FINANÇAS EM MOVIMENTO

REDUZA DESPESAS COM CRITÉRIO

Checklist de opções • Aula 3: decisões conscientes

Nome (opcional): _____ Mês/ano: _____

MARQUE O QUE É VIÁVEL PARA A SUA REALIDADE

Escolha até três ações. Preserve alimentação, saúde, moradia e trabalho.

- ☐ **Planejar as compras de mercado.**
  Conferir o que já tem, fazer lista e comparar o preço por unidade.
- ☐ **Reduzir o desperdício de alimentos.**
  Organizar porções, aproveitar sobras com segurança e observar a validade.
- ☐ **Trocar parte das refeições compradas.**
  Levar marmita ou lanche quando houver condições adequadas de conservação.
- ☐ **Rever assinaturas e serviços pouco usados.**
  Cancelar o que não utiliza e verificar cobranças recorrentes.
- ☐ **Comparar planos de internet e celular.**
  Pedir alternativas e conferir fidelidade, cobertura e custo total.
- ☐ **Reduzir desperdícios de água e energia.**
  Corrigir vazamentos e ajustar o uso sem comprometer saúde e segurança.
- ☐ **Planejar deslocamentos.**
  Agrupar tarefas e avaliar transporte público ou carona segura, se viável.
- ☐ **Adiar uma compra não essencial.**
  Perguntar: Quero? Posso? Preciso? Mereço? Devo?
- ☐ **Rever tarifas e encargos.**
  Consultar alternativas e condições disponíveis na sua instituição.
- ☐ **Buscar orientação sobre dívidas.**
  Levar os números à cooperativa e avaliar propostas antes de aceitar.

REDUZIR DESPESAS TEM LIMITE

Se o essencial já não cabe na renda, procure orientação e avalie receitas extras.

REALIZAÇÃO

CooperSKF

PRODUÇÃO

ponto.c
Transformação direto ao ponto

Consultoria Ponto C

Todos os direitos reservados.

FINANÇAS EM MOVIMENTO

AUMENTE RECEITAS COM PLANEJAMENTO

Teste uma opção compatível com seu tempo, suas habilidades e sua saúde

COMECE COM O QUE VOCÊ JÁ SABE OU JÁ TEM

Verifique demanda e custos antes de comprar materiais ou assumir parcelas.

- [ ] **Oferecer pequenos reparos e montagem.**
  Usar habilidades e ferramentas que domina; combinar escopo e preço.
- [ ] **Fazer costura, ajustes ou consertos.**
  Começar com encomendas pequenas e prazo compatível com a jornada.
- [ ] **Produzir alimentos sob encomenda.**
  Confirmar pedidos, custos, conservação e exigências locais de higiene.
- [ ] **Prestar serviços de limpeza ou organização.**
  Definir tarefas, materiais, transporte e tempo antes de fechar o valor.
- [ ] **Dar reforço escolar ou aulas particulares.**
  Oferecer uma matéria ou habilidade que domina, presencialmente ou online.
- [ ] **Cuidar de animais ou passear com cães.**
  Aceitar apenas serviços compatíveis com experiência e segurança.
- [ ] **Fazer artesanato ou personalização por encomenda.**
  Evitar estoque alto e calcular materiais, embalagem e tempo.
- [ ] **Oferecer apoio administrativo ou digital.**
  Ex.: digitação, organização de documentos ou cadastro de produtos.
- [ ] **Vender itens próprios sem uso.**
  Fotografar e anunciar com cuidado: é entrada pontual, não renda recorrente.
- [ ] **Avaliar trabalho extra formal ou por aplicativo.**
  Conferir condições, descanso, deslocamento, taxas e manutenção.

ANTES DE COMEÇAR, CONFIRA:

- Tenho tempo sem prejudicar o emprego, a saúde e o descanso?
- Há alguém disposto a pagar? Quanto sobra depois de todos os custos?
- Preciso de autorização, qualificação ou regularização para a atividade?
- A oferta pede pagamento para liberar uma vaga? Desconfie.

Não conte com receita ainda incerta para assumir uma nova parcela.

FINANÇAS EM MOVIMENTO

MEU PLANO PARA OS PRÓXIMOS 30 DIAS

Escolha poucas ações, teste e acompanhe o que realmente aconteceu

Período: ____/____/_____ a ____/____/_____

1. UMA DESPESA QUE VOU REDUZIR

Ação: _____

Começo em: ____/____ | Revisão em: ____/____

Economia mensal estimada: R$ _____

Como vou conferir o resultado: _____

2. UMA RECEITA EXTRA QUE VOU TESTAR

Ação: _____

Começo em: ____/____ | Revisão em: ____/____

Ganho líquido mensal estimado: R$ _____

Como vou conferir o resultado: _____

CONTA SIMPLES DA RENDA EXTRA

Recebimentos − materiais − taxas − transporte − outros custos = ganho líquido.

Exemplo fictício: R$ 300 − R$ 100 de custos = R$ 200 de ganho líquido.

ACOMPANHAMENTO SEMANAL

Revisão	Economia (R$)	Ganho líquido (R$)	Ajuste necessário
Semana 1			
Semana 2			
Semana 3			
Semana 4			

Resultado: economia efetiva + ganho líquido extra = melhora no orçamento.

Entrada pontual deve ser anotada separadamente. Não conte o mesmo valor duas vezes.

Referências: Banco Central (orçamento e consumo) e Sebrae (planejamento e custos).

REALIZAÇÃO

CooperSKF

PRODUÇÃO

Consultoria Ponto C

Todos os direitos reservados.