FINANÇAS EM MOVIMENTO

50 ITENS DA CASA

ÁGUA E ENERGIA

Marque os itens aplicáveis e escolha até três mudanças para começar.

☐ **01. Conta de água**
- Compare consumo em m³ e dias cobrados.
- Confira cobranças diferentes antes de pagar.
- Peça esclarecimento ao fornecedor se houver dúvida.

☐ **02. Torneiras e registros**
- Observe gotejamento mesmo com a torneira fechada.
- Feche a torneira ao ensaboar as mãos.
- Peça orçamento para reparar vazamentos.

☐ **03. Chuveiro**
- Evite deixar a água correr antes de entrar.
- Ajuste o tempo de banho sem prejudicar a higiene.
- Regule o aquecimento conforme o manual e o clima.

☐ **04. Vaso sanitário**
- Observe se a descarga continua correndo.
- Solicite reparo quando houver vazamento.
- Não use o vaso para descartar lixo.

☐ **05. Lavagem de roupas**
- Junte uma carga adequada à capacidade da máquina.
- Escolha o ciclo compatível com a sujeira.
- Dose os produtos conforme o fabricante.

☐ **06. Iluminação**
- Aproveite a luz natural quando disponível.
- Apague luzes em cômodos vazios.
- Na reposição, compare consumo e qualidade das lâmpadas.

☐ **07. Geladeira**
- Confira se a porta fecha e a vedação está íntegra.
- Organize os itens para evitar aberturas demoradas.
- Mantenha ventilação e regulagem conforme o manual.

☐ **08. Ar-condicionado**
- Mantenha portas e janelas fechadas durante o uso.
- Faça limpeza dos filtros conforme o manual.
- Use programação de horário compatível com o conforto.

☐ **09. Ventilador**
- Direcione o fluxo para onde há pessoas.
- Desligue quando o ambiente estiver vazio.
- Mantenha limpeza e manutenção conforme o manual.

☐ **10. Ferro de passar**
- Agrupe peças para uma única sessão.
- Separe tecidos pela temperatura indicada.
- Guarde bem as roupas para reduzir amassados.

ECONOMIZE DESPERDÍCIO, PRESERVE O ESSENCIAL

Adapte as opções à sua casa. Não há garantia de economia em todos os itens.

Preserve saúde, alimentação, higiene, conforto necessário e segurança.

Realização: CooperSKF | Produção: Consultoria Ponto C. Todos os direitos reservados.

FINANÇAS EM MOVIMENTO

50 ITENS DA CASA

COZINHA E ALIMENTAÇÃO

Marque os itens aplicáveis e escolha até três mudanças para começar.

☐ **11. Lista de supermercado**
- Confira despensa e geladeira antes de sair.
- Planeje refeições compatíveis com a rotina.
- Leve uma lista e um valor de referência.

☐ **12. Arroz, feijão e grãos**
- Compare preço por quilo.
- Compre quantidade que conseguirá armazenar e usar.
- Mantenha embalagens fechadas e confira a validade.

☐ **13. Frutas e verduras**
- Compare opções da época e preços locais.
- Escolha quantidades adequadas ao consumo.
- Priorize o que amadurece ou se deteriora primeiro.

☐ **14. Carnes, ovos e outras proteínas**
- Planeje porções e compare opções para o cardápio.
- Divida para armazenar com segurança quando adequado.
- Evite comprar mais do que consegue conservar.

☐ **15. Pães e lanches**
- Compre conforme o consumo da casa.
- Planeje lanches para reduzir compras de última hora.
- Congele porções quando o alimento permitir.

☐ **16. Alimentos preparados e sobras**
- Prepare quantidades compatíveis com a rotina.
- Identifique recipientes e datas de preparo.
- Reutilize apenas dentro de condições seguras.

☐ **17. Congelador**
- Confira o estoque antes de comprar mais.
- Organize porções identificadas.
- Respeite conservação e instruções de descongelamento.

☐ **18. Fogão e gás de cozinha**
- Planeje preparos para aproveitar melhor o tempo.
- Use panelas adequadas e tampas quando indicado.
- Mantenha equipamento e instalação em boas condições.

☐ **19. Delivery e refeições fora**
- Defina dias e valor disponível para esses gastos.
- Compare total com entrega e taxas.
- Tenha uma refeição simples planejada para dias corridos.

☐ **20. Café, bebidas e água para consumo**
- Prepare café na quantidade que será consumida.
- Compare preço por litro ou por unidade.
- Use água potável e mantenha filtros conforme o fabricante.

Observe primeiro. Compare custos e ajuste uma mudança de cada vez.

FINANÇAS EM MOVIMENTO

50 ITENS DA CASA

LIMPEZA, CUIDADO E CONSERVAÇÃO

Marque os itens aplicáveis e escolha até três mudanças para começar.

☐ **21. Detergente e sabão**
- Use a dose recomendada no rótulo.
- Compare custo por volume e rendimento.
- Evite acumular produtos com a mesma função.

☐ **22. Produtos de limpeza**
- Compre os produtos necessários à rotina.
- Siga as orientações de uso e diluição do rótulo.
- Nunca misture produtos para tentar fazê-los render.

☐ **23. Panos e utensílios de limpeza**
- Cuide e higienize para prolongar a vida útil.
- Substitua quando perderem condições de uso.
- Evite comprar conjuntos sem necessidade.

☐ **24. Higiene pessoal**
- Compare preço por quantidade e rendimento.
- Use a quantidade adequada, sem comprometer a higiene.
- Confira o estoque antes de comprar outra unidade.

☐ **25. Cosméticos**
- Termine os produtos em uso antes de abrir semelhantes.
- Escolha tamanhos que conseguirá usar na validade.
- Compare alternativas compatíveis com suas necessidades.

☐ **26. Roupas**
- Confira o que já tem e o que precisa de reparo.
- Siga as instruções de lavagem e conservação.
- Planeje compras para evitar peças pouco usadas.

☐ **27. Calçados**
- Conserve e limpe conforme o material.
- Compare reparo e substituição quando for seguro.
- Priorize ajuste, conforto e durabilidade.

☐ **28. Móveis**
- Compare conserto com troca.
- Se comprar usado, confira estado e transporte.
- Meça o espaço antes de comprar.

☐ **29. Eletrodomésticos**
- Faça manutenção conforme o manual.
- Compare orçamento de reparo e custo de substituição.
- Na troca, avalie consumo e capacidade necessária.

☐ **30. Pequenos reparos da casa**
- Observe sinais de vazamento e desgaste.
- Peça orçamentos com escopo e materiais claros.
- Use profissional qualificado quando houver risco.

Observe primeiro. Compare custos e ajuste uma mudança de cada vez.

FINANÇAS EM MOVIMENTO

50 ITENS DA CASA

SERVIÇOS E COMPRAS RECORRENTES

Marque os itens aplicáveis e escolha até três mudanças para começar.

☐ **31. Internet residencial**
- Confira a velocidade necessária à rotina.
- Compare preço total e condições de fidelidade.
- Verifique cobertura antes de contratar ou trocar.

☐ **32. Plano de celular**
- Confira consumo real de dados e ligações.
- Compare opções compatíveis com seu uso.
- Reveja serviços extras cobrados no plano.

☐ **33. Streaming de filmes e séries**
- Veja quais serviços são realmente usados.
- Avalie alternar assinaturas ao longo dos meses.
- Confira renovação e regras de cancelamento.

☐ **34. Aplicativos e armazenamento digital**
- Revise assinaturas na loja de aplicativos.
- Confira espaço e recursos que realmente utiliza.
- Faça cópia dos dados antes de cancelar serviços.

☐ **35. TV por assinatura**
- Confira quais canais a casa acompanha.
- Compare o pacote com alternativas adequadas.
- Verifique se o combo mantém vantagem no total.

☐ **36. Academia e atividades físicas**
- Avalie frequência de uso e distância.
- Compare planos compatíveis com seus horários.
- Considere opções públicas ou gratuitas disponíveis.

☐ **37. Clubes de benefícios**
- Compare mensalidade com benefícios realmente usados.
- Não compre só para aproveitar uma vantagem.
- Confira regras antes de renovar.

☐ **38. Tarifas e anuidades**
- Leia as cobranças nos extratos e faturas.
- Pergunte à instituição sobre alternativas disponíveis.
- Compare custo total e serviços de que precisa.

☐ **39. Seguros**
- Compare coberturas, franquias e exclusões.
- Confira se há proteção duplicada.
- Reavalie com orientação sem eliminar proteção necessária.

☐ **40. Compras automáticas e reposições**
- Confira estoque antes da renovação do pedido.
- Ajuste quantidade e frequência de entrega.
- Compare preço final, frete e possibilidade de pausa.

Observe primeiro. Compare custos e ajuste uma mudança de cada vez.

FINANÇAS EM MOVIMENTO

50 ITENS DA CASA

TRANSPORTE, FAMÍLIA E LAZER

Marque os itens aplicáveis e escolha até três mudanças para começar.

☐ **41. Combustível e trajetos**
- Agrupe tarefas em um mesmo deslocamento.
- Planeje rotas para reduzir viagens desnecessárias.
- Compare abastecimento considerando o deslocamento extra.

☐ **42. Pneus e manutenção do carro**
- Siga o plano de manutenção do fabricante.
- Confira calibragem conforme o manual.
- Compare orçamentos sem abrir mão da segurança.

☐ **43. Estacionamento e pedágio**
- Calcule o custo total do trajeto.
- Compare opções legais e seguras de estacionamento.
- Confira mensalidades e taxas de serviços automáticos.

☐ **44. Transporte por aplicativo**
- Compare o total antes de confirmar.
- Planeje horários quando houver flexibilidade.
- Avalie transporte público seguro quando for viável.

☐ **45. Carona e transporte coletivo**
- Compare custo, tempo e segurança.
- Combine divisão de despesas e horários.
- Preserve uma alternativa para imprevistos.

☐ **46. Material escolar e de trabalho**
- Confira o que pode continuar em uso.
- Compare preços pela quantidade necessária.
- Combine compras conjuntas apenas quando compensarem.

☐ **47. Brinquedos e livros**
- Organize os itens antes de comprar mais.
- Avalie trocas e usados em boas condições.
- Consulte bibliotecas e espaços públicos disponíveis.

☐ **48. Presentes e comemorações**
- Defina um valor com antecedência.
- Combine formatos e divisão de custos.
- Compare experiências simples e presentes úteis.

☐ **49. Lazer e passeios**
- Consulte programação gratuita da cidade.
- Inclua transporte e alimentação no orçamento.
- Reserve um valor para lazer compatível com a renda.

☐ **50. Cuidados com animais**
- Compare preços de produtos adequados ao animal.
- Compre tamanho compatível com uso e conservação.
- Mantenha cuidados preventivos com orientação veterinária.

Observe primeiro. Compare custos e ajuste uma mudança de cada vez.

FINANÇAS EM MOVIMENTO

MEU TESTE DE SETE DIAS

Transforme as possibilidades em ações que cabem na sua rotina.

Período: ___/___/_____ a ___/___/_____

AÇÃO 1 | Item escolhido: _____

O que vou mudar: _____

Quem participa e quando começa: _____

Como vou observar o resultado: _____

Resultado após sete dias: _____

AÇÃO 2 | Item escolhido: _____

O que vou mudar: _____

Quem participa e quando começa: _____

Como vou observar o resultado: _____

Resultado após sete dias: _____

AÇÃO 3 | Item escolhido: _____

O que vou mudar: _____

Quem participa e quando começa: _____

Como vou observar o resultado: _____

Resultado após sete dias: _____

COMO CONFERIR A ECONOMIA

Compare consumo, quantidade ou cobranças em períodos semelhantes.

A conta mensal pode demorar a mostrar o efeito. Evite contar economia duas vezes.

Alguns ajustes exigem investimento: compare custo inicial e benefício esperado.

REFERÊNCIAS PARA CONSULTAR

ANEEL - consumo consciente

Ministério da Saúde - planejamento de compras

Banco Central - cidadania financeira

REALIZAÇÃO

CooperSKF

PRODUÇÃO

ponto.c
Transformação direto ao ponto

Consultoria Ponto C

Todos os direitos reservados.