# ECONOMIA DOMÉSTICA

## Cuidar da casa com escolhas que fazem diferença.

Hábitos simples para reduzir desperdícios
e usar melhor o dinheiro da família.



CooperSKF

# Sua casa também precisa de um plano

A rotina da casa envolve muitas decisões: o que comprar, quais serviços contratar, como usar os recursos e o que fazer com os alimentos.

Quando essas escolhas acontecem sem planejamento, alguns desperdícios podem se repetir sem que ninguém perceba.

Economia doméstica é cuidar dos recursos da família, preservando alimentação, saúde, segurança e bem-estar.

Neste e-book, você vai aprender a observar o consumo, planejar compras e construir acordos com quem divide a casa.

**Pequenas mudanças ficam mais fáceis quando todos entendem o motivo.**



# Descubra onde estão os desperdícios

**Antes de fazer cortes, observe a rotina.**

Há alimentos vencendo? Luzes acesas em ambientes vazios? Serviços pagos que ninguém utiliza? Compras repetidas porque ninguém conferiu o armário?

**Compare as contas dos últimos meses e procure mudanças no consumo.**

Uma conta maior pode resultar de aumento de tarifa, mais pessoas em casa ou uso mais intenso. Por isso, observe também o consumo indicado na fatura, como kWh de energia e metros cúbicos de água.

**Escolha dois ou três pontos para investigar primeiro.**

> **Conhecer a causa ajuda a escolher uma mudança que faça sentido.**



# Energia e água: hábitos que merecem atenção

Algumas ações podem ajudar a reduzir desperdícios:

- **Apagar** luzes ao sair dos ambientes.
- **Aproveitar** a iluminação natural.
- **Evitar** banhos mais longos que o necessário.
- **Fechar** a torneira enquanto ensaboa a louça.
- **Usar** a máquina de lavar conforme a capacidade e as instruções do fabricante.
- **Identificar** e providenciar o reparo de vazamentos.

Observe também o uso dos equipamentos que mais pesam na rotina da casa.

Não é necessário trocar todos os aparelhos para começar. Primeiro, procure ajustes de uso e manutenção.

**O resultado varia conforme os hábitos, os equipamentos e as condições de cada residência.**



# Revise assinaturas e contratos

Streaming, internet, telefone, aplicativos e outros serviços podem continuar sendo pagos mesmo quando deixaram de ser úteis.

**Faça uma lista dos contratos e pergunte:**

- Nós utilizamos esse serviço?
- O plano corresponde à nossa necessidade?
- Há cobrança duplicada?
- Existe uma opção mais adequada?
- O cancelamento ou a mudança tem multa?

Antes de aceitar uma oferta, confira o preço após o período promocional, a fidelidade e as condições completas.



**Exemplo:** cancelar uma assinatura de **R$ 35** que ninguém usa libera **R$ 420 em 12 meses**, considerando o mesmo preço durante o período.

# Planeje as refeições antes das compras

Comece pelo que já existe na geladeira, no congelador e nos armários.

Depois, monte um cardápio simples para os próximos dias, considerando quantas pessoas vão comer em casa e o tempo disponível para preparar as refeições.

Um ingrediente pode participar de mais de uma receita, facilitando o aproveitamento.

Planeje porções compatíveis com o consumo e armazene os alimentos de forma adequada, respeitando validade e conservação.

**Uma compra planejada começa antes de sair de casa.**



# A lista ajuda você a decidir

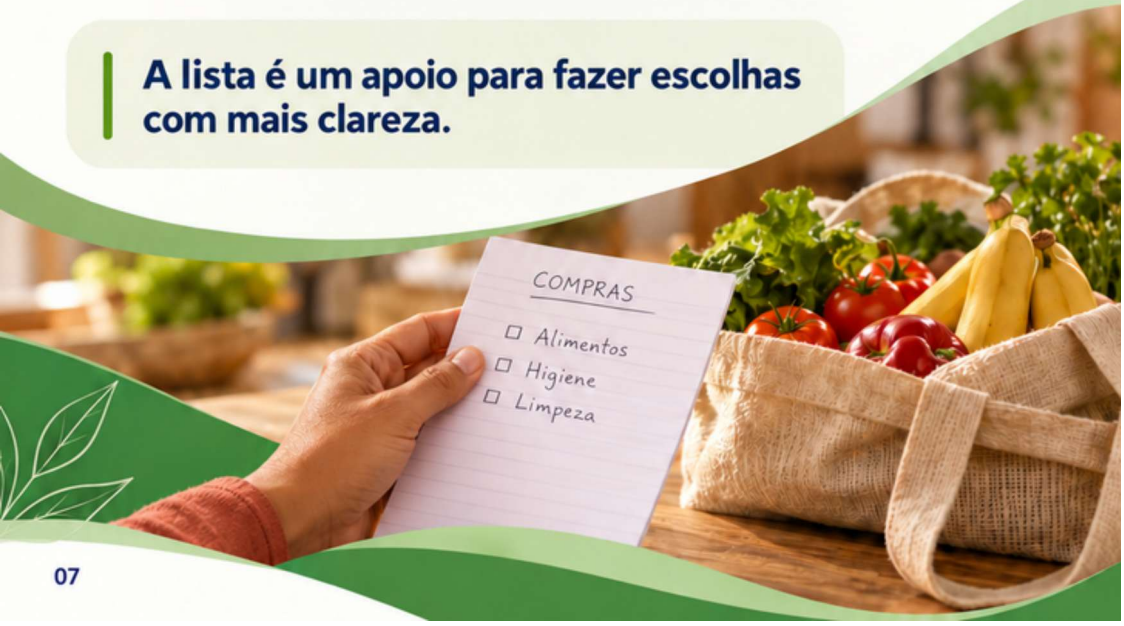
Com o cardápio em mãos, escreva o que precisa comprar e as quantidades necessárias.

Organize a lista por grupos: alimentos, higiene e limpeza. Defina um limite de gasto e acompanhe o total durante a compra.

Reserve tempo para comparar produtos, verificar validade e conferir embalagens. A lista deve considerar os hábitos e o tamanho da família, ajudando a evitar itens desnecessários.

Se o total ultrapassar o orçamento, reveja marcas, quantidades e itens que podem esperar.

**A lista é um apoio para fazer escolhas com mais clareza.**



# Compare o preço pela quantidade

Embalagens diferentes podem dificultar a comparação. Para descobrir qual opção custa menos proporcionalmente, calcule o preço por quilo, litro ou unidade.

**Exemplo:**

| Produto | Preço da embalagem | Preço por quilo |
|---|---|---|
| Pacote de 500 g | R$ 8 | R$ 16 |
| Pacote de 1 kg | R$ 14 | R$ 14 |

**Nesse exemplo, o pacote de 1 kg custa menos por quilo.**

Ainda assim, considere qualidade, validade, espaço para guardar e capacidade de consumo.

> **Uma embalagem maior só representa uma boa escolha se o produto puder ser aproveitado e couber no orçamento.**

# Promoção, impulso e parcelas

**Antes de aproveitar uma promoção, pergunte:**

- Eu compraria esse produto sem o desconto?
- Vou usar tudo antes de vencer?
- O preço realmente está vantajoso?
- Essa compra cabe no orçamento?

Em compras não urgentes, faça uma pausa antes de decidir. Isso ajuda a separar uma necessidade de uma vontade momentânea.

Se houver parcelamento, confira o preço à vista, o total parcelado e os compromissos já assumidos nos próximos meses.

**A decisão precisa considerar o conjunto das parcelas, além do valor de uma compra isolada.**



# A família joga no mesmo time

Convide quem participa da rotina da casa para uma conversa sobre prioridades e possibilidades.

Mostre o que precisa melhorar sem transformar o encontro em uma cobrança.

Cada pessoa pode contribuir de acordo com sua idade, disponibilidade e condição financeira. Crianças podem aprender a cuidar dos materiais e evitar desperdícios, sem assumir a preocupação com o sustento da casa.

> **Exemplo de objetivo compartilhado:** reduzir o desperdício de alimentos para liberar recursos para uma necessidade da família.

**Quando todos conhecem o objetivo, fica mais fácil participar.**



# Cuidar do que você tem também é economizar

A economia doméstica também está na conservação dos objetos que fazem parte da rotina. Roupas, móveis, utensílios e eletrodomésticos precisam de cuidados para continuar funcionando bem.

Seguir as orientações de uso, limpeza e armazenamento ajuda a evitar desgaste e substituições antes do necessário.

> **Exemplo:** respeitar a capacidade da máquina de lavar e utilizar a quantidade indicada de sabão contribui para o cuidado com o equipamento e evita desperdício de produto.

Quando algo apresentar um problema, vale comparar o custo do reparo com o de uma substituição, considerando o estado do item, sua segurança e a possibilidade de continuar usando.

Antes de comprar um objeto novo, considere também a frequência de uso. Para uma necessidade pontual, um empréstimo ou aluguel pode fazer mais sentido, dependendo do custo e das condições.

> **Conservar, reparar e aproveitar melhor são formas de cuidar do dinheiro da casa.**

# Faça a economia aparecer na vida da família

Evitar um desperdício ou reduzir uma despesa abre espaço no orçamento. Mas esse valor pode acabar em outras compras quando não recebe um destino.

Por isso, a economia doméstica precisa estar conectada às prioridades da família: manter as contas em dia, atender uma necessidade da casa ou construir uma reserva aos poucos.

> **Exemplo:** se a revisão dos serviços reduzir uma conta de R$ 120 para R$ 95, serão R$ 25 a menos por mês. Esse valor pode contribuir para uma prioridade já definida, desde que não seja absorvido por outra despesa.

Acompanhar os resultados ajuda a perceber quais mudanças funcionam. Nas contas de água e energia, considere o período de consumo, as tarifas e as alterações na rotina antes de comparar os valores.

Nem toda mudança precisa gerar uma grande redução imediata. Evitar alimentos no lixo, conservar os objetos e comprar com mais planejamento também melhora o uso dos recursos.

> **Economia doméstica é construir hábitos que ajudam a cuidar da casa e do bem-estar de quem vive nela.**

CooperSKF

# Cooperativa de Crédito Mútuo dos Empregados da SKF e Coligadas

Rodovia Anhanguera, km 30, s/n - Cajamar/SP - 07790-190

**(11)4448-8314**
andrea.stoco@skfvertevo.com

**(11)4448-8438**
ariela.oblasser@skfvertevo.com

**contato@cooperskf.com.br**

WhatsApp **(11)99236-2776**

**Atendimento Presencial/ Telefônico**
Horário de Atendimento:
**DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA:**
**DAS 9:30h ÀS 16:00h**

Produção Consultoria Ponto C - Direitos Reservados - Contatos - Site

ponto.c
Transformação direto ao ponto