas diferentes.

3. Faça você mesmo, passo a passo

1. Escolha o escopo: só o seu dinheiro ou o da casa.
2. Escolha um mês que já terminou e anote mês e ano.
3. Anote a renda líquida recebida naquele mês (veja “Onde encontrar seus números”). Não inclua empréstimos nem transferências entre suas próprias contas.
4. Revise extratos, a fatura paga no mês e os gastos em dinheiro. Lance cada pagamento na categoria da sua finalidade, seguindo o Apêndice B.
5. Inclua gastos pequenos e contas eventuais pagas no mês. Se um valor for incerto, marque “estimado”.
6. Some as entradas e as saídas, na ferramenta ou na calculadora, e calcule o resultado.
7. Anote duas informações para confirmar e duas contas que vencem nos próximos dias.

4. Sua ficha

Use o Apêndice A como rascunho, item por item, e copie aqui o total de cada categoria. A linha em cinza é um exemplo; não precisa preencher categorias que não existem na sua vida.

Escopo: () só o meu dinheiro () dinheiro da casa **Mês e ano:** _____

Entradas do mês

Fonte de renda	Valor (R\$)	Estimado? (S/N)
<i>Ex.: salário líquido de Ana</i>	<i>2.600,00</i>	<i>N</i>
Salário líquido	_____	___
Salário de outra pessoa da casa	_____	___
Trabalho extra ou bicos	_____	___
Trabalho autônomo (líquido)	_____	___

Fonte de renda	Valor (R\$)	Estimado? (S/N)
Aposentadoria ou pensão recebida	_____	___
Benefício do governo	_____	___
Ajuda recebida de outras pessoas	_____	___
Aluguel recebido	_____	___
Outra entrada: _____	_____	___
Total de entradas	_____	

Saídas do mês (somente valores pagos no mês)

Categoria	Valor pago (R\$)	Estimado? (S/N)
<i>Ex.: Moradia (aluguel de Ana)</i>	<i>820,00</i>	<i>N</i>
Moradia	_____	___
Contas da casa	_____	___
Alimentação	_____	___
Transporte	_____	___
Saúde	_____	___
Filhos e educação	_____	___
Higiene, limpeza e cuidados pessoais	_____	___
Parcelas e dívidas	_____	___
Contribuições voluntárias	_____	___
Lazer e consumo pessoal	_____	___
Gastos eventuais e anuais	_____	___
Outros	_____	___
Total de saídas	_____	

Quadros só para informação (não entram na soma)

Já descontado em folha	Valor (R\$)	Também é dívida? (Dia 4)
<i>Ex.: consignado</i>	<i>150,00</i>	<i>Sim</i>
_____	_____	___
_____	_____	___

Vale-alimentação ou refeição	Recebido (R\$)	Gasto com o vale (R\$)
Valores do mês	_____	_____

Seu resultado

Pergunta	Sua resposta
Total de entradas	_____

Pergunta	Sua resposta
Total de saídas	_____
Resultado do mês (entradas – saídas)	_____
Faltou ou sobrou? Quanto?	_____
Há valores estimados? Quais?	_____

Para confirmar	Contas que vencem em breve (conta e dia)
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____

5. O que fazer com o resultado

Se faltou dinheiro (resultado negativo): registre a diferença e proteja primeiro as despesas indispensáveis. Não se obrigue a poupar agora; nos próximos dias vamos olhar opções reais. Se faltou para o essencial, veja “Se o dinheiro não cobre o essencial”, no início do guia.

Se deu zero: houve equilíbrio no mês analisado, mas pouca folga para imprevistos. O próximo passo é identificar riscos e oportunidades realistas.

Se sobrou (resultado positivo): confira se todas as despesas foram incluídas — inclusive as anuais — antes de decidir o destino da sobra.

6. Atenção a erros comuns

- Usar o salário bruto como se fosse o valor recebido.
- Somar de novo um desconto que já saiu no contracheque.
- Esquecer gastos em dinheiro, Pix ou débito.
- Lançar as compras do cartão e também a fatura como linha separada.
- Misturar meses diferentes ou contar transferência entre suas contas como renda.

7. Sua ação possível hoje

Complete a ficha, ainda que com algumas estimativas, e escolha um valor para confirmar amanhã.

8. Reflexão pessoal (não precisa compartilhar)

O que você sentiu ao enxergar seus números? Que informação trouxe clareza, mesmo que o resultado não tenha sido o esperado?

Se não conseguiu concluir: marque o que falta conferir e retome quando puder. Estimativas provisórias são permitidas; não invente valores para completar a ficha.

DIA 2 | Reconheça hábitos e escolhas

OBJETIVO DO DIA • Entender como necessidades, desejos, hábitos e formas de pagamento influenciam os gastos.

Princípio bíblico para refletir — Lucas 14:28–30

Jesus usa a imagem de alguém que, antes de construir uma torre, senta-se para calcular o custo e verificar se terá como terminá-la. O ensino trata do custo de segui-lo; aplicar a imagem a compras e compromissos é uma analogia, não o sentido principal da passagem.

A própria imagem mostra que calcular antes de começar é sabedoria reconhecida. Ao mesmo tempo, nem toda escolha é livre ou previsível: algumas despesas chegam sem pedir licença.

Pergunta: Que compromisso merece uma pausa para conferir o custo total antes de ser assumido?

Oração (opcional): “Senhor, ajuda-me a decidir com prudência, sem medo e sem culpa.”

1. Antes de preencher: entenda os conceitos

Necessidade — é o que sustenta a vida e as responsabilidades: alimentação, moradia, tratamento de saúde, deslocamento para trabalhar ou estudar.

Desejo — é o que traz prazer ou conveniência, mas geralmente admite espera ou alternativa. O contexto de cada família importa.

Gatilho de consumo — é uma situação que aumenta a vontade de comprar: ansiedade, promoção, cansaço, comparação com outras pessoas.

Compra por impulso — é uma decisão tomada sem verificar se cabe nas prioridades e no orçamento.

Cartão de crédito — não é dinheiro a mais: é uma forma de pagar depois. A compra sai do orçamento quando a fatura é paga.

Parcela — é uma parte de um pagamento dividido ao longo do tempo. Uma parcela pequena pode esconder um compromisso longo.

Juros — são o custo cobrado por usar dinheiro emprestado ou pagar depois, conforme o contrato. Mesmo quando a loja anuncia “sem juros”, compare com o preço à vista.

Custo total — é tudo o que será pago até o fim da compra ou da dívida, não apenas o valor de cada parcela.

2. Exemplo resolvido

Bruno pensa em comprar um celular. À vista, custa R\$ 1.500. Parcelado, são $10 \times \text{R\$ } 180 = \text{R\$ } 1.800$. Diferença: $\text{R\$ } 1.800 - \text{R\$ } 1.500 = \text{R\$ } 300$ a mais pelo direito de pagar depois.

Antes de decidir, Bruno confere se o aparelho atual ainda funciona, se precisa dele para trabalhar, quais parcelas já tem e se a nova caberia no orçamento dos próximos dez meses.

Se a compra é necessária, ainda vale comparar preços. Se for apenas um desejo, adiar pode ser uma escolha saudável, sem culpa.

3. Faça você mesmo, passo a passo

1. Olhe os gastos do Dia 1 e escolha de cinco a oito compras ou compromissos para observar, sem se julgar.
2. Para cada um, anote valor, forma de pagamento e o que motivou a decisão.
3. Classifique: era necessidade ou desejo naquele momento?
4. Pergunte: poderia ter sido planejada? Havia alternativa mais barata ou prazo melhor?
5. Escolha apenas um hábito para experimentar mudar por sete dias, sem prejudicar necessidades básicas.

4. Sua ficha

Mapa de decisões

Compra ou compromisso	Valor (R\$)	Como paguei	Necessidade ou desejo?	O que motivou?
<i>Ex.: tênis</i>	<i>280,00</i>	<i>Cartão, 4x</i>	<i>Desejo</i>	<i>Promoção vista à noite, cansada</i>
1. _____	_____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____	_____
4. _____	_____	_____	_____	_____
5. _____	_____	_____	_____	_____
6. _____	_____	_____	_____	_____
7. _____	_____	_____	_____	_____
8. _____	_____	_____	_____	_____

Meu experimento de sete dias

Pergunta	Resposta
Hábito que quero observar	_____
Alternativa possível	_____
Como saberei se funcionou?	_____

5. O que fazer com o resultado

Se não há gastos ajustáveis: não invente desperdícios. Registre essa conclusão; talvez sua prioridade seja renegociar compromissos ou buscar apoio.

Se há gastos ajustáveis: escolha um ou dois, considerando o impacto real e o esforço exigido.

Se muitas compras foram por impulso: teste uma pausa — por exemplo, esperar um dia — antes de compras não essenciais, e considere remover o cartão salvo em aplicativos e sites de compra.

6. Atenção a erros comuns

- Tratar desejo como erro moral: lazer e descanso também fazem parte da vida.
- Olhar só a parcela e ignorar o custo total.
- Classificar toda despesa variável como supérflua.
- Cortar alimentação, remédios ou necessidades das crianças sem avaliar as consequências.

7. Sua ação possível hoje

Anote uma decisão de consumo que poderá ser tomada com mais calma na próxima semana.

8. Reflexão pessoal (não precisa compartilhar)

Em quais situações você costuma decidir com pressa? Que pequena pausa você pode testar antes da próxima compra não planejada?

Se não conseguiu concluir: marque o que falta conferir e retome quando puder. Estimativas provisórias são permitidas; não invente valores para completar a ficha.

DIA 3 | Monte um orçamento que caiba na sua vida

OBJETIVO DO DIA • Planejar o próximo mês considerando contas essenciais, compromissos e valores possíveis.

Princípio bíblico para refletir — Provérbios 21:5

O provérbio contrasta os planos de quem é diligente com a pressa que leva à falta. Provérbios descrevem tendências da vida sábia, observadas ao longo do tempo — não garantias de resultado nem promessas de abundância para quem planeja.

A aplicação aqui é modesta: planejar antes de gastar ajuda a enxergar problemas antes que cheguem. Um orçamento não é castigo; é uma forma de dar direção ao que está disponível.

Pergunta: O que você gostaria de enxergar antes de o próximo mês começar?

Oração (opcional): “Senhor, dá-me paciência para planejar e humildade para ajustar o plano.”

1. Antes de preencher: entenda os conceitos

Orçamento — é um plano de como usar a renda prevista. O diagnóstico do Dia 1 mostra o que aconteceu; o orçamento mostra o que você pretende fazer.

Categoria — é um grupo que mostra a finalidade do gasto. Use as mesmas 12 categorias do Dia 1.

Gasto fixo — costuma ter valor parecido todo mês, como aluguel ou mensalidade. Ser fixo não significa ser indispensável. Uma mesma categoria pode conter gastos fixos e variáveis; por exemplo, Transporte pode incluir seguro mensal e combustível. Se houver ambos, identifique os itens separadamente no rascunho e marque “misto” na linha consolidada.

Gasto variável — muda conforme consumo ou preço, como mercado e energia. Pode ser essencial mesmo sendo variável.

Vencimento — é a data limite para pagar uma conta sem atraso.

Prioridade — é o que precisa de atenção primeiro, considerando necessidades, consequências e compromissos.

Despesa ajustável — é aquela cujo valor pode mudar sem comprometer necessidades fundamentais. Depende da situação de cada pessoa.

Renda variável — é a renda que muda de um mês para outro. Para planejar, não trate o melhor mês como garantido: anote quanto recebeu em cada um dos três últimos meses e use o **menor** como referência. Exemplo: R\$ 1.800, R\$ 2.400 e R\$ 1.500 → planeje com R\$ 1.500. O que vier a mais é bônus, não orçamento. É um ponto de partida, não uma regra universal.

Resultado previsto — é a renda prevista menos o total de despesas previstas.

2. Exemplo resolvido

Carla espera receber R\$ 2.800 no próximo mês. Prevê: moradia R\$ 820 (aluguel, fixo), contas da casa R\$ 180 (água e luz, variável), alimentação R\$ 850, transporte R\$ 350, saúde R\$ 250 e parcelas e dívidas R\$ 500.

Total previsto: **R\$ 2.950**. Resultado previsto: R\$ 2.800 – R\$ 2.950 = **–R\$ 150**. Faltariam R\$ 150 antes mesmo de o mês começar — e o orçamento mostrou isso a tempo.

Carla não apaga R\$ 150 de uma despesa essencial para “fechar a conta”. Ela confere vencimentos, pergunta ao credor sobre a parcela, avalia uma renda possível e olha as despesas ajustáveis.

3. Faça você mesmo, passo a passo

1. Use o resultado do Dia 1 como referência, mas pense no que muda no próximo mês.
2. Estime a renda com prudência. Se ela varia, use o menor dos três últimos meses.
3. Preencha primeiro moradia, contas da casa, alimentação, saúde, transporte necessário e compromissos com dependentes.
4. Acrescente parcelas e dívidas, gastos eventuais previstos e as demais categorias, sem repetir valores.
5. Marque se cada gasto é fixo ou variável e anote o dia de vencimento.
6. Some as despesas e calcule o resultado previsto, na ferramenta ou na calculadora.
7. Se faltar dinheiro, marque opções reais para examinar — não cortes fictícios.

4. Sua ficha

Renda prevista

Fonte	Valor previsto (R\$)	Como estimei
<i>Ex.: salário líquido</i>	<i>2.800,00</i>	<i>Mesmo valor dos últimos meses</i>
Renda prevista 1	_____	_____
Renda prevista 2	_____	_____
Total de renda prevista	_____	

Despesas previstas (mesmas categorias do Dia 1)

Categoria	Previsto (R\$)	Fixo, variável ou misto?	Vence dia
<i>Ex.: Moradia (aluguel)</i>	<i>820,00</i>	<i>Fixo</i>	<i>05</i>
Moradia	_____	_____	___
Contas da casa	_____	_____	___
Alimentação	_____	_____	___
Transporte	_____	_____	___
Saúde	_____	_____	___
Filhos e educação	_____	_____	___
Higiene, limpeza e cuidados pessoais	_____	_____	___
Parcelas e dívidas	_____	_____	___
Contribuições voluntárias	_____	_____	___
Lazer e consumo pessoal	_____	_____	___

Categoria	Previsto (R\$)	Fixo, variável ou misto?	Vence dia
Gastos eventuais e anuais	_____	_____	_____
Outros	_____	_____	_____
Total de despesas previstas	_____		

Resultado previsto

Conta	Valor (R\$)
Total de renda prevista	_____
(-) Total de despesas previstas	_____
Resultado previsto	_____
Faltaria ou sobraria? Quanto?	_____

Decisões possíveis

Questão	Resposta
O que é indispensável?	_____
O que posso renegociar?	_____
O que preciso confirmar?	_____

5. O que fazer com o resultado

Se faltaria dinheiro: proteja segurança, alimentação, moradia e cuidados essenciais; identifique compromissos para renegociar. Se o essencial não cabe, veja “Se o dinheiro não cobre o essencial”, no início do guia.

Se fica equilibrado: acompanhe vencimentos e gastos variáveis; não presuma que todo mês será igual.

Se sobraria dinheiro: verifique gastos anuais e dívidas antes de destinar a diferença a metas futuras.

6. Atenção a erros comuns

- Contar com uma renda extra que ainda não está garantida.
- Planejar pelo saldo atual da conta, ignorando vencimentos.
- Definir cortes irreais sem conhecer os gastos.
- Esquecer gastos anuais que se aproximam.

7. Sua ação possível hoje

Escolha uma conta ou compromisso para conferir o valor e o vencimento nesta semana.

8. Reflexão pessoal (não precisa compartilhar)

Que decisão ficou mais clara quando você planejou antes de gastar?

Se não conseguiu concluir: marque o que falta conferir e retome quando puder. Estimativas provisórias são permitidas; não invente valores para completar a ficha.

DIA 4 | Encare as dívidas com clareza

OBJETIVO DO DIA • Mapear dívidas e compreender juros, atraso, saldo devedor e alternativas de negociação.

Princípio bíblico para refletir — Romanos 13:7–8 e Neemias 5

Paulo orienta a dar a cada um o que lhe é devido — tributos, respeito, honra — e conclui que a única dívida que nunca termina é a de amar o próximo. O texto não deve ser usado para humilhar pessoas endividadas nem como proibição absoluta de qualquer crédito; a aplicação prudente é assumir responsabilidades e buscar acordos possíveis.

Em Neemias 5, famílias endividadas clamam contra a exploração de credores, e Neemias as defende. A Bíblia também lembra que dívidas nem sempre nascem de escolhas individuais e que o devedor merece dignidade.

Pergunta: Qual compromisso precisa de atenção responsável — e de que apoio você precisa para enfrentá-lo?

Oração (opcional): “Senhor, livra-me da vergonha que paralisa e dá-me coragem para buscar acordos justos.”

1. Antes de preencher: entenda os conceitos

Dívida — é um valor que você deve a uma pessoa ou instituição, por compra, empréstimo ou outro compromisso.

Credor — é quem tem o direito de receber a dívida.

Saldo devedor — é quanto ainda falta pagar em determinada data; pode incluir encargos conforme o contrato.

Parcela — é o valor de cada vencimento.

Atraso — é a parcela não paga na data. Pode gerar juros, multa e outras consequências.

Juros, multa e encargos — são cobranças previstas no contrato e na lei. Confira sempre nos demonstrativos.

CET — Custo Efetivo Total: reúne juros e outros custos de uma operação de crédito. Serve para comparar ofertas.

Garantia — é um bem ou mecanismo ligado ao contrato, como o carro financiado, que o credor pode tomar se a dívida não for paga.

Pagamento mínimo — é o menor valor que o banco aceita na fatura. O restante vira dívida com juros.

Rotativo do cartão — é o crédito usado quando a fatura não é paga por inteiro. Costuma estar entre os créditos mais caros.

Cheque especial — é um limite de crédito ligado à conta corrente, com encargos quando usado. Não é dinheiro seu.

Consignado — é um empréstimo com parcelas descontadas direto do salário ou benefício.

Renegociação — é a tentativa de ajustar as condições de pagamento. Parcela menor nem sempre significa custo total menor.

2. Exemplo resolvido

Diego tem um empréstimo com saldo devedor de R\$ 2.400 e parcela de R\$ 240, além de uma dívida de cartão com saldo de R\$ 1.200. O total de saldos devedores é **R\$ 3.600** — mas isso **não** entra como despesa de um único mês. No orçamento mensal entram só as parcelas efetivamente previstas para aquele mês.

Para a dívida do cartão, o banco propôs 12 parcelas de R\$ 120 = **R\$ 1.440**, ou seja, R\$ 1.440 – R\$ 1.200 = **R\$ 240 a mais** do que o saldo atual. Antes de aceitar, Diego pergunta: a parcela cabe no orçamento real? Existe proposta à vista com desconto? Qual é o CET? O que acontece se atrasar uma parcela?

Atenção: dividir o saldo devedor pela parcela não indica, necessariamente, quantas parcelas faltam — os juros podem mudar a conta.

Como decidir o que vem primeiro

Não existe uma ordem única válida para todas as pessoas. Estas perguntas ajudam:

- O atraso pode cortar um serviço essencial, como água ou energia, ou ameaçar a moradia?
- É pensão alimentícia? O atraso pode ter consequências legais graves.
- Há garantia ligada à dívida, como o carro financiado?
- Qual dívida tem juros mais altos? Rotativo e cheque especial costumam estar entre os mais caros.
- Há proposta de renegociação que realmente cabe no orçamento?

Em caso de dúvida jurídica ou risco de perder a moradia, procure a Defensoria Pública ou outro serviço de orientação.

3. Faça você mesmo, passo a passo

1. Liste todos os credores, inclusive familiares, acordos, cheque especial, consignado e compras parceladas.
2. Confira saldo atualizado, parcela, vencimento e, quando houver, taxa ou CET nos contratos, aplicativos e extratos. Para descobrir empréstimos e financiamentos em seu nome, consulte gratuitamente o Registrato, no site do Banco Central.
3. Marque as dívidas atrasadas e as que têm garantia ou consequências imediatas.
4. Não some o saldo total como despesa do mês; no orçamento entram só as parcelas do mês.
5. Se for negociar, peça a proposta por escrito e confira valor total, número de parcelas e o que acontece em caso de atraso.
6. Evite assumir uma nova parcela que só caberia em um cenário otimista.

4. Sua ficha

Mapa de dívidas

Credor e tipo	Saldo devedor	Parcela	Vence dia	Juros ou CET	Atraso?	Garantia ou consequência
Ex.: Banco X — cartão	1.200,00	—	10	Não informado	Sim	Sem garantia; juros altos
1. _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
4. _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
5. _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
6. _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
7. _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
8. _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Proposta de negociação

Pergunta	Registro
Total a pagar na proposta (parcelas × valor)	_____
Saldo devedor atual	_____
Diferença (total da proposta – saldo)	_____
CET informado	_____
Cabe no orçamento real do Dia 3?	_____

5. O que fazer com o resultado

Se não consegue pagar tudo: proteja primeiro as necessidades básicas e avalie a consequência de cada atraso. Procure os canais oficiais do credor e, se necessário, Procon, consumidor.gov.br ou Defensoria Pública.

Se consegue pagar as parcelas: acompanhe vencimentos e confira se a estratégia está reduzindo o total devido.

Se recebeu uma oferta: não decida só pelo valor da parcela; compare total, CET e condições.

6. Atenção a erros comuns

- Confundir saldo devedor total com despesa do mês.
- Aceitar acordo sem conferir o total a pagar.
- Pegar novo crédito caro sem avaliar se agrava o problema.
- Entregar senhas ou dados a intermediários que prometem “limpar o nome”.

7. Sua ação possível hoje

Escolha uma dívida e confirme o saldo e as condições diretamente com o credor.

8. Reflexão pessoal (não precisa compartilhar)

Que informação sobre suas dívidas você evitava olhar? Como a clareza pode ajudar você a decidir com mais serenidade?

Se não conseguiu concluir: marque o que falta conferir e retome quando puder. Estimativas provisórias são permitidas; não invente valores para completar a ficha.

DIA 5 | Construa segurança, começando de onde está

OBJETIVO DO DIA • Compreender imprevistos, gastos futuros e reserva de emergência sem pressupor dinheiro sobrando.

Princípio bíblico para refletir — Provérbios 6:6–8

O texto observa a formiga, que, sem ninguém a obrigar, prepara no verão o alimento do inverno. A imagem fala de preparo e prudência.

Os versículos seguintes (6:9–11) falam do preguiçoso. Nossa leitura aqui é outra: na maioria das famílias, a falta de reserva reflete falta de margem financeira, não falta de esforço. O preparo começa do tamanho que hoje é possível — às vezes, apenas por entender os próprios vencimentos.

Pergunta: Qual pequeno passo de preparo é possível na sua realidade de hoje?

Oração (opcional): “Senhor, ensina-me a me preparar sem viver com medo do amanhã.”

1. Antes de preencher: entenda os conceitos

Imprevisto — é uma situação não planejada que exige dinheiro ou atenção, como uma emergência de saúde ou um conserto urgente.

Gasto previsível não mensal — é uma despesa que sabemos que vai chegar, mas não todo mês: matrícula, material escolar, IPVA, revisão do carro.

Reserva de emergência — é um dinheiro separado para imprevistos, quando for possível formá-lo. Não é exigência para começar este desafio.

Provisão — é separar aos poucos dinheiro para uma despesa futura já conhecida.

Margem — é o valor que sobra no resultado previsto depois de cobrir o essencial e os compromissos.

Liquidez — é a facilidade de usar o dinheiro quando precisar. Para emergências, importam disponibilidade e segurança.

Meta — é um objetivo que pode ser acompanhado. Uma meta pode começar por reorganizar contas, e não por guardar um valor.

A reserva atende imprevistos; a provisão prepara despesas esperadas. São finalidades diferentes.

2. Exemplo resolvido

Marina tem R\$ 0 de reserva e faltam R\$ 180 por mês no seu orçamento (–R\$ 180). A primeira meta dela não é guardar dinheiro: é reduzir essa diferença e evitar novos atrasos.

Paulo tem resultado previsto positivo de R\$ 100 por mês e sabe que pagará R\$ 600 de material escolar daqui a seis meses. A conta seria $R\$ 600 \div 6 = R\$ 100$ por mês — mas isso usaria toda a sua margem, e qualquer imprevisto viraria atraso.

Paulo decide separar R\$ 70 por mês ($R\$ 70 \times 6 = R\$ 420$), procurar material usado ou mais barato e revisar o plano no terceiro mês para cobrir os R\$ 180 restantes.

Se o imprevisto chegar antes da reserva

Proteja primeiro as necessidades básicas. Tente renegociar vencimentos **antes** do atraso, procure serviços públicos disponíveis (veja “Se o dinheiro não cobre o essencial”) e evite contratar crédito caro sem entender o custo e as consequências. Registre o gasto no mês em que for pago.

3. Faça você mesmo, passo a passo

1. Registre sua situação atual com honestidade: reserva de R\$ 0 é uma resposta legítima.
2. Liste dois imprevistos que seriam difíceis de enfrentar hoje e dois gastos anuais previsíveis.
3. Para cada gasto previsível, divida o valor pelos meses que faltam e compare com a sua margem.
4. Se o resultado previsto do Dia 3 é negativo, a primeira meta é melhorar a margem ou negociar compromissos — não impor uma poupança inviável.
5. Se houver margem real, escolha um valor pequeno e sustentável, sem usar toda a sobra.
6. Defina quando fará a revisão, sem assumir produtos financeiros que você não compreende.

4. Sua ficha

Preparação para imprevistos e gastos previsíveis

Situação	Quanto pode custar	Quando	Meses até lá	Por mês (valor ÷ meses)	Próximo passo
<i>Ex.: material escolar (Paulo)</i>	600,00	Fevereiro	6	100,00 → separa 70,00	Procurar usado
Emergência de saúde	_____	—	—	—	_____
Conserto essencial	_____	—	—	—	_____
Gasto previsível 1: _____	_____	_____	—	_____	_____
Gasto previsível 2: _____	_____	_____	—	_____	_____

As linhas de imprevisto não têm data: servem para você enxergar o tamanho do risco, não para criar uma cobrança.

Minha meta possível

Pergunta	Resposta
Reserva atual (pode ser zero)	_____
Minha prioridade agora	_____
Primeira ação viável	_____
Data da revisão	_____

5. O que fazer com o resultado

Se o resultado previsto é negativo: a prioridade pode ser reduzir a diferença e proteger as necessidades essenciais. Não há obrigação de separar dinheiro que não existe.

Se está perto de zero: comece identificando gastos anuais e formas de reduzir riscos, sem comprometer o básico.

Se é positivo: avalie separar uma parte sustentável, considerando dívidas caras e compromissos próximos.

6. Atenção a erros comuns

- Tratar a falta de reserva como falha pessoal.
- Usar dinheiro de despesas essenciais para cumprir uma meta arbitrária.
- Contar o limite do cartão ou do cheque especial como reserva.
- Colocar o dinheiro em um produto arriscado sem entender a possibilidade de perda e o prazo para resgatar.

7. Sua ação possível hoje

Escreva uma meta de segurança compatível com sua realidade, mesmo que seja apenas “entender meus vencimentos e evitar novos atrasos”.

8. Reflexão pessoal (não precisa compartilhar)

Como você define segurança financeira hoje? Que pequeno passo seria uma expressão de prudência, e não de cobrança?

Se não conseguiu concluir: marque o que falta conferir e retome quando puder. Estimativas provisórias são permitidas; não invente valores para completar a ficha.

DIA 6 | Dinheiro, valores e generosidade

OBJETIVO DO DIA • Conectar decisões financeiras a valores pessoais, cuidado com a família, contentamento e generosidade voluntária.

Princípio bíblico para refletir — 1 Timóteo 6:6–10

Paulo escreve a Timóteo alertando contra quem tratava a fé como meio de lucro (v. 5). Ensina que a piedade com contentamento é grande ganho e que o amor ao dinheiro — não o dinheiro em si — é raiz de muitos males.

O texto é, portanto, o oposto de uma promessa de prosperidade. Contentamento não significa aceitar injustiça ou deixar de buscar melhorias; significa não depender do consumo para reconhecer valor na vida.

Pergunta: O que já é suficiente na sua vida hoje, e o que realmente precisa mudar?

Oração (opcional): “Senhor, ensina-me o contentamento sem passividade e a generosidade sem culpa.”

1. Antes de preencher: entenda os conceitos

Mordomia — na linguagem cristã, é administrar com responsabilidade os recursos e oportunidades sob nossos cuidados.

Contentamento — é reconhecer valor na vida sem depender de compras constantes; não é passividade diante de necessidades reais.

Generosidade — é a disposição de ajudar de forma livre e responsável, com dinheiro, tempo, atenção ou trabalho.

Contribuições voluntárias — dízimos, ofertas e doações em dinheiro são registrados nessa categoria quando pagos. O valor é decisão sua, sem percentual imposto e sem promessa de retorno.

Limite saudável — é uma decisão que protege o essencial e impede assumir gastos ou contribuições acima das condições reais.

Prioridade familiar — é o compromisso com as necessidades das pessoas que dependem de você.

Violência financeira — é controlar ou tomar o dinheiro de alguém, impedir o acesso aos próprios recursos ou fazer dívidas em nome da pessoa sem consentimento. Se houver coerção ou risco, procure apoio: o Ligue 180 atende mulheres em situação de violência; CRAS, CREAS e Defensoria Pública orientam sobre os serviços disponíveis.

2. Exemplo resolvido

Uma família recebe R\$ 3.200, gasta R\$ 3.350 — faltam R\$ 150 — e está com remédios atrasados. Não seria prudente assumir uma contribuição fixa adicional por pressão ou culpa. Cuidar do essencial também é responsabilidade.

Outra família tem R\$ 200 de margem depois de cobrir necessidades e obrigações. Pode decidir livremente suas prioridades, incluindo ajudar outras pessoas, sem esperar retorno financeiro.

Generosidade também acontece por meio de tempo, atenção, trabalho voluntário e cuidado. Não existe neste desafio percentual obrigatório de doação.

3. Faça você mesmo, passo a passo

1. Escreva três valores que você deseja que orientem suas decisões com dinheiro.
2. Reveja duas despesas ou compromissos do Dia 1: eles refletem suas prioridades atuais ou foram assumidos sem reflexão?
3. Converse com familiares envolvidos no orçamento, quando for seguro e apropriado, buscando colaboração sem exposição humilhante.
4. Defina um limite que proteja as necessidades essenciais e evite compromissos motivados por culpa ou pressão.
5. Escolha uma atitude de generosidade possível, com ou sem dinheiro, sem comprometer sua segurança.

4. Sua ficha

Valores e decisões

Valor importante	Como aparece no orçamento?	Mudança possível
<i>Ex.: cuidado com a família</i>	<i>R\$ 180 de remédio da mãe (Saúde)</i>	<i>Manter como prioridade</i>
Cuidado com a família	_____	_____
Responsabilidade	_____	_____
Contentamento	_____	_____
Generosidade voluntária	_____	_____
Outro valor: _____	_____	_____

Compromisso pessoal

Pergunta	Resposta
Decisão que quero rever	_____
Limite que preciso respeitar	_____

5. O que fazer com o resultado

Se o dinheiro não cobre o básico: cuidar das necessidades essenciais também é responsabilidade. Não assuma contribuições financeiras por pressão.

Se há margem: decida livremente como equilibrar responsabilidades, metas e generosidade.

Se há conflitos familiares: priorize o diálogo respeitoso. Em situações de coerção ou violência financeira, procure os serviços indicados acima.

6. Atenção a erros comuns

- Tratar dificuldade financeira como prova de falta de fé.

- Esperar que uma contribuição produza retorno material.
- Impor percentuais de doação a todos.
- Confundir contentamento com passividade diante de necessidades reais.

7. Sua ação possível hoje

Escreva uma escolha financeira que deseja alinhar melhor aos seus valores, sem metas impossíveis.

8. Reflexão pessoal (não precisa compartilhar)

Que tipo de relação com o dinheiro você quer cultivar? O que pode mudar sem culpa e sem comparação com outras pessoas?

Se não conseguiu concluir: marque o que falta conferir e retome quando puder. Estimativas provisórias são permitidas; não invente valores para completar a ficha.

DIA 7 | Transforme clareza em um plano de 30 dias

OBJETIVO DO DIA • Reunir o que você descobriu, escolher prioridades e montar um plano de 30 dias que possa ser acompanhado.

Princípio bíblico para refletir — Tiago 1:22

Tiago convida a não ser apenas ouvinte da palavra, mas praticante. Usamos o princípio como incentivo à coerência entre o que se aprende e o que se faz — sem afirmar que executar um plano garante prosperidade.

Pequenos passos possíveis costumam ser mais sustentáveis do que promessas grandiosas.

Pergunta: Qual ação concreta você consegue concluir nesta semana?

Oração (opcional): “Senhor, dá-me perseverança e humildade para ajustar o caminho.”

1. Antes de preencher: entenda os conceitos

Plano de ação — é uma lista de tarefas concretas, com quem faz, prazo e forma de conferir.

“Quem faz” é a pessoa que vai executar a tarefa, não alguém a quem se atribui culpa.

Meta específica — diz exatamente o que será feito: “organizar minhas contas” é amplo; “conferir três faturas até sexta-feira” é específico.

Indicador — é uma medida simples de progresso: contas conferidas, valor renegociado, despesas registradas, diferença mensal reduzida.

Revisão semanal — é um momento curto para ver o que funcionou, ajustar e continuar.

Cenário — é uma hipótese para entender as consequências de uma mudança. **Conservador** considera só o que é seguro; **otimista** inclui o que ainda é incerto. Nenhum cenário é promessa.

Progresso — pode ser ter dados mais confiáveis, evitar uma nova dívida, renegociar um vencimento ou reduzir a falta de dinheiro — mesmo antes de surgir uma sobra.

2. Exemplo resolvido

No Dia 1, Ana descobriu que faltaram R\$ 300 (–R\$ 300). Ela encontrou R\$ 80 de despesas que consegue ajustar sem afetar o essencial e uma **possível** renda extra de R\$ 100, ainda não garantida.

Cenário conservador (sem a renda incerta): $-\text{R\$ } 300 + \text{R\$ } 80 = -\text{R\$ } 220$. **Cenário otimista** (se a renda extra acontecer): $-\text{R\$ } 220 + \text{R\$ } 100 = -\text{R\$ } 120$. Nenhum dos dois garante melhora; se a renda extra não vier, ela não é dinheiro disponível.

Ana cria uma ação por semana: semana 1 — conferir a fatura do cartão; semana 2 — pedir por escrito as condições para renegociar a parcela de R\$ 500; semana 3 — rever os R\$ 80 de despesas ajustáveis; semana 4 — refazer a conta e comparar com o Dia 1. Nenhuma dessas tarefas depende de uma renda futura.

3. Faça você mesmo, passo a passo

1. Releia o resultado do Dia 1 e o resultado previsto do Dia 3 e confira se os dados estão corretos.
2. Escolha no máximo três prioridades com impacto real e possíveis neste momento.
3. Para cada prioridade, escreva uma tarefa pequena, quem faz, o prazo e como vai conferir.
4. Teste só mudanças plausíveis — no simulador da ferramenta ou no papel: use o resultado do Dia 1 apenas como referência para compreender o impacto isolado de um ajuste. Para prever o próximo mês, comece pelo orçamento do Dia 3 e altere apenas os valores pertinentes. Não aplique cortes percentuais a despesas essenciais nem apresente uma hipótese como resultado garantido.
5. Reserve dez minutos por semana para revisar registros, vencimentos e dificuldades.
6. Ao fim de 30 dias, refaça o Dia 1 com o novo mês e compare com cuidado: mudanças de renda, gastos extraordinários e épocas do ano também afetam o resultado.

4. Sua ficha

Comparação de cenários

Resultado	Valor (R\$)	Observação
<i>Ex.: resultado real do Dia 1 (Ana)</i>	<i>−300,00</i>	<i>Setembro</i>
Resultado real do Dia 1	_____	_____
Resultado previsto do Dia 3	_____	_____
Cenário conservador	_____	_____
Cenário otimista (se _____)	_____	_____

Três prioridades possíveis

Prioridade	Primeiro passo e quem faz	Obstáculo ou alternativa
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Meu plano de 30 dias

Semana	Ação e quem faz	Prazo	Como verificar	Concluído?
<i>Ex.: Semana 1</i>	<i>Conferir a fatura (Ana)</i>	<i>Sexta</i>	<i>Fatura conferida</i>	<i>Sim</i>
Semana 1	_____	_____	_____	_____
Semana 2	_____	_____	_____	_____
Semana 3	_____	_____	_____	_____
Semana 4	_____	_____	_____	_____

Revisão do período

Pergunta	Resposta
O que ficou mais claro?	_____
O que melhorou?	_____
O que ainda exige ajuda?	_____
Quando farei a próxima revisão?	_____

5. O que fazer com o resultado

Se ainda falta dinheiro: acompanhe a diferença e procure apoio para negociar, reorganizar e proteger o essencial (veja “Se o dinheiro não cobre o essencial”). Clareza e uma ação concreta já são avanços.

Se o resultado está equilibrado: mantenha o acompanhamento e antecipe os gastos que não são mensais.

Se o resultado melhorou: confira se a melhora se sustenta antes de assumir novos compromissos.

6. Atenção a erros comuns

- Criar dez metas ao mesmo tempo e desistir pelo excesso.
- Tratar uma simulação como garantia de renda futura.
- Confundir um mês melhor com solução definitiva.
- Deixar de pedir ajuda quando as dívidas ou as necessidades ultrapassam sua capacidade de resposta.

7. Sua ação possível hoje

Defina a data da sua primeira revisão semanal e registre sua ação número um.

8. Reflexão pessoal (não precisa compartilhar)

O que você aprendeu sobre a sua realidade? Que compromisso simples e possível deseja levar para os próximos 30 dias?

Se não conseguiu concluir: marque o que falta conferir e retome quando puder. Estimativas provisórias são permitidas; não invente valores para completar a ficha.

Conclusão | Seu primeiro passo já tem valor

Ao longo destes sete dias, você aprendeu palavras financeiras, observou suas entradas e saídas, identificou compromissos e montou um plano. Isso não significa que suas dívidas desapareceram ou que sua renda mudou. Significa que agora você pode fazer perguntas melhores, conferir informações e escolher ações possíveis.

Se o resultado ainda é negativo, você continua pertencendo a esta jornada. Retome as fichas, peça orientação quando necessário e celebre avanços reais: entender uma fatura, conferir um desconto, evitar uma duplicidade, negociar com segurança.

Nos próximos 30 dias, reserve um momento por semana para conferir vencimentos e ajustar suas ações. Você não precisa comprar outro produto para continuar: este guia e as fichas são suficientes para seguir aprendendo no seu ritmo.

“Senhor, obrigado pelo que já enxerguei. Dá-me constância para os pequenos passos e paz para o que ainda não depende de mim.”

APÊNDICE A | Folha de detalhe das categorias

Use esta folha como rascunho do Dia 1: anote item por item, some cada bloco e copie o total para a ficha. Preencha só o que existe na sua vida. Registre cada pagamento uma única vez, na categoria da sua finalidade; gastos que **não acontecem todo mês** vão em “Gastos eventuais e anuais”.

ENTRADAS

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
Salário líquido 1	_____	___
Salário líquido 2	_____	___
Trabalho extra ou bicos	_____	___
Trabalho autônomo (líquido)	_____	___
Aposentadoria	_____	___
Pensão recebida	_____	___
Benefício do governo	_____	___
Ajuda recebida de outras pessoas	_____	___
Aluguel recebido	_____	___
13º salário ou férias (no mês recebido)	_____	___
Restituição de imposto	_____	___
Venda de bens usados	_____	___
Outra entrada: _____	_____	___
Total — copie para a ficha do Dia 1	_____	

1. MORADIA

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
Aluguel ou prestação do imóvel	_____	___
Condomínio	_____	___
IPTU (parcela mensal)	_____	___
Reparos e manutenção da casa	_____	___
Total — copie para a ficha do Dia 1	_____	

2. CONTAS DA CASA

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
Água	_____	___
Energia	_____	___
Gás	_____	___
Internet	_____	___
Telefone e celular	_____	___
Total — copie para a ficha do Dia 1	_____	

3. ALIMENTAÇÃO (o que foi pago com vale fica no quadro do vale)

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
Supermercado	_____	___
Feira e hortifrúti	_____	___
Açougue e padaria	_____	___
Refeições fora	_____	___
Delivery	_____	___
Total — copie para a ficha do Dia 1	_____	

4. TRANSPORTE

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
Combustível	_____	___
Ônibus, metrô, trem	_____	___
Aplicativos e táxi	_____	___
Estacionamento e pedágio	_____	___
Manutenção do veículo	_____	___
Seguro do veículo (parcela mensal)	_____	___
Total — copie para a ficha do Dia 1	_____	

5. SAÚDE

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
Plano de saúde (se não descontado em folha)	_____	___
Remédios	_____	___
Consultas	_____	___
Exames e tratamentos	_____	___
Total — copie para a ficha do Dia 1	_____	

6. FILHOS E EDUCAÇÃO

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
Mensalidade de escola ou creche	_____	___
Cursos	_____	___
Cuidados com dependentes	_____	___
Pensão alimentícia paga (se não descontada em folha)	_____	___
Total — copie para a ficha do Dia 1	_____	

7. HIGIENE, LIMPEZA E CUIDADOS PESSOAIS

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
Produtos de higiene	_____	___
Produtos de limpeza	_____	___
Cabelo e cuidados pessoais	_____	___
Total — copie para a ficha do Dia 1	_____	

8. PARCELAS E DÍVIDAS

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
Parcela de empréstimo (exceto consignado descontado em folha)	_____	___
Financiamento (exceto do imóvel)	_____	___
Acordo de dívida	_____	___
Parcelas de compras antigas	_____	___
Cartão — pagamento parcial ou mínimo	_____	___
Cheque especial	_____	___
Juros e multas por atraso	_____	___
Total — copie para a ficha do Dia 1	_____	

9. CONTRIBUIÇÕES VOLUNTÁRIAS

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
Dízimo	_____	___
Ofertas	_____	___
Doações	_____	___
Total — copie para a ficha do Dia 1	_____	

10. LAZER E CONSUMO PESSOAL

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
Roupas e calçados	_____	___
Assinaturas (streaming, aplicativos)	_____	___
Passeios e lazer	_____	___
Animais de estimação	_____	___
Total — copie para a ficha do Dia 1	_____	

11. GASTOS EVENTUAIS E ANUAIS

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
IPVA e licenciamento	_____	___
IPTU em cota única	_____	___

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
Matrícula e material escolar	_____	___
Seguros anuais	_____	___
Imposto de renda a pagar	_____	___
Consertos e eletrodomésticos	_____	___
Presentes e datas especiais	_____	___
Total — copie para a ficha do Dia 1	_____	

12. OUTROS

Item	Valor do mês (R\$)	Estimado? (S/N)
Gastos para trabalhar (não reembolsados)	_____	___
Tarifas bancárias e anuidade	_____	___
Ajuda enviada a familiares	_____	___
Gasto em espécie a identificar	_____	___
Outro: _____	_____	___
Total — copie para a ficha do Dia 1	_____	

APÊNDICE B | Como registrar sem contar duas vezes

Método deste guia: no diagnóstico, some a renda efetivamente recebida no mês e os gastos efetivamente pagos no mesmo mês. Use o mesmo critério nos sete dias.

1. Cartão de crédito pago por inteiro

Fatura de R\$ 600 paga no mês: R\$ 350 de mercado, R\$ 150 de combustível e R\$ 100 de roupas.

Registre R\$ 350 em Alimentação, R\$ 150 em Transporte e R\$ 100 em Lazer e consumo pessoal. **Não** registre mais R\$ 600 como “fatura”.

Compras feitas agora que só serão pagas na fatura do mês seguinte entram no diagnóstico do mês seguinte.

2. Cartão pago só em parte (ou pagamento mínimo)

Fatura de R\$ 1.000; você pagou R\$ 400. Registre os R\$ 400 em uma única linha: **Parcelas e dívidas — cartão (pagamento parcial)**. Os R\$ 1.000 – R\$ 400 = R\$ 600 não pagos vão para o mapa de dívidas do Dia 4; sobre eles costumam incidir juros. Não registre R\$ 1.000 de saída se você pagou R\$ 400. Confira o saldo atualizado na fatura seguinte.

3. Parcelas de compras antigas

Parcela 4 de 10 de uma geladeira comprada antes: registre apenas o valor efetivamente pago no mês, uma única vez. Se a parcela está dentro de uma fatura de cartão paga integralmente, classifique-a em Parcelas e dívidas, identificando a compra antiga, e não registre a fatura novamente. Se a compra foi feita diretamente com a loja, registre a parcela quitada da mesma forma. Não some o valor integral do produto nem duplique a parcela em outra categoria.

4. Saque e dinheiro em espécie

Sacar R\$ 200 não é gasto: é trocar dinheiro da conta por notas. Se você pagou R\$ 80 na feira e R\$ 40 em transporte, registre apenas esses R\$ 120 nas respectivas categorias. Dos R\$ 80 restantes, confira quanto ainda está na carteira: dinheiro guardado não é despesa. Somente o valor que de fato saiu e cuja finalidade você não conseguiu identificar pode ser anotado provisoriamente em Outros — gasto em espécie a identificar. Nunca registre o saque como gasto nem conte o mesmo pagamento duas vezes.

5. Empréstimo recebido

Receber R\$ 2.000 emprestados aumenta o saldo da conta, mas não é renda obtida com trabalho ou outras fontes próprias. Anote o empréstimo no mapa de dívidas; as parcelas pagas entram nas saídas do mês. Se o empréstimo financiar uma despesa imediata, essa despesa continua registrada quando paga. Assim, o resultado do mês pode ser negativo mesmo que o saldo da conta não diminua: a diferença foi financiada por uma dívida, e não por renda.

6. Desconto em folha e consignado

Contracheque: R\$ 3.500 brutos e R\$ 3.100 líquidos. Use R\$ 3.100 como entrada. Se um consignado de R\$ 150 já foi descontado para chegar ao líquido, **não** o registre de novo nas saídas. Anote-o no

quadro “Já descontado em folha” e no mapa de dívidas. O mesmo vale para plano de saúde ou pensão descontados: vão só no quadro informativo.

7. Transferências entre suas contas

Transferir R\$ 500 do banco A para o banco B não é renda nem gasto. Ignore na soma. Dinheiro recebido de outra pessoa é diferente: entra como **Ajuda recebida de outras pessoas**.

8. Financiamento do imóvel

A prestação da casa é registrada uma única vez, em **Moradia — aluguel ou prestação do imóvel**. Não a repita em Parcelas e dívidas. O saldo do financiamento pode aparecer no mapa de dívidas, sem entrar como gasto do mês.

9. Vale-alimentação e vale-refeição

O vale não é dinheiro livre para outras contas. Anote no quadro “Vale-alimentação ou refeição” quanto recebeu e quanto gastou com ele. Compras pagas com o vale **não** entram em Alimentação na ficha principal; lá ficam só as compras pagas com dinheiro, conta ou cartão.

10. Impostos anuais e provisões

Registre o pagamento anual no mês em que ele aconteceu, em Gastos eventuais e anuais. O dinheiro que você separa todo mês para uma conta futura **não é gasto**: acompanhe-o na ficha do Dia 5. Quando a conta for paga, aí sim ela entra como gasto daquele mês.

11. Trabalho autônomo

Joana vendeu R\$ 3.000 e gastou R\$ 1.100 em materiais e entregas: $R\$ 3.000 - R\$ 1.100 = R\$ 1.900$ antes de tributos. Desconte também a guia ou os impostos da atividade (o valor depende do seu enquadramento; confira nos canais oficiais). O que sobra é a renda autônoma líquida da família.

12. Quando a conta não fecha

Se o total não combina com os comprovantes, procure valores estimados, compras em dinheiro, débitos automáticos, juros e tarifas. Marque “a confirmar” em vez de inventar números. Uma diferença temporária também é uma informação útil.

APÊNDICE C | Glossário de consulta rápida

Atraso — parcela não paga na data de vencimento.

Cenário — hipótese para entender uma mudança; conservador considera só o que é seguro, otimista inclui o incerto.

CET — Custo Efetivo Total de uma operação de crédito, com juros e demais custos incluídos.

Cheque especial — limite de crédito ligado à conta, com encargos quando usado.

Consignado — empréstimo com parcelas descontadas do salário ou benefício.

Contentamento — postura de suficiência e gratidão, sem negar necessidades legítimas.

Credor — pessoa ou instituição a quem se deve.

Desconto em folha — valor retirado do salário antes do pagamento; já está fora do líquido.

Despesa ajustável — gasto que pode mudar sem comprometer o essencial.

Encargos — juros, multas, tarifas e outros custos aplicáveis.

Escopo — de quem é o dinheiro analisado: só o seu ou o da casa.

Garantia — bem ou mecanismo que assegura o pagamento de um contrato.

Gasto eventual — gasto que não acontece todo mês.

Gasto fixo — gasto com valor parecido todo mês.

Gasto variável — gasto que muda conforme consumo ou preço.

Juros — custo do dinheiro emprestado ou do atraso, conforme contrato.

Liquidez — facilidade de usar um recurso quando precisar.

Margem — o que sobra no resultado previsto depois do essencial e dos compromissos.

Mês de referência — mês que você está analisando.

Meta — objetivo com ação e prazo.

Mordomia — cuidado responsável com os recursos confiados, no vocabulário cristão.

Orçamento — plano de entradas e saídas previstas.

Pagamento mínimo — menor pagamento aceito na fatura; não quita o total.

Provisão — dinheiro separado aos poucos para uma despesa futura conhecida.

Renda bruta — valor antes dos descontos.

Renda líquida — valor efetivamente recebido depois dos descontos.

Renda variável — renda que muda de um mês para outro.

Reserva de emergência — dinheiro destinado a imprevistos, quando houver condições de formá-lo.

Resultado do mês — renda recebida menos gastos pagos no mesmo mês; não é o saldo bancário.

Resultado previsto — renda prevista menos despesas previstas.

Rotativo do cartão — crédito usado quando a fatura não é paga por inteiro; costuma ser caro.

Saldo bancário — quanto há na conta em um momento.

Saldo devedor — quanto ainda falta pagar de uma dívida em determinada data.

Vencimento — data limite para pagar uma conta sem atraso.

APÊNDICE D | Checklist de conclusão do desafio

- ☐ Escolhi se o diagnóstico é só meu ou da casa.
- ☐ Identifiquei minha renda líquida e marquei os valores estimados.
- ☐ Registre os pagamentos do mês sem duplicar cartão, saque, descontos em folha ou transferências.
- ☐ Sei dizer o que significa o meu resultado do mês, mesmo que seja negativo.
- ☐ Observei hábitos sem me culpar nem inventar “desperdícios”.
- ☐ Montei um orçamento com as mesmas categorias do diagnóstico.
- ☐ Listei minhas dívidas e conferi vencimentos e custos antes de aceitar propostas.
- ☐ Diferenciei reserva de emergência de provisão para gastos previstos.
- ☐ Defini até três ações possíveis para os próximos 30 dias.
- ☐ Sei que posso pedir apoio e revisar meu plano no meu ritmo.