

WENDY BEATRIZ WITT HADDAD CARRARO

**PROGRAMA DE EXTENSÃO EDUCAÇÃO FINANCEIRA
PARA TODOS E PARA TODA VIDA**

EDUCAÇÃO FINANCEIRA EM TEMPOS DE CRISE

**Guia desenvolvido para ajudar e
orientar na (re)construção financeira
em tempos de crise**



EDUCAÇÃO FINANCEIRA EM TEMPOS DE CRISE

Educação Financeira em Tempos de Crise é mais uma iniciativa do Programa de Extensão Educação Financeira para Todos e para Toda Vida, coordenado pela Professora Wendy Haddad Carraro, vinculado à Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

O Programa tem por objetivo melhorar a vida das pessoas através da Educação Financeira.

O objetivo deste livreto é proporcionar a orientação necessária para comunidades em tempos de crise, principalmente após desastres naturais. Queremos capacitar você a ser um multiplicador de conhecimentos para ajudar outras pessoas a recuperarem a estabilidade financeira e emocional.

Acompanhe nossas outras iniciativas pelo Instagram: @edufinanceiraurgs. Boa leitura e organização de suas finanças pessoais.

Wendy Haddad Carraro

ISBN: 978-65-01-06591-5

Edição e Diagramação

Wendy Haddad Carraro, Lavínea Mombach Monteiro e Lucas Haddad Carraro

Revisão

Pedro Carraro

Copyright @ 2024 Wendy Beatriz Witt Haddad Carraro



Este livreto pertence a:

ONDE ENCONTRAR?



Avaliação da Situação Financeira	03
Planejamento Financeiro em Situações de Crise	05
Ferramentas Digitais para Gestão Financeira	09
Aumento de Renda	13
Bem-Estar e Resiliência	28
Envolvendo a Família	31
Praticando	35
Implementação e Acompanhamento	41
Revisão e Encerramento	47
Extra: Auxílio Financeiro	50
Iniciativas do @edufinanceiraufrgs	53



Avaliação da Situação Financeira



Avaliar a situação financeira é o primeiro passo para entender onde estamos e onde queremos chegar.

Para isto, precisamos listar **todas as fontes de renda atuais**. Isso inclui salários, aluguéis, aposentadorias, pensões, benefícios governamentais, ajudas financeiras de amigos e/ou familiares e qualquer outra forma de entrada financeira. É importante ser detalhado e preciso.

Depois, passamos para as **despesas fixas mensais**. Isso inclui moradia (como aluguel ou financiamento), contas de serviços públicos (água, luz, gás), transporte, alimentação, saúde (plano de saúde e medicamentos), e educação. **Essas são despesas que geralmente não variam muito de mês para mês.**

Em seguida, vamos **listar as despesas variáveis**, que podem mudar de mês para mês, como lazer, vestuário, manutenção do veículo e outras despesas não essenciais.

Avaliação da Situação Financeira



Por fim, devemos identificar todas as **dívidas e obrigações** financeiras. Isso inclui cartões de crédito, empréstimos, financiamentos e qualquer outra dívida. É essencial saber exatamente quanto se deve e quais são as condições de pagamento.

Ter esta visão clara da situação financeira nos ajuda a tomar decisões mais corretas. É importante destacar que essa avaliação deve ser feita com calma e honestidade, envolvendo todos os membros da família, se possível. Com este panorama completo, podemos começar a planejar a recuperação financeira.





Planejamento Financeiro em Situações de Crise

- **Criando um Orçamento de Emergência**

Um **orçamento de emergência** é um plano financeiro temporário que ajuda a gerenciar recursos limitados durante uma crise.

Primeiro, identificamos todas as **despesas essenciais**. Isso inclui moradia (aluguel ou financiamento), contas de serviços públicos, alimentação e saúde. Estas são as despesas que não podemos evitar e devem ser priorizadas.

Depois, olhamos para as despesas **não essenciais**, que são aquelas que podemos reduzir ou eliminar temporariamente. Isso inclui gastos com lazer, compras supérfluas, assinaturas de serviços não essenciais e qualquer outra despesa que não seja vital para a sobrevivência diária.

Para criar um orçamento de emergência, listamos todas as **receitas e subtraímos as despesas essenciais**. O que sobrar deve ser destinado às despesas não essenciais, dívidas e, se possível, uma pequena reserva de emergência.



Planejamento Financeiro em Situações de Crise

Aqui está um exemplo prático:

- Moradia: R\$ 1.500
- Alimentação: R\$ 800
- Transporte: R\$ 300
- Saúde: R\$ 400
- Outras despesas essenciais: R\$ 200
- **Total de despesas essenciais: R\$ 3.200**

Se a renda total da família for de R\$ 4.000, isso deixa R\$ 800 para despesas variáveis e pagamento de dívidas, ou ainda se possível uma reserva de emergência.

É fundamental **revisar e ajustar** o orçamento regularmente, especialmente durante uma crise, para garantir que ele continue refletindo a realidade financeira. **Ter um orçamento claro e dentro da realidade é fundamental** para atravessar períodos de dificuldade financeira sem aumentar o endividamento.



Planejamento Financeiro em Situações de Crise

- **Estabelecendo Prioridades Financeiras**

Agora que sabemos como criar um orçamento de emergência, precisamos estabelecer prioridades financeiras. Em tempos de crise, **é fundamental focar nas despesas essenciais** para garantir que as necessidades básicas sejam atendidas primeiro.

Vamos começar listando as **contas prioritárias**:

1. **Moradia**: Aluguel ou financiamento da casa, condomínio e IPTU.
2. **Serviços Públicos**: Água, luz e gás.
3. **Alimentação**: Despesas com supermercado e feiras.
4. **Saúde**: Plano de saúde, consultas e medicamentos.
5. **Educação**: Mensalidade escolar e cursos.

Essas são **despesas que devem ser pagas primeiro** porque garantem a segurança e o bem-estar da família.



Planejamento Financeiro em Situações de Crise

Depois, identificamos as **contas secundárias**, que podem ser ajustadas conforme a necessidade:

1. **Transporte:** Combustível, manutenção do veículo, passagens de ônibus, metrô e aplicativos de transporte.
2. **Lazer:** Assinaturas de TV ou streaming, atividades de lazer.
3. **Vestuário e Pessoal:** Roupas, calçados e cuidados pessoais.

É importante também comunicar essas prioridades para todos **os membros da família**, para que todos entendam a importância de focar nas necessidades essenciais durante a crise.

Priorizar as despesas não significa ignorar as secundárias, mas sim ajustar os gastos conforme a disponibilidade de recursos. **Estabelecer essas prioridades garantirá uma base financeira estável**, proporcionando segurança e clareza durante o processo de recuperação.

Ferramentas Digitais para Gestão Financeira



Neste tópico, vamos explorar ferramentas digitais que podem ajudar na gestão financeira, especialmente em tempos de crise. Focaremos em critérios e estratégias de registros para otimizar seu controle financeiro.

- **Critérios para Escolha de Ferramentas de Gestão Financeira**

1. Conexão com Contas Bancárias: Escolha ferramentas que se conectem diretamente às suas contas bancárias e cartões de crédito. Isso facilita o monitoramento das despesas, garantindo que todos os gastos sejam registrados automaticamente.

2. Automação e Categorias: Opte por ferramentas que categorizam automaticamente seus gastos. Isso ajuda a visualizar facilmente onde o dinheiro está sendo gasto e a identificar áreas onde você pode economizar.

3. Alertas e Notificações: Ferramentas que enviam alertas de vencimento de contas e notificações sobre movimentações importantes ajudam a evitar surpresas no fim do mês.

Ferramentas Digitais para Gestão Financeira



4. Visualização de Dados: Prefira aquelas que ofereçam gráficos de fluxo de caixa e relatórios financeiros detalhados. Isso proporciona uma visão clara das suas finanças, facilitando a tomada de decisões informadas.

5. Definição de Metas: Ferramentas que permitem definir metas de economia e acompanhar o progresso são essenciais para manter o foco nos objetivos financeiros.

6. Interface Intuitiva: Uma interface fácil de usar é crucial para a inserção rápida e precisa dos dados, bem como para o acompanhamento do desempenho financeiro.

**CONSULTE A PÁGINA 35 E FAÇA
O SEU PLANEJAMENTO FINANCEIRO**



Acesse: https://padlet.com/wendy_carraro/planilhaseducfinanceiraufrgs

Ferramentas Digitais para Gestão Financeira



Estratégias de Registros

1. Baixe e Configure a Ferramenta Escolhida: Inicie baixando a ferramenta de sua preferência e criando uma conta.

2. Categorize suas Despesas e Receitas: Comece a categorizar todas as suas despesas e receitas. Isso pode incluir categorias como alimentação, transporte, lazer, moradia, entre outras.

3. Utilize Gráficos e Relatórios: Aproveite os gráficos de fluxo de caixa e relatórios detalhados fornecidos pela ferramenta para monitorar seu progresso financeiro.

4. Ajuste seus Hábitos de Gasto: Use as informações fornecidas pela ferramenta para ajustar seus hábitos de gasto, se necessário, e alcançar suas metas financeiras.

5. Defina e Monitore Metas de Economia: Estabeleça metas de economia e use a ferramenta para monitorar seu progresso regularmente, fazendo ajustes conforme necessário.

Ferramentas Digitais para Gestão Financeira



Planilhas Eletrônicas

Acesse: https://padlet.com/wendy_carraro/planilhaseducfinanceiraufrgs

As planilhas são ferramentas práticas para controle financeiro. Uma planilha de orçamento mensal permite planejar e monitorar suas receitas e despesas, enquanto uma planilha de fundo de emergência ajuda a definir metas de poupança e acompanhar o progresso.

Vamos ver como usar essas ferramentas na prática. Comece baixando templates de planilhas e checklists, podendo ser pela internet. Preencha as informações relevantes, como suas receitas, despesas e dívidas. Use as check-lists para garantir que você não esqueça de nenhum detalhe importante.

Esses materiais de apoio **são essenciais para manter suas finanças organizadas e sob controle**. Eles fornecem uma estrutura clara para a gestão financeira e ajudam a tomar decisões informadas. Utilize esses recursos para melhorar sua organização financeira e alcançar seus objetivos.

**CONSULTE A PÁGINA 35 E FAÇA
O SEU PLANEJAMENTO FINANCEIRO**



Aumento de Renda

- **Trabalhos Temporários e Freelance**

Modos de como aumentar a renda através de trabalhos **temporários e freelance**. Isso pode ser especialmente útil após uma crise, quando muitas famílias precisam de fontes adicionais de renda

Trabalhos temporários, como **entregas e serviços de delivery**, são uma ótima opção. Aplicativos como iFood, Uber Eats e Rappi permitem que você trabalhe como entregador, ganhando dinheiro por cada entrega feita. Esses trabalhos são **flexíveis e podem ser ajustados conforme sua disponibilidade**.

Outra opção é participar de **obras de reconstrução na comunidade**. Muitas vezes, após uma crise, há uma demanda por trabalhadores em projetos de reconstrução. Isso pode incluir construção, reparos e manutenção. Verifique com as autoridades locais ou empresas de construção sobre oportunidades disponíveis.



Aumento de Renda

Se você tem habilidades específicas, como **design gráfico, escrita, tradução ou suporte ao cliente**, pode encontrar trabalhos freelance online. Plataformas como Upwork, Freelancer e Workana conectam freelancers a projetos de todo o mundo. Crie um perfil detalhado, destaque suas habilidades e comece a buscar projetos que correspondam ao seu perfil.

Vamos fazer uma breve demonstração de como se cadastrar e encontrar trabalhos nessas plataformas. Primeiro, acesse o site da plataforma escolhida e crie uma conta. Complete seu perfil com suas habilidades, experiências e uma foto profissional. Em seguida, navegue pelos projetos disponíveis e envie propostas para aqueles que você acha que pode fazer.

Essas são apenas algumas maneiras de aumentar a renda em tempos de crise. Explore diferentes opções e veja o que funciona melhor para você. **A chave é ser proativo e flexível, buscando oportunidades que se alinhem com suas habilidades e disponibilidade.**



Aumento de Renda

- **Programas de Assistência e Benefícios Governamentais**

Esses programas são cruciais para ajudar famílias a se sustentarem durante períodos de crise.

Um dos principais programas de assistência é o **Auxílio Emergencial**. Este benefício foi criado para fornecer suporte financeiro a pessoas que perderam renda devido a crises, como desastres naturais ou pandemias. Verifique se você ou sua família se qualificam para este benefício e como se inscrever através do site oficial do governo.

Outro programa importante é o **Bolsa Família**, que oferece apoio financeiro contínuo para famílias em situação de vulnerabilidade. Além disso, há o Seguro-Desemprego, disponível para trabalhadores formais que perderam seus empregos. Este benefício pode ajudar a sustentar sua família enquanto você procura um novo emprego.



Aumento de Renda

Governos estaduais e municipais também podem oferecer **programas de assistência específicos para situações de crise**. Estes podem incluir ajuda financeira, distribuição de alimentos, roupas e materiais de limpeza. Consulte os sites das prefeituras e dos governos estaduais para obter informações detalhadas sobre os programas disponíveis e como se inscrever.

Quer saber como acessar esses programas? Primeiro, acesse o site oficial do programa que você está interessado. Preencha os formulários necessários com suas informações pessoais e financeiras. Certifique-se de ter todos os documentos requeridos à mão, como comprovante de residência, documentos de identificação e comprovantes de renda.

Esses programas são projetados para **fornecer um alívio imediato e ajudar na recuperação financeira**. Não hesite em buscar assistência se você ou sua família estiverem em dificuldades. Lembre-se de que esses recursos estão disponíveis para apoiá-lo durante tempos de crise.



Aumento de Renda

- **Trabalho Comunitário e Cooperativas**

Neste tópico vamos explorar como participar de iniciativas comunitárias e cooperativas pode ajudar a aumentar a renda e promover a resiliência.

Cooperativas de trabalho são grupos de pessoas que se unem para formar um negócio coletivo. Isso pode incluir cooperativas de costura, agricultura, artesanato, e muitos outros tipos de trabalho. Participar de uma cooperativa pode **proporcionar uma fonte estável de renda**, além de apoio social e econômico. Procure cooperativas locais e veja como você pode se envolver.

Outra opção é **participar de mutirões comunitários**. Após uma crise, muitas comunidades organizam mutirões para **limpar áreas afetadas, reconstruir infraestrutura e apoiar famílias em necessidade**. Esses projetos muitas vezes oferecem algum tipo de compensação financeira, além de ajudar a fortalecer os laços comunitários.



Aumento de Renda

Além disso, **projetos comunitários podem incluir hortas comunitárias, feiras de troca e outras iniciativas** que promovem a autossuficiência e a sustentabilidade. Participar dessas atividades pode ajudar a reduzir despesas e criar novas oportunidades de renda.

Como se envolver com essas oportunidades? Primeiro, conecte-se com líderes comunitários, ONGs e grupos locais que organizam esses projetos. Participe de reuniões comunitárias e eventos para conhecer mais sobre as oportunidades disponíveis. Muitas vezes, as **informações são compartilhadas em centros comunitários, igrejas e redes sociais locais.**

Essas iniciativas não só ajudam a aumentar a renda, mas também **promovem um senso de pertencimento e cooperação**, fundamentais para a recuperação após uma crise. Explore essas opções e veja como você pode contribuir e se beneficiar das atividades comunitárias.



Aumento de Renda

- **Microcrédito e Empréstimos Solidários**

Microcrédito e empréstimos solidários são **opções viáveis** para **iniciar ou expandir pequenos negócios**, especialmente após uma crise.

Microcrédito é um pequeno empréstimo oferecido a pessoas que geralmente não têm acesso ao crédito tradicional. **Esses empréstimos têm taxas de juros mais baixas e condições de pagamento mais flexíveis.** Eles são ideais para financiar pequenos negócios, como venda de alimentos, artesanato, ou prestação de serviços. Instituições como o **Banco do Povo e o Programa Nacional de Microcrédito Produtivo Orientado (PNMPO)** oferecem essas linhas de crédito.





Aumento de Renda

Empréstimos solidários são outra forma de **financiamento**, geralmente **oferecidos por ONGs e instituições financeiras que trabalham com comunidades vulneráveis**. Esses empréstimos são projetados para apoiar iniciativas comunitárias e pequenos empreendedores. Eles podem incluir não apenas o dinheiro emprestado, mas também treinamento e acompanhamento para garantir o sucesso dos negócios.

Para acessar microcrédito ou empréstimos solidários, você geralmente **precisa apresentar um plano de negócios básico**. Isso inclui a descrição do negócio, como você planeja usar o dinheiro, e como espera pagar o empréstimo. Algumas instituições também exigem garantias, que podem ser pessoais ou baseadas em grupos solidários, onde um grupo de empreendedores garante o empréstimo uns dos outros.



Aumento de Renda

Como aplicar para esses programas? Primeiro, pesquise as instituições que oferecem microcrédito ou empréstimos solidários em sua região. Entre em contato com elas para obter informações sobre os requisitos e o processo de aplicação. Prepare seu plano de negócios e reúna os documentos necessários, como identificação, comprovante de residência e, se aplicável, garantias.

Esses financiamentos são uma **excelente maneira de iniciar ou expandir pequenos negócios**, proporcionando uma fonte de renda sustentável. Aproveite essas oportunidades para transformar suas habilidades e ideias em uma fonte de renda estável e resiliente.





Aumento de Renda

- **Treinamento e Qualificação**

Tópico dedicado para falar sobre a importância de treinamento e qualificação para melhorar suas chances de empregabilidade e aumentar a renda após uma crise.

Cursos profissionalizantes gratuitos são uma excelente maneira de adquirir novas habilidades ou melhorar as que você já tem. Instituições como o SENAI, SEBRAE e programas governamentais oferecem uma variedade de cursos em áreas como eletricidade, encanamento, cuidados com idosos, e muito mais. Esses cursos são projetados para serem **acessíveis e práticos**, permitindo que você comece a aplicar o que aprendeu rapidamente.

Além dos cursos profissionalizantes, **workshops de habilidades práticas podem ser muito úteis**. Esses workshops podem ensinar tudo, desde técnicas de costura a reparos domésticos. Muitas vezes, ONGs e grupos comunitários organizam esses workshops, que podem ser gratuitos ou de baixo custo.



Aumento de Renda

Como encontrar e participar desses programas?

Primeiro, visite os sites das instituições mencionadas e procure pelos cursos disponíveis. Muitas vezes, você pode se inscrever online. Verifique também com ONGs locais e centros comunitários sobre workshops que estão sendo oferecidos.

Participar desses programas de treinamento e qualificação não só melhora suas habilidades, mas também aumenta suas chances de encontrar emprego ou iniciar um negócio próprio. **A educação contínua é uma ferramenta poderosa para a recuperação financeira** e a construção de um futuro mais estável.





Aumento de Renda

- **Plataformas de Economia Colaborativa**

Neste tópico vamos explorar como utilizar plataformas de economia colaborativa para aumentar a renda. Essas plataformas permitem que você ofereça serviços ou alugue bens, proporcionando uma fonte adicional de renda.

Serviços de carona, são uma excelente maneira de ganhar dinheiro se você tiver um carro. Você pode se cadastrar como motorista e trabalhar conforme sua disponibilidade, **ganhando** por cada **corrida realizada**. Esses serviços são flexíveis e podem se adaptar ao seu horário.

Plataformas que permitem que você **ofereça** uma **variedade de serviços, desde limpeza doméstica até reparos e jardinagem**. Você cria um perfil, descreve os serviços que oferece e os clientes podem contratar diretamente pela plataforma. É uma maneira prática de encontrar clientes e aumentar sua renda.



Aumento de Renda

Outra opção é alugar quartos, ferramentas ou outros itens através de plataformas. Se você tem um quarto extra, pode alugá-lo para viajantes. Se possui ferramentas ou equipamentos que não usa frequentemente, pode alugá-los para outras pessoas.

Como utilizar dessas plataformas? Primeiro, acesse o site ou baixe o aplicativo da plataforma escolhida. Crie uma conta e complete seu perfil com informações detalhadas sobre os serviços ou itens que você oferece. Adicione fotos de alta qualidade e descreva seus serviços ou produtos de forma clara e atraente. Monitore as solicitações e responda prontamente aos clientes para construir uma boa reputação.

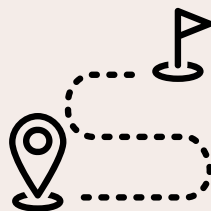
Essas plataformas são uma **maneira eficiente de gerar renda adicional, utilizando recursos que você já possui**. Explore essas opções e veja como pode integrá-las à sua rotina para melhorar sua situação financeira.

Aumento de Renda



- **Empreendedorismo Local**

Uma das formas mais **eficazes de gerar renda é através da venda de alimentos e produtos caseiros**. Se você gosta de cozinhar, pode preparar e vender marmitas, bolos, salgados e outros alimentos. Esses produtos podem ser vendidos para vizinhos, amigos, ou em feiras locais. Além disso, artesanato e outros produtos feitos à mão também podem ser uma ótima fonte de renda.



Outra oportunidade é **oferecer serviços de manutenção e reparos**. Após uma crise, muitas pessoas precisam de ajuda para consertar danos em suas casas. Se você tem habilidades em reparos domésticos, como eletricidade, encanamento ou carpintaria, pode oferecer esses serviços na sua comunidade.

Aumento de Renda



Pequenos negócios de revenda também são uma excelente opção. Você pode comprar produtos de necessidade básica em atacado e revendê-los na sua comunidade. Isso pode incluir itens como alimentos, produtos de limpeza e higiene pessoal. A vantagem é que você pode começar com um investimento relativamente pequeno e expandir conforme a demanda cresce.

Como iniciar? Primeiro, identifique quais são as necessidades da sua comunidade e quais produtos ou serviços você pode oferecer. Depois, faça um plano de negócios básico, detalhando como você vai operar, quais são os custos envolvidos e como você vai atrair clientes. Finalmente, comece pequeno e expanda conforme sua capacidade.

Esses pequenos negócios não só ajudam a aumentar a renda, mas também **fortalecem a economia local e promovem a resiliência comunitária**. Explore essas ideias e veja como pode transformá-las em uma fonte de renda sustentável.

Bem-Estar e Resiliência



- **Lidando com o Estresse Financeiro**

Neste tópico serão abordados os aspectos emocionais e psicológicos das crises financeiras e como lidar com o estresse financeiro.

Primeiro, é importante **reconhecer que crises financeiras afetam a saúde mental e emocional**. Sentimentos de ansiedade, depressão, insônia, irritabilidade e dificuldade de concentração são comuns. Esses problemas podem impactar não apenas a vida financeira, mas também as relações pessoais e o bem-estar geral.

Para **gerenciar o estresse financeiro**, é útil **adotar algumas práticas de autoajuda**. Técnicas de respiração profunda e meditação podem ajudar a reduzir a ansiedade. Vamos fazer um exercício rápido de respiração profunda agora: inspire lentamente pelo nariz, segure por alguns segundos e expire lentamente pela boca. Repita isso algumas vezes até sentir-se mais calmo.

Bem-Estar e Resiliência



Outra prática **importante** é a **atividade física regular**. Exercícios como caminhadas diárias, yoga e exercícios aeróbicos são ótimos para aliviar o estresse. Tente incorporar pelo menos 30 minutos de atividade física na sua rotina diária.

Journaling, ou escrita terapêutica, também pode ser uma ferramenta poderosa. Escrever sobre seus sentimentos e preocupações ajuda a processar emoções e a clarear a mente. Experimente manter um **diário de gratidão**, anotando coisas pelas quais você é grato todos os dias.

Além das práticas de autoajuda, **buscar apoio profissional** pode ser muito benéfico. **Consultoria financeira** pode ajudar a organizar suas finanças e a criar um plano de recuperação. **Terapia psicológica** pode oferecer suporte emocional e estratégias para lidar com a ansiedade e o estresse.

Bem-Estar e Resiliência



Não subestime a importância de uma **rede de apoio social**. Conecte-se com amigos e familiares, participe de grupos de suporte e envolva-se em atividades comunitárias. Ter pessoas em quem confiar e com quem compartilhar suas experiências faz uma grande diferença.

Lembre-se, **cuidar da saúde mental e emocional é tão importante quanto cuidar da saúde financeira**. Adote essas práticas para promover o bem-estar e a resiliência durante tempos de crise.



Envolvendo a Família



- **Envolvendo a Família no Processo de Recuperação Financeira**

Neste tópico será discutido como **envolver a família, especialmente as crianças**, no processo de recuperação financeira sem tornar o processo traumático.

Primeiro, é fundamental manter uma **comunicação aberta e adequada**. Explique a situação de maneira simples e honesta, adaptando a linguagem conforme a idade das crianças. Incentive todos os membros da família a expressarem seus sentimentos e preocupações. Isso ajuda a criar um ambiente de apoio e compreensão.

Estabelecer **metas conjuntas é uma maneira eficaz de envolver a família**. Definam metas financeiras e pessoais, como economizar para um novo brinquedo, um passeio ou atividades recreativas. Celebrar juntos quando essas metas são atingidas reconhece o esforço de todos e fortalece os laços familiares.

Envolvendo a Família



Incorporar **atividades lúdicas e educativas** pode tornar o **processo mais leve**. Utilize jogos que ensinem conceitos financeiros básicos de forma divertida, como jogos de tabuleiro que envolvem dinheiro fictício. Leia livros infantis que abordem temas de economia, poupança e resiliência.

Envolver as crianças em tarefas simples também é uma ótima estratégia. Inclua-as em **tarefas domésticas, como organizar os brinquedos ou ajudar a separar itens para doação**, dando um sentido de responsabilidade e contribuição. Atividades como **fazer listas de compras e comparar preços** ensinam conceitos de economia de maneira prática.

Projetos de reutilização e reciclagem são uma maneira criativa de envolver toda a família. Criem projetos de artesanato usando materiais recicláveis, mostrando a importância da reutilização e da criatividade. Plantar uma pequena horta pode ensinar paciência, responsabilidade e a importância da sustentabilidade.

Envolvendo a Família



Participar de atividades comunitárias juntos também é benéfico. Participem de mutirões de limpeza ou eventos de arrecadação, promovendo o espírito de colaboração. Frequentem eventos locais que promovam a recuperação e a união da comunidade.

Criar um calendário familiar ajuda a organizar as atividades e a balancear responsabilidades com diversão. Inclua momentos de brincadeiras, estudo e lazer no calendário, e realizem reuniões familiares semanais para discutir progresso, desafios e planejar as próximas etapas.

Incentivar a educação financeira desde cedo é fundamental. **Dê uma pequena mesada e ensine** sobre poupança, permitindo que as crianças decidam como gastar ou guardar seu dinheiro. **Ajude-os a definir objetivos financeiros pessoais**, como economizar para um brinquedo ou uma atividade especial.

Envolvendo a Família



Mantenha o foco no positivo e na esperança, destacando os aspectos positivos e as pequenas vitórias diárias. **Compartilhe histórias de superação e resiliência para inspirar e motivar.**

Incluir rotinas de autocuidado é essencial. Pratique atividades de relaxamento e autocuidado, como exercícios físicos e meditação, e dedique tempo de qualidade para estar presente com a família, reforçando laços e proporcionando segurança emocional.

Estas práticas não só ajudam na recuperação financeira, mas também **fortalecem os laços familiares e promovem um ambiente de apoio e resiliência.** Envolver sua família de maneira positiva e construtiva durante este processo.

Praticando



• Criação de um Formulário Simplificado

Neste tópico vamos aprender como criar um formulário simplificado para ajudar as pessoas a se reorganizarem financeiramente após uma crise. **Este formulário será uma ferramenta prática para avaliar a situação financeira e planejar a recuperação.**

1. Primeiro, vamos incluir as Informações Pessoais:

• Nome	_____
• Data	_____
• Contato	_____

2. Em seguida, passamos para a Avaliação Financeira Inicial. Aqui, vamos listar todas as fontes de **renda e despesas**:

1 Renda Mensal

• Salário	• Benefícios
• Aluguéis	• Outras Fontes
• Aposentadoria/Pensão	

TOTAL DE RENDA MENSAL: _____

Praticando



2 Despesas Fixas Mensais

- Moradia (Aluguel/Financiamento)
- Contas de Serviços Públicos (Água, Luz, Gás)
- Transporte (Combustível, Passagens)
- Alimentação
- Saúde (Plano de Saúde, Medicamentos)
- Educação (Escola, Cursos)
- Outras Despesas Fixas

TOTAL DE DESPESAS FIXAS:

3 Despesas Variáveis Mensais

- Lazer e Entretenimento
- Vestuário
- Manutenção do Veículo
- Outras Despesas Variáveis

TOTAL DE DESPESAS VARIÁVEIS:

Praticando



4 Dívidas e Obrigações

- Cartão de Crédito
- Financiamentos
- Empréstimos
- Outras Dívidas

TOTAL DÍVIDAS: _____

3. Agora, vamos identificar a **Lista de Contas Prioritárias**. Estas são as despesas essenciais que devem ser pagas primeiro:

1 Contas Essenciais

- **Moradia:** Aluguel/Financiamento, Condomínio, IPTU
- **Serviços Públicos:** Água, Luz, Gás
- **Alimentação:** Supermercado, Feiras
- **Saúde:** Plano de Saúde, Medicamentos
- **Educação:** Mensalidade Escolar, Cursos

Praticando



2 Contas Secundárias

- **Transporte:** Combustível,
- **Manutenção do Veículo,** Passagens de Ônibus/Metrô
- **Lazer:** Assinaturas de TV/Streaming, Atividades de Lazer
- **Vestuário e Pessoal:** Roupas, Calçados, Cuidados Pessoais

4. Para o **Planejamento de Reorganização**, vamos focar em:

1 Redução de Despesas

- **Transporte:** Combustível, Manutenção do Veículo, Passagens de Ônibus/Metrô
- **Lazer:** Assinaturas de TV/Streaming, Atividades de Lazer
- **Vestuário e Pessoal:** Roupas, Calçados, Cuidados Pessoais

2 Aumento de Renda

- **Fontes Potenciais de Renda Extra:** Trabalho Temporário, Freelancing, Vendas de Bens Não Essenciais

Praticando



3 Plano de Pagamento de Dívidas

- **Dívidas a Serem Renegociadas:** Cartões de Crédito, Empréstimos
- **Proposta de Renegociação:** Extensão de Prazo, Redução de Juros, Pausa Temporária

4 Metas de Poupança

- **Objetivo de Poupança Mensal:** Valor, Meta de Fundo de Emergência, Duração

5. Finalmente, temos a seção de **Acompanhamento e Revisão:**

1 Revisão Mensal:

- Data da Revisão
- Ajustes Necessários

2 Comentário do Consultor:

- Observações
- Recomendações

Praticando



Este formulário ajuda a criar um plano financeiro personalizado, fornecendo uma estrutura clara para avaliar e planejar a recuperação financeira. **Utilize este recurso para orientar as pessoas e ajudá-las a se reorganizarem financeiramente de maneira eficaz.**





Implementação e Acompanhamento

- **Consultoria e Mentoria**

Neste tópico iremos destacar a **importância da consultoria e mentoria no processo de recuperação financeira**. Ter o apoio de um consultor financeiro ou mentor pode fazer uma grande diferença na implementação das estratégias discutidas neste curso

Consultores financeiros podem ajudar a organizar suas finanças, criar um orçamento realista, renegociar dívidas e planejar investimentos. Eles **trazem uma visão externa e profissional, oferecendo conselhos personalizados baseados na sua situação específica**.

Mentores, por outro lado, **oferecem suporte emocional e motivacional**. Eles podem compartilhar suas próprias experiências e fornecer orientação prática. Ter alguém para conversar sobre suas preocupações e progressos pode ser extremamente valioso.



Implementação e Acompanhamento

Como encontrar e acessar mentorais ou consultorias?

Primeiro, pesquise programas locais ou online que ofereçam esses serviços. Instituições como o SEBRAE, por exemplo, oferecem consultoria gratuita ou a baixo custo para pequenos empresários. Muitas ONGs e instituições financeiras também oferecem programas de mentoria.

Entre em contato com essas organizações para obter informações sobre os requisitos e como se inscrever. Prepare-se para suas sessões de consultoria ou mentoria, **trazendo informações detalhadas sobre sua situação financeira** e quaisquer **dúvidas ou preocupações que você tenha**.

Esses serviços de apoio são recursos valiosos que podem **ajudar a guiar suas decisões financeiras e promover a recuperação**. Não hesite em buscar ajuda e utilizar esses recursos para melhorar sua situação financeira."



Implementação e Acompanhamento

- **Parcerias e Redes de Apoio**

Neste tópico será abordada a **importância de formar parcerias e redes de apoio** durante o processo de recuperação financeira.

Parcerias com outras pessoas da comunidade ou organizações **podem proporcionar apoio emocional, recursos adicionais e oportunidades de colaboração**. Por exemplo, você pode formar um grupo de apoio com vizinhos ou amigos para compartilhar informações, dicas e recursos. Essas redes de apoio são fundamentais para enfrentar desafios e encontrar soluções conjuntas.

Participar de **redes de apoio** pode incluir a **colaboração com ONGs, igrejas, centros comunitários e outros grupos locais**. Essas organizações frequentemente oferecem programas de assistência, workshops e eventos comunitários que podem ser de grande ajuda.



Implementação e Acompanhamento

Como encontrar essas redes? Primeiro, participe de eventos comunitários e reuniões organizadas por ONGs ou grupos locais. Utilize redes sociais e fóruns online para encontrar grupos de apoio e comunidades que compartilham interesses semelhantes.

Conectar-se com outras pessoas e organizações não só proporciona apoio prático, mas também **fortalece os laços comunitários e promove a resiliência coletiva**. Explore essas opções e veja como pode contribuir e se beneficiar das parcerias e redes de apoio."

- **Utilização de Recursos Online**

Neste tópico vamos explorar como **utilizar recursos online para aprendizado e oportunidades de renda**. A internet oferece uma vasta gama de recursos que podem ser extremamente úteis durante o processo de recuperação financeira.



Implementação e Acompanhamento

- **Utilização de Recursos Online**

Plataformas de **cursos online gratuitos**, como Coursera e Udemy, oferecem cursos sobre uma variedade de tópicos, incluindo finanças pessoais, empreendedorismo e desenvolvimento de habilidades. Esses cursos podem **ajudar a adquirir novos conhecimentos e habilidades que podem ser aplicados para melhorar sua situação financeira.**

Sites de freelance, como Upwork e Freelancer, conectam freelancers a projetos de todo o mundo. Você pode **encontrar trabalhos que correspondam às suas habilidades e disponibilidade**, proporcionando uma fonte adicional de renda.

Como acessar e utilizar? Primeiro, visite os sites das plataformas de cursos online e crie uma conta. Pesquise os cursos disponíveis e inscreva-se naqueles que são relevantes para suas necessidades. Complete os cursos no seu próprio ritmo e aplique o que aprendeu para melhorar suas finanças.



Implementação e Acompanhamento

Para **encontrar trabalhos freelance**, crie um perfil detalhado nas plataformas mencionadas, destacando suas habilidades e experiências. **Navegue pelos projetos disponíveis e envie propostas para aqueles que você acha que pode fazer.**

Esses **recursos online são ferramentas valiosas que podem ajudar a melhorar suas habilidades, encontrar oportunidades de renda e apoiar sua recuperação financeira.** Utilize esses recursos para se capacitar e alcançar seus objetivos.



Revisão e Encerramento



Neste tópico revisaremos os principais pontos que abordamos e discutiremos os próximos passos para aplicar o que foi aprendido.

Ao longo do curso, discutimos a **importância da educação financeira em tempos de crise**, avaliamos a situação financeira inicial, criamos um orçamento de emergência, estabelecemos prioridades financeiras, e exploramos várias maneiras de aumentar a renda. Também falamos sobre a importância do bem-estar emocional e como envolver a família no processo de recuperação financeira.

Utilizamos ferramentas práticas, como aplicativos de gestão financeira e materiais de apoio, e aprendemos a criar um formulário simplificado para ajudar na reorganização financeira. **Destacamos a importância da consultoria e mentoria**, bem como a formação de parcerias e redes de apoio.

Revisão e Encerramento



Agora, é hora de aplicar o que você aprendeu. **Comece avaliando sua situação financeira e criando um plano de ação baseado nas estratégias discutidas.** Utilize os recursos disponíveis, como aplicativos, guias e cursos online, para apoiar sua recuperação.

Lembre-se de buscar ajuda quando necessário. Consultores financeiros e mentores podem fornecer orientação valiosa, e redes de apoio comunitárias podem oferecer recursos adicionais. **Envolve sua família no processo** e mantenha uma comunicação aberta e honesta.

Por fim, **mantenha o foco no positivo e continue aprendendo e adaptando-se.** A resiliência é uma jornada contínua, e cada passo que você dá é um avanço em direção à estabilidade e ao bem-estar financeiro.

Revisão e Encerramento



Obrigada por participar desta leitura. Que as informações e ferramentas fornecidas aqui sejam úteis para você e para aqueles que você ajudará. **Votos de sucesso na sua jornada de recuperação e resiliência financeira.**



Extra!



Auxílio Financeiro

- **Reconstrução através da Solidariedade**

Após calamidades, principalmente aquelas envolvendo desastres naturais ou enchentes, são vistas inúmeras situações de desamparo financeiro, devido a grandes perdas materiais. Nesse sentido, vamos dar algumas dicas de **como você pode se reerguer e recuperar o que foi perdido durante uma crise, por meio da solidariedade.**

O primeiro passo é listar os bens que você precisa novamente, como eletrodomésticos essenciais, móveis e itens básicos. Utilize alguma ferramenta financeira como checklists. Seja detalhado nessa construção, pesquise por preços e em quais lugares podem ser adquiridos.

Desse modo, ao se ter uma lista dos bens que você precisa, será mais fácil visualizar o que é necessário nesse momento de fragilidade e conseguir doações, seja da sua comunidade ou de ONGs locais.

Extra!



Auxílio Financeiro

Além disso, com a sua lista em mãos, você também pode **criar vaquinhas online** como forma de buscar doações para a reconstrução daquilo que foi perdido, utilizando de sites próprios para esse fim. As vaquinhas online são ferramentas voltadas para realizar o intermédio de doações de forma segura, majoritariamente monetária.

Para utilizar as vaquinhas online entre nas plataformas disponíveis e crie sua campanha. **Seja detalhado na descrição, contando quem é você e sua história, não poupe informações!**

Na questão da divulgação você pode começar pela sua base, através de familiares e amigos. Além disso, nem sempre é fácil abordar amigos e conhecidos que não têm muito contato para fazer as doações, que tal pedir ajuda para compartilharem a sua campanha nas redes sociais deles?

Extra!



Auxílio Financeiro

Abrir uma vaquinha é uma forma de você conseguir se reerguer através de doações, além de reforçar a solidariedade e criar redes de apoio com outras pessoas.

Importante! Mesmo que as vaquinhas sejam fontes seguras de arrecadar doações e uma forma transparente de ver como o seu dinheiro pode auxiliar alguém, **esteja atento a pessoas mal-intencionadas**. Diante dessas situações de fragilidade após uma crise, em muitos casos há indivíduos que se aproveitam e utilizam desses momentos para benefício próprio.

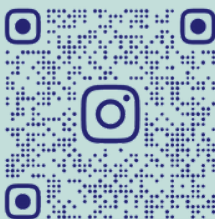
Nesse sentido, se você for criar uma campanha online **fique atento ao site que irá realizar**, pesquisando e confirmando as credenciais de segurança online. **Já se for realizar uma doação, garanta que ela exista**, buscando participar daquelas vaquinhas de pessoas ou empresas que você conhece e, se achar qualquer irregularidade, denuncie.

Iniciativas do edufinanceiraufrgs



Acompanhe as iniciativas do **programa de extensão educação financeira para todos e para toda vida** e mantenha seu conhecimento e os cuidados com suas finanças pessoais sempre em alta.

- **Instagram e Facebook** do Projeto Educação Financeira UFRGS @edufinanceiraufrgs
- **Curso online gratuito** "Educação Financeira no século XXI para a Liberdade Financeira" pela plataforma <https://lumina.ufrgs.br> com certificado da UFRGS
- **PODCAST** "Educação Financeira em Sintonia" disponível no Spotify - programa da rádio da universidade
- **e-book gratuito** "Dicas para manter sua Educação Financeira em Alta" disponível em <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/217579>



@EDUFINANCEIRAUFGRS



EDUCAÇÃO FINANCEIRA EM TEMPOS DE CRISE

Guia desenvolvido para ajudar e orientar na (re)construção financeira em tempos de crise

Educação Financeira em Tempos de Crise é mais uma iniciativa do Programa de Extensão Educação Financeira para Todos e para Toda Vida, coordenado pela Professora Wendy Haddad Carraro, vinculado à Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

O Programa tem por objetivo melhorar a vida das pessoas através da Educação Financeira.

O objetivo deste livreto é proporcionar a orientação necessária para comunidades em tempos de crise, principalmente após desastres naturais. Queremos capacitar você a ser um multiplicador de conhecimentos para ajudar outras pessoas a recuperarem a estabilidade financeira e emocional.

Acompanhe nossas outras iniciativas pelo Instagram: @edufinanceiraufrgs. Boa leitura e organização de suas finanças pessoais.

Wendy Haddad Carraro