



Cofinanciado pela
União Europeia



FinPower

ORÇAMENTO

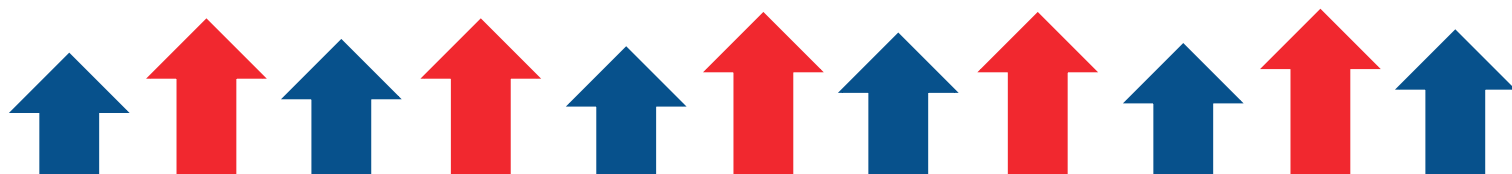


Preparado por: **KNOWLEDGE CODE**



Índice

INTRODUÇÃO.....	2
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	2
NOÇÕES BÁSICAS DE ORÇAMENTAÇÃO.....	3
Definições	3
Porque é que devemos fazer um orçamento?	4
Despesas	5
Atividade: DEBATE SOBRE A CONSCIÊNCIA DE GASTOS.....	6
Como criar um orçamento em seis passos simples	8
TÉCNICAS DE ORÇAMENTAÇÃO	9
Atividade: ENCONTRAR VALORES FINANCEIROS	11
Atividade: DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS FINANCEIROS	13
ELABORAÇÃO DE ORÇAMENTOS COM RECURSO À TECNOLOGIA.....	14
Modelos de orçamento no seu computador.....	15
Modelos em linha para a elaboração de orçamentos	16
Calculadoras de orçamento online	16
DOMINAR A ELABORAÇÃO DO ORÇAMENTO.....	17
Controlo dos hábitos de consumo	17
Conselhos para um orçamento controlado	19
Atividade: "O MEU ORÇAMENTO IDEAL"	20
Dicas para planear umas férias com um orçamento limitado.....	21
Atividade: PLANEAMENTO DE UMAS FÉRIAS DE SONHO	23
ORÇAMENTAÇÃO PARA FAMÍLIAS - GESTÃO DAS FINANÇAS FAMILIARES.....	25
Atividade: SOMOS FAMÍLIA	27
CONCLUSÕES.....	29
REFERÊNCIAS	29



INTRODUÇÃO

O módulo de orçamentação fornece as competências necessárias que serão benéficas para a disciplina financeira, a afetação de recursos e a literacia financeira das mulheres, incentivando a tomada de decisões intencionais. Ao capacitar as mulheres para assumirem o controlo das suas finanças através da orçamentação, podem alcançar uma maior independência financeira, segurança e sucesso! O objetivo final é demonstrar competências e conhecimentos práticos de gestão financeira.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Os resultados de aprendizagem do módulo são que os alunos:

- Compreender os princípios básicos da orçamentação e ser capaz de definir e atingir objetivos financeiros.
- Capacidade para classificar as despesas e afetar as receitas.
- Compreender a estabilidade financeira e os contras de gastos excessivos.
- Afetação das despesas a grandes investimentos.
- Orçamentação para as famílias.

Neste módulo, serão abordados os seguintes tópicos:

- Noções básicas de orçamentação
- Definição de objetivos financeiros
- Acompanhamento e afetação das despesas
- Como fazer um orçamento utilizando a tecnologia?
- Orçamento para uma ocasião especial
- Orçamentação para as famílias

NOÇÕES BÁSICAS DE ORÇAMENTAÇÃO

Definições

O que é a orçamentação?

A orçamentação é a afetação do seu rendimento a diferentes aspetos da sua vida.

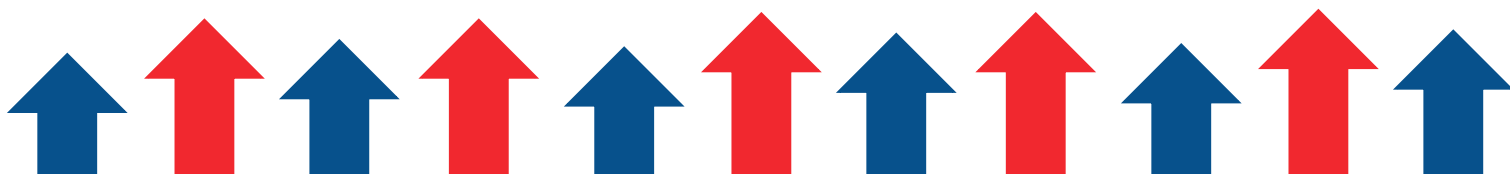
Em termos técnicos, o dinheiro que "entra" é designado por termos como rendimento, receita, recebimentos, etc., e o dinheiro que "sai" é designado por despesas, gastos, despesas, etc.

Orçamento deveria ter (Shim e Siegel, 2005):

- Um objetivo claramente definido, quer se trate de gerir as finanças familiares, poupar para férias, planear a reforma ou qualquer outro objetivo financeiro. Definir o objetivo do orçamento proporciona clareza e direção, orientando as decisões e prioridades financeiras.
- Um período de tempo - Quer seja numa base anual, mensal, semanal ou mesmo diária, a definição de um período de tempo específico ajuda as pessoas a acompanharem o seu progresso financeiro e a fazerem ajustes atempados, se necessário. Podem ser adequados diferentes períodos de tempo, dependendo da natureza do objetivo financeiro e da frequência dos rendimentos e das despesas.
- Rastreador de fluxo de dinheiro - O rastreio das fontes e montantes de rendimento permite conhecer os fundos disponíveis, enquanto o controlo das despesas ajuda a garantir que as despesas se mantêm dentro dos limites orçamentais. Este mecanismo de acompanhamento permite aos indivíduos identificar áreas de gastos excessivos, tomar decisões financeiras informadas e, em última análise, atingir os seus objetivos financeiros.

O que é um objetivo financeiro?

Um objetivo financeiro é um **objetivo específico e mensurável** que as pessoas se propõem atingir num determinado período. Os objetivos financeiros podem variar muito, dependendo das prioridades pessoais. Exemplos de objetivos financeiros incluem poupar para a reforma, comprar uma casa, pagar dívidas, criar um fundo de emergência,





FinPower



Cofinanciado pela
União Europeia

financiar a educação ou tirar umas férias de sonho. **A definição de objetivos financeiros claros ajuda a fornecer orientação, motivação e concentração na gestão eficaz das finanças.**

O que é a dívida?

A dívida pode assumir **várias formas, incluindo hipotecas, empréstimos automóveis, empréstimos a estudantes, saldos de cartões de crédito, empréstimos pessoais e empréstimos comerciais.** Embora a dívida possa ser uma ferramenta útil para financiar grandes compras ou investimentos, uma dívida excessiva ou mal gerida pode levar a tensões financeiras, custos de juros elevados e potencial instabilidade financeira. Por conseguinte, é essencial gerir a dívida de forma responsável e esforçar-se por manter um equilíbrio saudável entre o empréstimo e o reembolso para alcançar um bem-estar financeiro a longo prazo.

Porque é que devemos fazer um orçamento?

A elaboração de um orçamento constitui um roteiro para atingir os objetivos financeiros e garantir a estabilidade. Eis algumas das principais razões pelas quais devemos fazer um orçamento (Wallander, 1999):

- **Ajuda a controlar os rendimentos e as despesas e a corrigir maus hábitos de consumo**

Ao manter um registo exaustivo das receitas e despesas, os alunos podem avaliar a sua estabilidade financeira, identificar áreas de gastos excessivos e tomar decisões informadas para otimizar as suas finanças. Ter um orçamento estabelece limites de despesa e incentiva as pessoas a avaliar os seus padrões de despesa, a identificar compras desnecessárias ou impulsivas e a fazer escolhas conscientes em relação ao dinheiro. Ao aderir a um orçamento, as pessoas podem reduzir os gastos excessivos, reduzir as dívidas, criar poupanças e alcançar maior estabilidade e sucesso financeiro.

- **Permite uma melhor tomada de decisões financeiras**

Ao alinhar as despesas com as prioridades e objetivos, os alunos podem tomar decisões informadas sobre poupança, investimento, gestão da dívida e despesas discricionárias. Através da monitorização regular e do ajustamento do seu orçamento, os indivíduos podem adaptar-se às circunstâncias em mudança, aproveitar as oportunidades e

enfrentar os desafios financeiros com confiança.

- **Permite definir e atingir objetivos financeiros**

Identificar objetivos específicos, dividi-los em etapas geríveis e atribuir recursos em conformidade ajuda a atingir as metas estabelecidas. Acompanhando os progressos e fazendo os ajustamentos necessários, os aprendentes podem manter-se no bom caminho para atingir os seus objetivos financeiros ao longo do tempo. A orçamentação permite que os indivíduos assumam o controlo das suas finanças, deem prioridade ao que é mais importante para eles e trabalhem para atingir os objetivos estabelecidos.

A orçamentação é a pedra angular do bem-estar financeiro, oferecendo inúmeros benefícios, como a melhoria dos hábitos de despesa, a tomada de decisões informadas e o cumprimento de objetivos. Ao adotar os princípios da orçamentação, os indivíduos podem assumir o controlo das suas finanças, reduzir as dívidas e criar poupanças, abrindo caminho para uma maior estabilidade e sucesso financeiro.

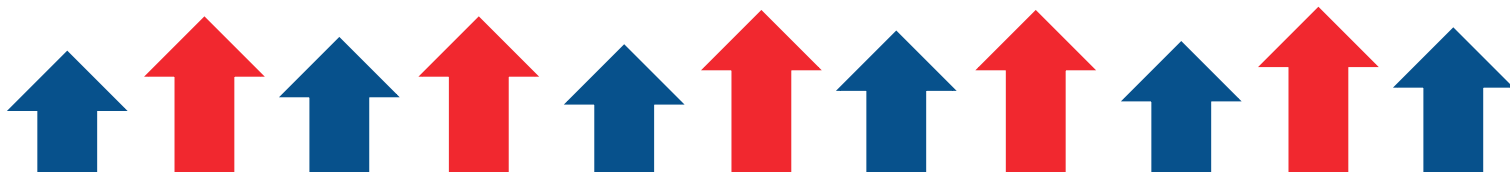
Despesas

No domínio das finanças pessoais, existe um conjunto diversificado de despesas que as pessoas têm de suportar diariamente. Estas despesas, que vão desde as essenciais às discricionárias, constituem a pedra angular da gestão financeira e desempenham um papel fundamental na formação da saúde financeira de uma pessoa.

As despesas fixas são pagamentos regulares que as pessoas têm de efetuar de forma consistente. Mantêm-se constantes ou quase constantes de mês para mês. Os exemplos incluem pagamentos de rendas ou hipotecas, reembolsos de empréstimos, prémios de seguros e serviços de assinatura.

As despesas variáveis são custos que flutuam, o que significa que não se gasta sempre o mesmo montante. Estas despesas podem variar em função de fatores como a utilização ou o consumo. Os exemplos incluem custos de transporte (como gasolina ou tarifas de transportes públicos), mercearias, serviços públicos (que podem variar consoante a utilização) e compras de vestuário.

As despesas intermitentes são custos raros mas significativos que ocorrem de forma irregular. Normalmente, estas despesas não ocorrem todos os meses, mas podem ter um impacto substancial nas finanças de uma pessoa quando ocorrem. Exemplos incluem propinas, grandes reparações ou renovações, despesas médicas não cobertas



pelo seguro e impostos.

As despesas discricionárias são despesas opcionais que não são necessárias à sobrevivência ou à manutenção de um nível de vida básico. As pessoas têm mais controlo sobre estas despesas e podem escolher se querem ou não incorrer nelas. Exemplos incluem jantar fora, entretenimento (como filmes, concertos ou férias), presentes para outros, passatempos e donativos de caridade.

Atividade: DEBATE SOBRE A CONSCIÊNCIA DE GASTOS

O principal objetivo desta atividade é: participar em debates sobre a consciência das despesas para promover a sensibilização, hábitos responsáveis e a capacitação na gestão das finanças pessoais.

Debater com os alunos sobre a tomada de decisões relativas a compras importantes.

Eis algumas das perguntas para facilitar o debate:

1. Que fatores influenciam normalmente as suas decisões de compra?

Esta pergunta incentiva os indivíduos a refletirem sobre os seus hábitos de despesa, estímulos e influências, promovendo a autoconsciência e a compreensão dos seus comportamentos financeiros.

2. Lembra-se de uma compra recente que tenha feito por impulso? O que é que desencadeou esse impulso?

Esta pergunta ajuda a identificar padrões ou tendências recorrentes no comportamento das despesas, tais como compras por impulso ou despesas excessivas em determinadas categorias.

3. Já alguma vez se arrependeu de uma compra devido ao seu impacto a longo prazo nas suas finanças?

4. Como é que se determina se uma compra é essencial ou discricionária?

Esta pergunta incentiva a consideração das consequências a longo prazo das decisões de despesa, ajudando os indivíduos a avaliar se as compras contribuem para o seu bem-estar financeiro geral.

5. Considera difícil resistir às pressões da sociedade ou à publicidade quando toma decisões de compra?

Esta pergunta explora o papel dos factores externos, como as pressões sociais ou a publicidade, na formação dos hábitos de consumo, permitindo aos indivíduos fazer escolhas mais conscientes.

6. Que estratégias utiliza para garantir que as suas despesas estão de acordo com os seus objetivos financeiros?

Esta pergunta fomenta o debate sobre o impacto das decisões de despesa no progresso em direção aos objetivos financeiros, promovendo o alinhamento entre os hábitos de despesa e as aspirações a longo prazo.

7. Há alguma área do seu orçamento em que tende a gastar demasiado?

8. Como é que se distingue entre necessidades e desejos quando se considera uma compra?

9. Pode dar um exemplo de uma compra que tenha feito recentemente e em que tenha ponderado conscientemente o seu impacto nos seus objetivos financeiros a longo prazo?

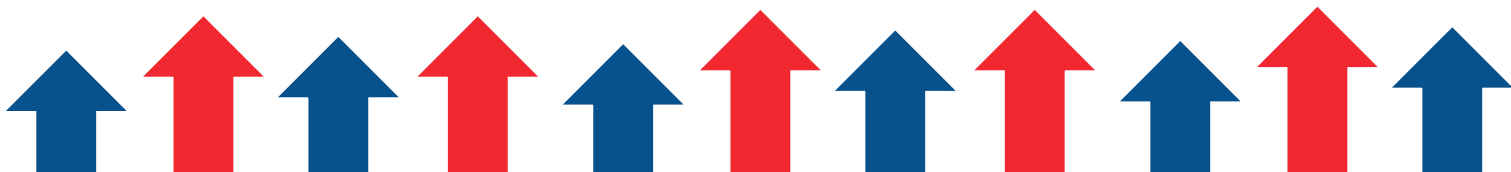
Estas perguntas incentivam os indivíduos a assumirem o controlo do seu comportamento em matéria de despesas e a identificarem estratégias para melhorar os seus hábitos financeiros ou abordar áreas de preocupação.

Continuar o debate com a reflexão sobre a realização de compras importantes.

As perguntas seguintes são essenciais antes de efetuar compras importantes.

Os alunos devem tê-los em mente quando compram material importante.

- Quando o vê, fica logo com ele? Se sim, o que é que a desencadeou (emoções, sociedade, curiosidade)?
- Cabe no seu orçamento? Se não, o que é que sacrificou?
- Terá um impacto a longo prazo?
- Poderia ter utilizado o dinheiro noutra coisa que é essencial?



- Já tem objetivos financeiros definidos? A compra interfere com eles?

Como criar um orçamento em seis passos simples

Embarcar na jornada da orçamentação pode ser assustador, mas é um passo crucial para a autonomia financeira. Seguindo estes seis passos simples, todos podem ganhar controlo sobre as suas finanças e trabalhar para atingir os seus objetivos financeiros.

Eis um guia simples sobre como criar um orçamento em seis passos:

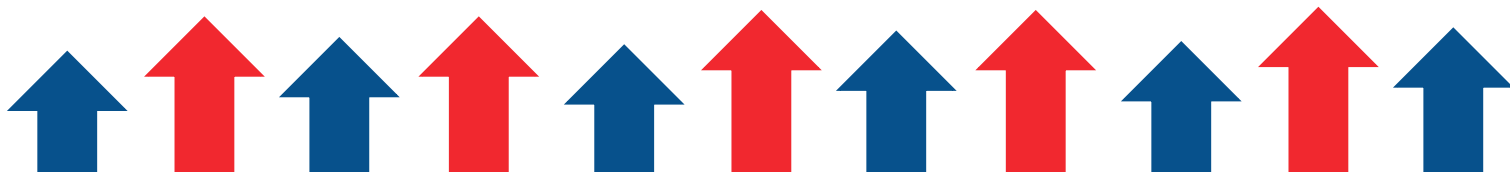
1. Determinar o seu rendimento: Comece por calcular o seu rendimento mensal total. Isto inclui o seu salário, quaisquer ganhos como freelancer ou como trabalhador independente, bem como quaisquer outras fontes de rendimento que possa ter.
2. Faça uma lista das suas despesas: Faça uma lista completa de todas as suas despesas mensais. Esta deve incluir elementos essenciais como a renda ou o pagamento da hipoteca, os serviços públicos, as compras, os transportes, os seguros e o pagamento de dívidas.
3. Diferenciar entre despesas fixas e variáveis: Classifique as suas despesas em categorias fixas e variáveis. As despesas fixas permanecem relativamente constantes todos os meses, como o pagamento da renda ou do empréstimo, enquanto as despesas variáveis variam, como jantar fora ou entretenimento.
4. Definir objetivos financeiros: Determine os seus objetivos financeiros a curto e longo prazo. Estes podem incluir o pagamento de dívidas, poupar para umas férias, comprar uma casa ou investir para a reforma. Atribua um prazo e um valor monetário a cada objetivo.
5. Atribuir fundos: Atribua uma parte do seu rendimento a cada categoria de despesas com base na prioridade e necessidade. Comece por cobrir as suas despesas fixas, depois atribua fundos para os seus objetivos financeiros e, finalmente, atribua despesas discricionárias para despesas variáveis.
6. Controlar e ajustar: Acompanhe regularmente as suas despesas em relação ao seu orçamento para garantir que se mantém no caminho certo. Reveja o seu orçamento mensalmente e ajuste-o conforme necessário para acomodar quaisquer alterações nos rendimentos, despesas ou objetivos financeiros.

Ao seguir estes passos, pode criar um orçamento que o ajude a gerir eficazmente as suas finanças, a atingir os seus objetivos financeiros e a manter a estabilidade financeira.

TÉCNICAS DE ORÇAMENTAÇÃO

Para navegar no processo de orçamentação de forma eficaz, os indivíduos podem empregar uma série de técnicas de orçamentação, cada uma oferecendo vantagens e considerações únicas.

- Orçamento proporcional: Uma dessas técnicas é a orçamentação proporcional, que envolve a atribuição de uma percentagem fixa do rendimento a diferentes categorias de despesas. Esta abordagem promove uma distribuição equilibrada dos fundos, assegurando que as prioridades são cumpridas sem gastos excessivos em qualquer área específica. Ao aderir a percentagens pré-determinadas para o essencial, as poupanças e as despesas discricionárias, os indivíduos podem manter a disciplina financeira e, ao mesmo tempo, usufruir de flexibilidade no seu orçamento.
- Sistema de envelopes: Para os que procuram uma abordagem mais prática à elaboração do orçamento, o sistema de envelopes oferece uma solução tangível. Com este método, o dinheiro é dividido em envelopes designados para categorias de despesas específicas. Quando um envelope fica vazio, não são permitidas mais despesas nessa categoria até ao período orçamental seguinte. Este sistema incentiva a disciplina nas despesas e ajuda os indivíduos a manterem-se responsáveis pelos seus limites orçamentais.
- Orçamentação periódica: Centrada em períodos de tempo mais longos, a orçamentação periódica é particularmente útil para gerir despesas maiores e pouco frequentes. Ao planear e atribuir fundos ao longo de meses ou mesmo de um ano, os indivíduos podem garantir que dispõem de recursos adequados para cobrir despesas como assinaturas anuais ou férias. Esta abordagem também facilita um melhor planeamento financeiro a longo prazo e a definição de objetivos.
- Regra 80/20: Derivada do Princípio de Pareto, a regra 80/20 enfatiza a atribuição da maior parte do rendimento a despesas fixas para otimizar os resultados financeiros. Ao dar prioridade às despesas essenciais e afetar uma parte menor



do rendimento a despesas discricionárias, os indivíduos podem manter a estabilidade financeira e, ao mesmo tempo, usufruir de alguma flexibilidade no seu orçamento.

- Orçamento baseado em zero: Na orçamentação com base zero, cada euro de rendimento é atribuído a despesas específicas ou a objetivos de poupança, não deixando quaisquer fundos por atribuir. Este método obriga as pessoas a estabelecer prioridades nas suas despesas e garante que cada euro tem um objetivo. Ao planearem e acompanharem meticulosamente as despesas, as pessoas podem tomar decisões informadas sobre a afetação dos seus recursos para obter o máximo impacto.
- Pague-se a si próprio primeiro: Dar prioridade à poupança é a pedra angular da abordagem "pague-se a si próprio primeiro". Ao reservar uma parte do rendimento para a poupança antes de tratar de outras despesas, os indivíduos dão prioridade aos seus objetivos financeiros a longo prazo. Esta técnica incute o hábito de poupar e garante que os indivíduos estão a trabalhar ativamente para construir riqueza e segurança financeira.
- Solução 60%: A solução dos 60% sugere a afetação de 60% do rendimento a despesas fixas, fornecendo uma orientação para as prioridades orçamentais. Ao aderir a esta regra, os indivíduos podem garantir que uma parte significativa do seu rendimento é afetada a despesas essenciais, deixando ainda espaço para despesas discricionárias e poupanças.
- Orçamento 50/30/20: Outro método de orçamentação popular é a regra 50/30/20, que divide o rendimento em três categorias: 50% para necessidades, 30% para desejos e 20% para poupanças e pagamento de dívidas. Esta abordagem equilibrada garante que os indivíduos dão prioridade às despesas essenciais e aos objetivos financeiros a longo prazo, permitindo ao mesmo tempo alguma flexibilidade nas despesas discricionárias.
- Orçamento invertido: Por último, a orçamentação inversa inverte a abordagem orçamental tradicional, dando prioridade às poupanças e aos investimentos antes de afetar o restante às despesas de subsistência. Este método enfatiza a construção de riqueza como um objetivo principal e incentiva os indivíduos a ajustarem os seus hábitos de despesa para se alinharem com as suas

prioridades financeiras.

O domínio das técnicas de orçamentação é essencial para uma gestão financeira eficaz. Ao compreender as vantagens e as considerações dos vários métodos de orçamentação, os indivíduos podem adaptar a sua abordagem aos seus objetivos e circunstâncias financeiras específicas. Quer seja através do orçamento proporcional, do sistema de envelopes ou de outra técnica, a adoção de uma abordagem estruturada ao orçamento permite que os indivíduos assumam o controlo das suas finanças e trabalhem para um futuro financeiro mais seguro.

Atividade: ENCONTRAR VALORES FINANCEIROS

O objetivo principal desta atividade é: Identificação dos valores financeiros dos indivíduos. Ao selecionar uma categoria, ajuda a identificar as áreas em que pode ser necessária uma reafectação dos rendimentos, servindo de objetivo e guia para a elaboração do orçamento pessoal.

Instruções para a realização da atividade:

Peça aos alunos que indiquem no quadro n.º 1 se prefeririam afetar o seu rendimento à categoria A ou à categoria B se tivessem 100 euros extra.

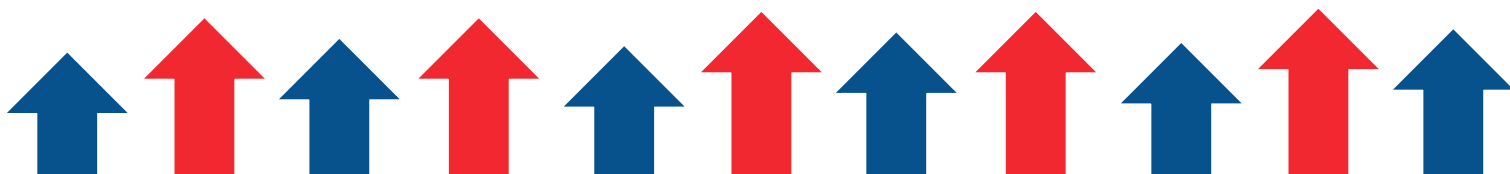
Depois de terem feito isto para os 20 cenários, peça-lhes para registarem o número de marcas de verificação para cada categoria.

Registar os resultados no quadro n.º 2.

Incentive os alunos a refletir sobre as suas respostas. Concordam com a categoria que obteve mais pontos de verificação? É uma área nos seus orçamentos actuais onde atribuem montantes suficientes de receitas? Houve algum cenário em que tiveram dificuldade em decidir entre a Categoria A e a Categoria B? Qual é a sua opinião sobre os resultados registados no Quadro n.º 2? Surpreendem-nos de alguma forma?

Pergunte-lhes que conhecimentos ou lições retiraram deste exercício que possam aplicar às suas futuras decisões financeiras?

Tabela. No. 1:





FinPower



Cofinanciado pela
União Europeia

Retirement Savings/Investments	Social Activities/Eating Out	
Hobbies/Sports	Church/Charitable Giving	
Vacation/Travel	Personal Appearance/Grooming/Clothes	
Church/Charitable Giving	Social Activities/Eating Out	
Hobbies/Sports	Housing (Dream Home/Vacation Home)	
Personal Appearance/Grooming/Clothes	Vacation/Travel	
Education: Self/Others	Car	
Housing (Dream Home/Vacation Home)	Retirement Savings/Investments	
Church/Charitable Giving	Social Activities/Eating Out	
Hobbies/Sports	Housing (Dream Home/Vacation Home)	
Social Activities/Eating Out	Housing (Dream Home/Vacation Home)	
Church/Charitable Giving	Vacation/Travel	
Personal Appearance/Grooming/Clothes	Vacation/Travel	
Education: Self/Others	Social Activities/Eating Out	
Housing (Dream Home/Vacation Home)	Car	
Retirement Savings/Investments	Hobbies/Sports	
Church/Charitable Giving	Hobbies/Sports	
Car	Retirement Savings/Investments	
Hobbies/Sports	Education: Self/Others	
Vacation/Travel	Personal Appearance/Grooming/Clothes	

Tabela No. 2:

	Count:
Personal Appearance/Grooming/Clothes	
Education: Self/Others	
Housing (Dream Home/Vacation Home)	
Retirement Savings/Investments	
Church/Charitable Giving	
Car	
Hobbies/Sports	
Vacation/Travel	
Social Activities/Eating Out	

Atividade: DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS FINANCEIROS

O principal objetivo desta atividade é: estabelecer objetivos financeiros pessoais para os alunos.

Peça aos alunos que sigam estas instruções e, para obter melhores resultados, faça-o em conjunto com o grupo. Explique cada passo e a sua importância.

Faça uma lista e defina as prioridades dos seus objetivos financeiros. Seja: específico, oportuno, orientado para a ação, REALISTA (exemplos: poupar para a reforma, pagar dívidas, comprar uma casa, investir...)

Ao enumerar e hierarquizar os objetivos financeiros, os alunos ganham clareza e concentram-se no que querem alcançar financeiramente. Este processo ajuda-os a identificar os seus objetivos mais importantes, garantindo que atribuem recursos e esforços de forma eficaz para os alcançar.

Especifique quanto pretende poupar e até quando.

Os alunos têm objetivos concretos a atingir, o que aumenta a motivação e a responsabilidade. Permite um melhor acompanhamento dos progressos e garante que os indivíduos permanecem no caminho certo para atingir os seus objetivos dentro do prazo desejado.

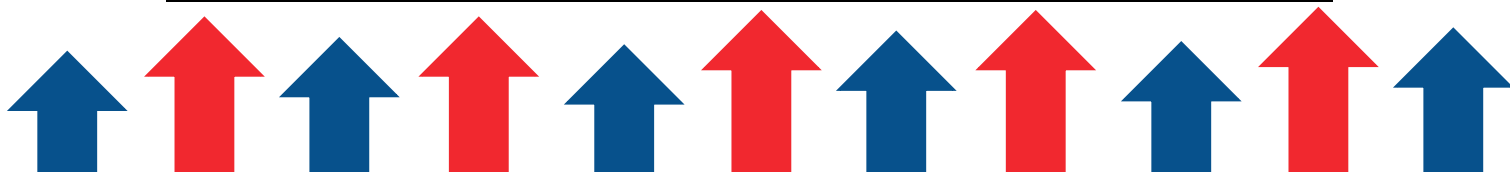
Especifique quanto pode deslocar e a partir de onde para atingir o objetivo fixado.

Identificar as fontes a partir das quais se podem reafectar os fundos permite aos aprendentes tomar decisões informadas sobre a atribuição de prioridades às despesas e a reafecção de recursos para atingir os seus objetivos financeiros. Este processo garante que os indivíduos otimizem os seus recursos financeiros e maximizem a sua capacidade de atingir os seus objetivos.

Revisitar regularmente os objetivos financeiros definidos. Efetuar alterações se as circunstâncias mudarem.

Permite aos alunos aperfeiçoar o seu plano financeiro, identificar áreas de melhoria e efetuar ajustes estratégicos para aumentar a sua probabilidade de sucesso.

Evite despesas desnecessárias, mantenha-se disciplinado e empenhado no seu plano.



Praticar a disciplina e o compromisso com o plano financeiro ajuda os alunos a evitar despesas desnecessárias, a manterem-se concentrados nos seus objetivos e a progredirem no sentido de os alcançarem. Cria hábitos financeiros positivos, reforça o autocontrolo e aumenta a probabilidade de sucesso financeiro a longo prazo.

Se necessário, veja um vídeo do YouTube em conjunto com os alunos: https://www.youtube.com/watch?v=KEQSdLM_hR4 sobre a definição de objetivos financeiros.

ELABORAÇÃO DE ORÇAMENTOS COM RECURSO À TECNOLOGIA

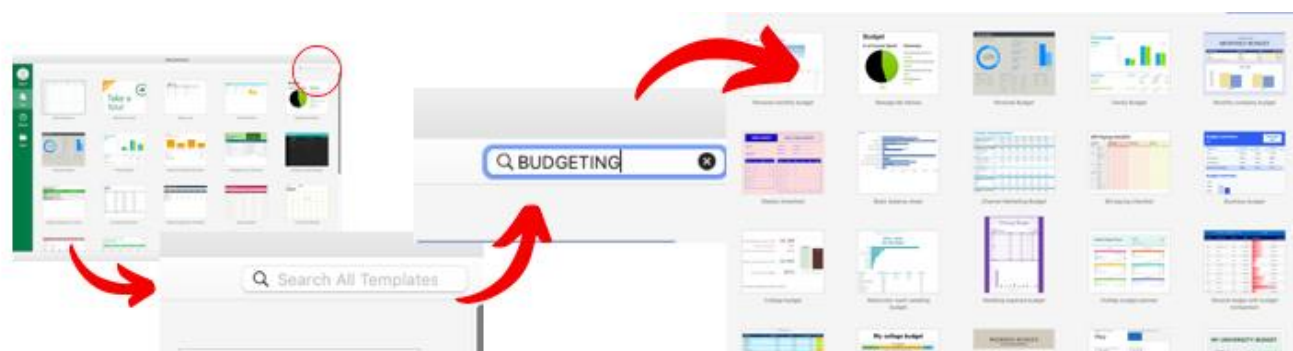
Seguem-se algumas aplicações que podem ser utilizadas para a elaboração de orçamentos. Estão disponíveis em inglês e é aconselhável que sejam mostradas aos alunos.

Entre estas aplicações contam-se:

"Mint" - "gratuito, regista as suas despesas e coloca-as em categorias orçamentais. Pode personalizar estas categorias, que são ilimitadas. Define limites para estas categorias e o Mint avisa-o se estiver a aproximar-se desses limites."

"Goodbudget" - ótimo para planear com antecedência.

"Honeydue" - para famílias com dois rendimentos.



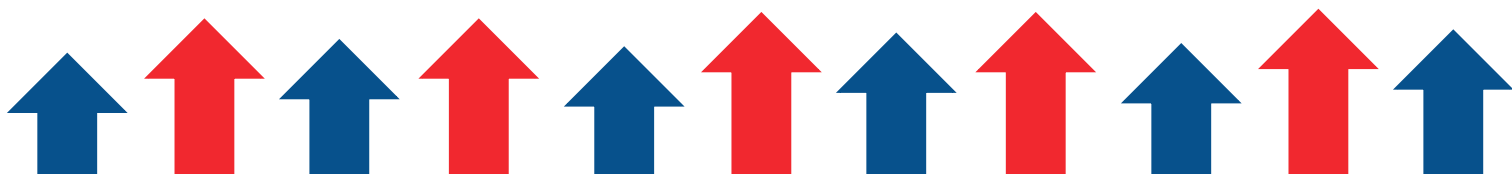
Modelos de orçamento no seu computador

Além disso, já existem alguns modelos criados em cada computador para a elaboração de orçamentos. Os alunos precisam de escolher o modelo que melhor se adequa às suas necessidades. A utilização de modelos já criados seria um ótimo começo para a jornada da orçamentação.

Segue-se um breve guia sobre como encontrar modelos já criados no computador:

1. Abrir uma aplicação "Excel" no computador: Comece por abrir a aplicação Excel no seu computador. Este poderoso software de folha de cálculo oferece uma variedade de modelos pré-concebidos, incluindo ferramentas de orçamentação.
2. Na página de introdução, encontre um motor de pesquisa: Quando o Excel estiver aberto, navegue para a página de introdução ou para a galeria de modelos, onde pode procurar modelos específicos.
3. Escreva "Budgeting" em inglês ou tente escrever a mesma palavra na sua língua nacional: No motor de busca, introduza a palavra-chave "Budgeting" em inglês, ou tente utilizar o termo equivalente na sua língua materna. Isto filtrará os modelos disponíveis para mostrar opções relacionadas com a orçamentação.
4. Escolha o modelo mais adequado e comece a elaborar o orçamento: Percorra os resultados da pesquisa e selecione o modelo que melhor se adapta às suas necessidades e preferências. Considere fatores como o esquema, as características e as opções de personalização. Depois de escolher um modelo, basta descarregá-lo ou abri-lo para começar a elaborar o orçamento.

Ao tirar partido dos modelos existentes, os formandos podem iniciar a sua jornada de orçamentação com facilidade e eficiência. Estas ferramentas pré-concebidas oferecem um quadro estruturado para organizar as finanças e controlar as despesas, permitindo que os indivíduos concentrem os seus esforços na gestão eficaz do seu dinheiro. Quer se trate de finanças pessoais, orçamento familiar ou despesas empresariais, existe uma grande variedade de modelos disponíveis para satisfazer várias necessidades e preferências. Comece a explorar e encontre o modelo de orçamento perfeito para dar início à sua jornada rumo ao sucesso financeiro.





FinPower



Cofinanciado pela
União Europeia

Modelos em linha para a elaboração de orçamentos

Eis alguns modelos em linha em várias línguas. Os alunos podem escolher o que mais lhes convém e utilizá-lo como ferramenta de orçamentação:

- <https://create.microsoft.com/en-us/search?query=budget> (EN)
- <https://create.microsoft.com/lt-lt/templates/biud%C5%BEetus> (LT)
- <https://create.microsoft.com/it-it/search?query=bilancio> (IT)
- <https://create.microsoft.com/pt-br/search?query=or%C3%A7amento> (PT)
- <https://create.microsoft.com/sl-si/search?query=prora%C4%8Dun> (SLO)
- <https://create.microsoft.com/de-de/search?query=budget> (DE)

Estas ferramentas em linha oferecem uma forma cómoda e acessível de começar a elaborar orçamentos em várias línguas. Os estudantes podem explorar as opções disponíveis na sua língua preferida e selecionar o modelo que melhor se adapta às suas necessidades e preferências. Quer se trate de gestão de finanças pessoais, orçamento familiar ou despesas de negócios, estes modelos constituem um ponto de partida útil para quem está a iniciar a sua viagem orçamental.

Calculadoras de orçamento online

Além disso, existem algumas calculadoras orçamentais em linha, mas infelizmente a maior parte delas só está disponível em inglês.

- <https://www.moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/budgeting/use-our-budget-planner>
- <https://www.voya.com/tool/budget-calculator>
- <https://www.quicken.com/resources/calculators/budget-calculator>

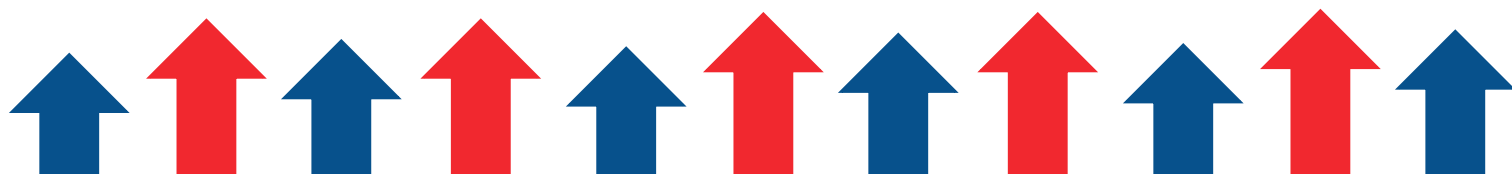
Uma breve análise destas ferramentas com os alunos pode dar-lhes uma ideia de como funcionam as calculadoras orçamentais e de como podem beneficiar da sua utilização. No entanto, é importante notar que as pessoas que não compreendem inglês podem criar um orçamento utilizando uma simples folha de papel ou uma folha de cálculo na sua língua materna. Os princípios fundamentais da orçamentação permanecem os mesmos, independentemente da língua utilizada, tornando-a acessível a todos, independentemente das barreiras linguísticas.

DOMINAR A ELABORAÇÃO DO ORÇAMENTO

Controlo dos hábitos de consumo

O controlo dos hábitos de despesa é crucial para manter um estilo de vida financeiro saudável. Eis algumas formas eficazes de o fazer:

1. Manter o controlo das despesas: Registe todas as despesas, por mais pequenas que sejam, num diário, numa folha de cálculo ou numa aplicação de orçamento. Isto inclui transações em dinheiro e com cartão.
2. Rever os extratos bancários: Reveja regularmente os extratos bancários e do cartão de crédito para identificar para onde vai o seu dinheiro. Procure quaisquer despesas recorrentes ou áreas onde possa estar a gastar demasiado.
3. Estabelecer limites de despesa: Estabeleça limites de despesas para diferentes categorias, como compras, jantar fora, entretenimento, etc. Respeite estes limites tanto quanto possível para evitar gastos excessivos.
4. Utilizar aplicações de orçamento: Utilize aplicações de orçamento para controlar automaticamente os seus gastos e categorizar as despesas. Estas aplicações podem fornecer informações sobre os seus hábitos de despesa e ajudá-lo a identificar áreas a melhorar.
5. Faça o check-in regularmente: Reserve um tempo todas as semanas ou todos os meses para rever as suas despesas e avaliar o seu progresso em direção aos seus objetivos financeiros. Faça os ajustes necessários ao seu orçamento para se manter no caminho certo.
6. Praticar uma despesa consciente: Antes de fazer uma compra, pergunte a si próprio se está de acordo com os seus objetivos e prioridades financeiras. Pense se se trata de uma necessidade ou de um desejo e se existem alternativas mais económicas.
7. Identificar padrões: Procure padrões nos seus hábitos de despesa, tais como compras por impulso, subscrições recorrentes ou picos de despesa sazonais. A identificação destes padrões pode ajudá-lo a tomar decisões mais informadas sobre onde afetar o seu dinheiro.





FinPower



Cofinanciado pela
União Europeia

Monitorizando ativamente os seus hábitos de despesa e fazendo os ajustes necessários, os indivíduos podem controlar melhor as suas finanças e trabalhar para atingir os seus objetivos financeiros.

A monitorização regular dos hábitos de despesa oferece inúmeros benefícios que contribuem para o bem-estar e o sucesso financeiro geral. Eis por que razão é crucial:

Permite acompanhar os objetivos financeiros:

O controlo regular dos hábitos de despesa permite aos alunos acompanhar os seus progressos em relação aos objetivos financeiros. Ao comparar as despesas reais com os montantes orçamentados, os indivíduos podem avaliar se estão no bom caminho para atingir os seus objetivos. Este conhecimento fornece um feedback valioso e permite que sejam feitos os ajustes necessários para se manterem alinhados com os objetivos financeiros.

Impede as despesas excessivas:

Manter um controlo rigoroso das despesas ajuda os alunos a reconhecer padrões de gastos excessivos. Esta abordagem pró-ativa não só evita tensões financeiras, como também garante que os recursos são atribuídos eficazmente a áreas prioritárias. Ao reduzir os gastos excessivos, os indivíduos podem manter um melhor controlo sobre as suas finanças e trabalhar para alcançar uma situação financeira mais saudável.

A identificação dos principais domínios de despesa conduz a um melhor planeamento:

O controlo regular dos hábitos de despesa permite aos alunos identificar as suas principais áreas ou categorias de despesa. Compreender onde está a ser alocada a maior parte do seu dinheiro permite aos indivíduos tomar decisões mais informadas sobre a orçamentação e a afetação de recursos. Este conhecimento facilita um melhor planeamento e otimização das despesas, de modo a alinhá-las com os objetivos e prioridades financeiras.

Redução de fraudes e erros:

A monitorização dos hábitos de despesa ajuda a detetar quaisquer transações não autorizadas ou fraudulentas em contas financeiras. Ao rever regularmente os registos de transações, os indivíduos podem identificar qualquer atividade suspeita e tomar as

medidas adequadas para a resolver, tais como comunicar encargos fraudulentos ou atualizar as medidas de segurança. Esta abordagem proactiva aumenta a segurança financeira e protege contra potenciais perdas.

Tomar melhores decisões em matéria de despesas:

Ao rever regularmente os seus hábitos de despesa, os alunos adquirem uma melhor compreensão do seu comportamento e padrões financeiros. Esta consciência permite-lhes tomar melhores decisões de despesa com base nos seus valores, prioridades e objetivos a longo prazo. Os indivíduos podem identificar áreas onde as despesas podem ser otimizadas ou reduzidas, levando a uma utilização mais intencional e consciente dos recursos financeiros.

A monitorização regular dos hábitos de despesa é essencial para manter a saúde financeira e atingir objetivos financeiros a longo prazo. Ao manterem-se vigilantes e proactivos no acompanhamento das despesas, os indivíduos podem tomar decisões informadas, evitar gastos excessivos e trabalhar para um futuro financeiro mais seguro e próspero.

Conselhos para um orçamento controlado

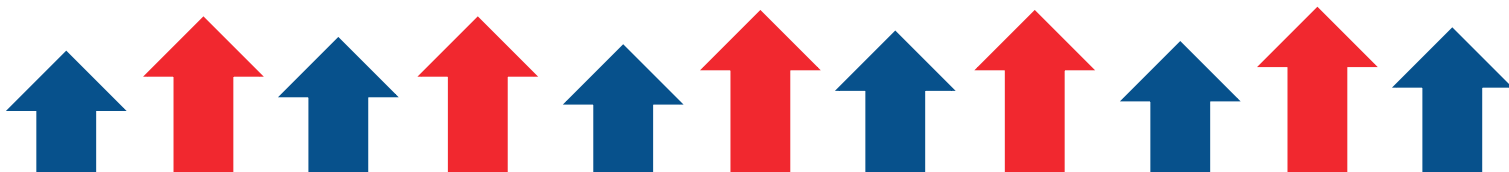
No intrincado panorama das finanças pessoais, um dos aspetos mais cruciais é a compreensão e a gestão das despesas. Estas obrigações financeiras abrangem um espectro que vai dos compromissos fixos às indulgências discricionárias, desempenhando cada uma delas um papel único na definição do nosso percurso financeiro.

Seguem-se algumas dicas para um orçamento controlado:

Seguir um plano orçamental inflexível para evitar despesas excessivas

Um plano de orçamento inflexível pode ajudar a evitar gastos excessivos, impondo limites rigorosos a várias categorias de despesas. Ao estabelecer dotações pré-determinadas, assumir o controlo de todo o seu rendimento ensinará disciplina e responsabilidade na gestão financeira, reduzindo a probabilidade de compras desnecessárias ou de compras por impulso.

Estabelecer limites de gastos sempre que faz compras (ter dinheiro pode ajudar a não gastar demasiado)



Estabelecer limites de gastos antes de cada ida às compras é essencial para se manter dentro do orçamento. Uma estratégia eficaz é utilizar dinheiro em vez de cartões de crédito ou de débito, uma vez que proporciona um limite tangível para as despesas e reduz a tentação de exceder os montantes orçamentados. Ao atribuir uma quantia específica para cada ida às compras, os alunos podem controlar melhor as suas despesas e tomar decisões de compra mais conscientes.

Remover os dados do cartão dos sítios Web (a preguiça pode impedir a compra)

A remoção dos dados armazenados do cartão dos sítios de compras em linha pode servir para evitar compras por impulso motivadas por conveniência ou preguiça. Ao exigir a introdução manual de informações de pagamento para cada transação, as pessoas são forçadas a fazer uma pausa e a reconsiderar as suas decisões de compra. Este passo adicional permite avaliar se a compra está de acordo com as prioridades orçamentais e evitar compras desnecessárias ou por impulso.

Anular a subscrição de materiais promocionais (boletins informativos)

Cancelar a subscrição de materiais promocionais, como boletins informativos ou anúncios por correio eletrónico, pode ajudar a reduzir a tentação de fazer compras desnecessárias influenciadas por táticas de marketing.

Quanto mais longo for o período de elaboração do orçamento, menos fiáveis serão as estimativas

Embora períodos orçamentais mais curtos, como semanais ou mensais, possam oferecer estimativas mais precisas de rendimentos e despesas, períodos mais longos, como trimestrais ou anuais, podem ser menos precisos devido a fatores flutuantes como alterações de rendimentos, despesas inesperadas ou prioridades financeiras em evolução. Por conseguinte, é essencial rever e ajustar regularmente os planos orçamentais para refletir a evolução das circunstâncias e garantir uma estabilidade financeira contínua.

Atividade: "O MEU ORÇAMENTO IDEAL"

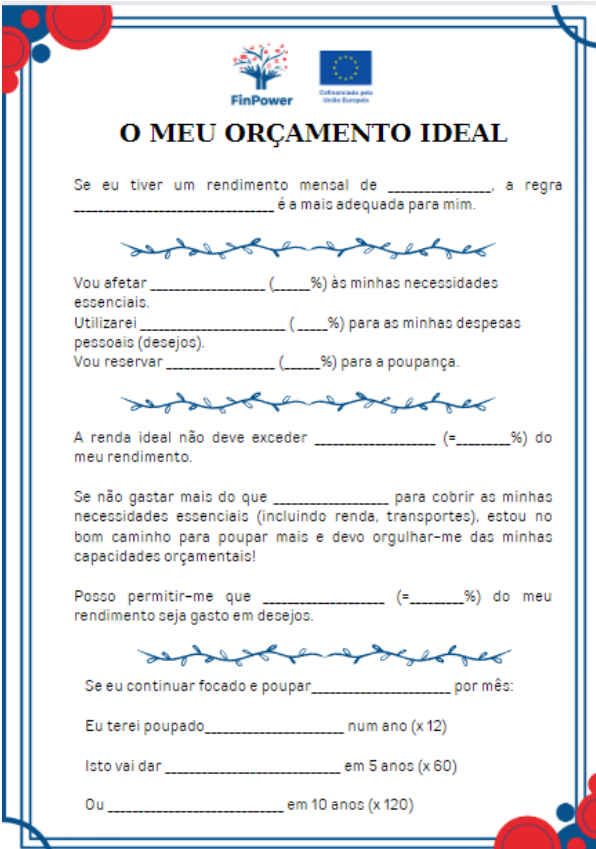
Em seguida, é preparado o modelo, como ferramenta para criar "O meu orçamento ideal". Para obter melhores resultados, forneça versões impressas aos alunos. Esta

ferramenta exigirá alguns cálculos, mas no final da atividade, os formandos deverão ter um plano de orçamento personalizado que lhes seja mais adequado.

Incentive os alunos a preencher o modelo, começando por definir o seu rendimento no topo do formulário. O passo seguinte é os alunos considerarem quanto gastam em cada categoria e registarem os dados no formulário.

Na etapa seguinte, os alunos devem selecionar uma técnica de orçamentação que melhor se adapte à sua situação, com base nos números. Pode ser qualquer técnica aprendida anteriormente, como a regra 80/20, a regra 60/30/10, o orçamento base zero, etc.

A escolha da técnica de orçamentação adequada pode representar um desafio significativo. No entanto, ao fazê-lo, os alunos podem identificar a técnica que estão a utilizar atualmente e compreender como maximizar a sua eficácia.



O MEU ORÇAMENTO IDEAL

Se eu tiver um rendimento mensal de _____, a regra _____ é a mais adequada para mim.

Vou afetar _____ (____%) às minhas necessidades essenciais.
Utilizarei _____ (____%) para as minhas despesas pessoais (desejos).
Vou reservar _____ (____%) para a poupança.

A renda ideal não deve exceder _____ (=____%) do meu rendimento.

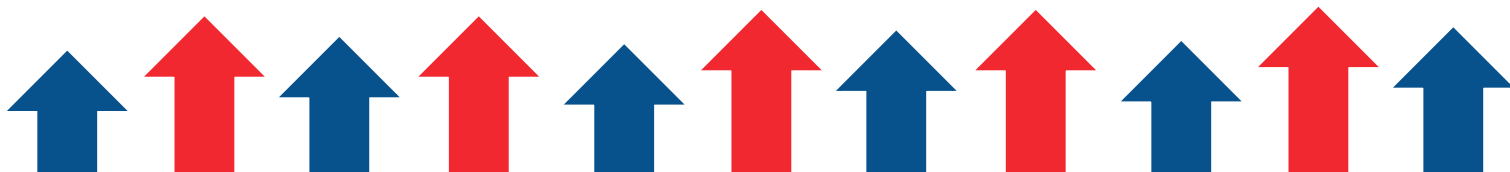
Se não gastar mais do que _____ para cobrir as minhas necessidades essenciais (incluindo renda, transportes), estou no bom caminho para poupar mais e devo orgulhar-me das minhas capacidades orçamentais!

Posso permitir-me que _____ (=____%) do meu rendimento seja gasto em desejos.

Se eu continuar focado e poupar _____ por mês:
Eu terei poupado _____ num ano (x 12)
Isto vai dar _____ em 5 anos (x 60)
Ou _____ em 10 anos (x 120)

Dicas para planear umas férias com um orçamento limitado

Embarcar numas férias é uma perspetiva excitante, mas é essencial abordá-la com um



planeamento cuidadoso, especialmente quando se trata de gerir as suas finanças. Seguindo estas dicas, pode tirar o máximo partido das suas férias sem ultrapassar as suas limitações orçamentais.

Definir o orçamento total das férias

Antes de começar a fazer as malas, reserve algum tempo para elaborar um orçamento de férias abrangente. Tenha em conta todas as despesas potenciais, incluindo transporte, alojamento, refeições, atividades e até custos inesperados. A existência de um orçamento claro fornecerá orientações ao longo de todo o processo de planeamento, garantindo que não gasta demasiado e que não descarrila os seus objetivos financeiros.

Planeamento antecipado

Uma das formas mais eficazes de esticar o seu orçamento de férias é planear com antecedência. A pesquisa e a reserva de alojamento, transporte e atividades com bastante antecedência podem ajudá-lo a garantir as melhores ofertas e a tirar partido de descontos e promoções. Se tiver tempo suficiente para planear, terá mais flexibilidade e liberdade para tomar decisões rentáveis.

Abraçar a flexibilidade

Embora seja importante ter um itinerário aproximado em mente, manter-se flexível pode abrir oportunidades para poupar dinheiro e desfrutar de experiências inesperadas. Esteja aberto a ajustar os seus planos com base na alteração das circunstâncias ou das condições meteorológicas e esteja disposto a explorar alternativas económicas para atividades ou opções de refeições. A flexibilidade é fundamental para tirar o máximo partido do seu orçamento de férias e, ao mesmo tempo, ter uma experiência memorável.

Pesquisar o seu destino

Saber é poder quando se trata de viagens económicas. Reserve algum tempo para pesquisar exaustivamente o seu destino, incluindo o custo de vida, as taxas de câmbio e as despesas típicas. Com esta informação, pode fazer um orçamento mais exato e evitar surpresas financeiras desagradáveis durante a sua viagem. Procure atrações e opções de restauração gratuitas ou de baixo custo para ajudar a esticar ainda mais o seu orçamento.

Pré-planeamento das atividades

Por último, considere a possibilidade de planear previamente as suas atividades para garantir uma distribuição estratégica dos seus fundos. Faça uma lista das atrações imperdíveis e estime os respetivos custos com antecedência para poder fazer um orçamento adequado. Isto ajudá-lo-á a evitar gastos excessivos em atividades por impulso, assegurando ao mesmo tempo que não perde nenhuma experiência essencial.

Quando trocar o dinheiro, faça-o em quantidades maiores, para não pagar demasiado a taxa (tenha em mente que trocar demasiado levará a uma perda).

Quando trocar moeda para a sua viagem, considere a possibilidade de trocar grandes quantias de uma só vez para minimizar as taxas de câmbio e obter uma taxa favorável. No entanto, é essencial encontrar um equilíbrio e evitar trocar mais dinheiro do que aquele de que vai precisar, uma vez que trocar demasiado pode resultar em perdas desnecessárias devido à flutuação das taxas de câmbio. Além disso, considere a possibilidade de utilizar uma combinação de dinheiro e cartões de crédito/débito para maximizar a comodidade e a segurança e, ao mesmo tempo, gerir eficazmente as despesas.

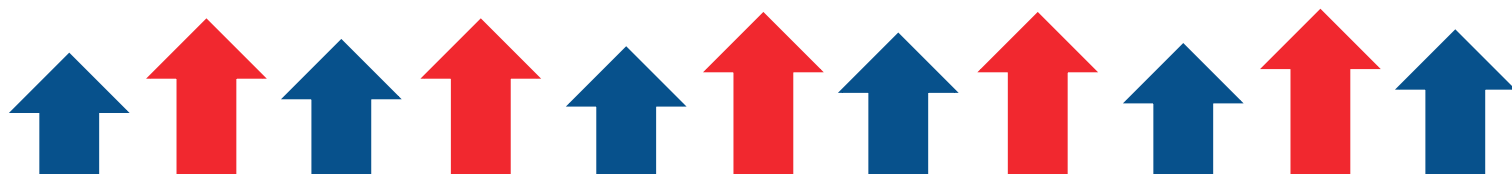
Planear umas férias com um orçamento limitado requer uma análise cuidadosa e uma tomada de decisões estratégica, mas é perfeitamente possível desfrutar de uma viagem fantástica sem gastar muito. Ao definir um orçamento claro, planear com antecedência, abraçar a flexibilidade, pesquisar o seu destino e pré-planear as suas atividades, pode tirar o máximo partido das suas férias, mantendo-se dentro das suas possibilidades financeiras. Com um pouco de previsão e criatividade, pode criar memórias inesquecíveis sem o stress financeiro.

Atividade: PLANEAMENTO DE UMAS FÉRIAS DE SONHO

O principal objetivo desta atividade é orientar os alunos na preparação de compras importantes, como as férias, através do desenvolvimento de competências de orçamentação e planeamento.

Instruções:

1. Preparar o cenário: Comece por pedir aos alunos que se imaginem a planear umas férias de sonho. Incentive-os a escolher um destino que sempre quiseram visitar.
2. Noções básicas de orçamento: Fornecer aos alunos um rendimento mensal



hipotético. Este rendimento representa os seus recursos financeiros para as férias. Salientar a importância de respeitar um orçamento fixo e de gerir as despesas de forma sensata.

3. Registo de despesas: Peça aos alunos para criarem uma lista de potenciais despesas para as suas férias, incluindo alojamento, transporte, refeições, atividades e quaisquer custos adicionais. Incentive-os a pesquisar e a calcular os custos com exatidão.

4. Aumentar o rendimento: Peça aos alunos que considerem formas de aumentar o seu rendimento, se necessário, para cobrir as despesas das suas férias de sonho. Isto pode envolver a exploração de oportunidades de trabalho a tempo parcial, a venda de objetos não utilizados, ou encontrar formas criativas de gerar rendimentos adicionais.

5. Otimização do orçamento: Incentivar os alunos a reverem a sua lista de despesas e a identificarem áreas onde podem cortar para poupar dinheiro ou áreas onde podem precisar de atribuir mais fundos. Isto pode envolver a definição de prioridades nas despesas, a procura de alternativas económicas ou a eliminação de compras não essenciais.

6. Apresentação do plano de férias: Peça aos alunos para apresentarem o seu plano de férias, detalhando o destino escolhido, as despesas estimadas e as estratégias para financiar a viagem dentro do seu orçamento. Incentivar o debate sobre a viabilidade e eficácia do seu plano.

7. Reflexão e aplicação no mundo real: Concluir a atividade facilitando um debate sobre os desafios e lições aprendidas com o planeamento das férias de sonho. Incentive os alunos a refletir sobre como podem aplicar as competências de orçamentação e planeamento a cenários da vida real e a objetivos financeiros futuros.

Ao participarem nesta atividade, os alunos desenvolverão competências práticas de orçamentação, aprenderão a dar prioridade às despesas e compreenderão melhor a importância do planeamento financeiro quando fazem compras importantes como as férias.

ORÇAMENTAÇÃO PARA FAMÍLIAS - GESTÃO DAS FINANÇAS FAMILIARES

A orçamentação é também uma competência fundamental que permite às famílias assumir o controlo das suas finanças, atingir os seus objetivos e construir um futuro seguro. Ao compreenderem os rendimentos, as despesas e as prioridades financeiras, as famílias podem tomar decisões informadas que apoiam o seu bem-estar e a prosperidade a longo prazo.

- Compreender os rendimentos e as despesas

As famílias são compostas por diversas fontes de rendimento, desde salários e ordenados a bónus, subsídios e outras entradas financeiras. É crucial identificar e compreender estes fluxos de rendimento para criar um orçamento abrangente.

Do lado das despesas, as famílias devem considerar tanto os custos fixos, como o pagamento da renda ou da hipoteca, os serviços públicos, as compras e os transportes, como as despesas variáveis, como o entretenimento, as refeições fora de casa e as despesas discricionárias. A compreensão destas despesas ajuda as famílias a estabelecer prioridades nos seus compromissos financeiros e a afetar os recursos de forma eficaz.

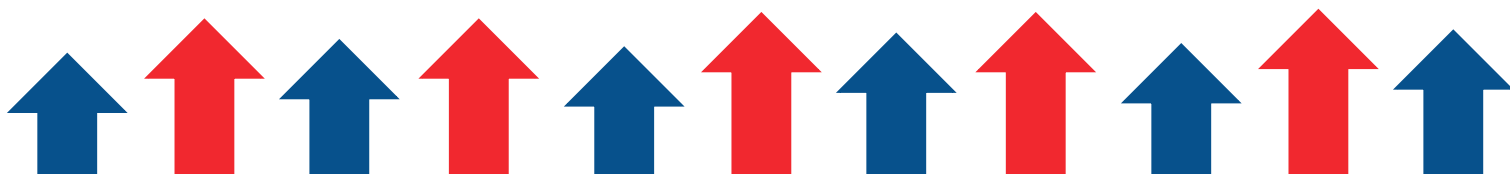
- Criar um orçamento familiar

Um orçamento familiar serve de roteiro para gerir as finanças da família. Ao alinhar os rendimentos com as despesas e os objetivos financeiros, as famílias podem garantir que cada dólar é atribuído de forma intencional. Um orçamento bem concebido inclui provisões para necessidades essenciais, poupanças, pagamento de dívidas e despesas discricionárias.

É fundamental definir objetivos orçamentais realistas e cumpri-los. As famílias podem ter de fazer concessões e ajustamentos ao longo do percurso, mas a existência de um plano claro proporciona estabilidade e orientação.

- Acompanhamento das despesas

O controlo das despesas é essencial para manter a disciplina financeira e não ultrapassar o orçamento. As famílias podem utilizar várias ferramentas e métodos, como aplicações de orçamento, folhas de cálculo ou sistemas simples de papel e caneta, para



controlar regularmente as suas despesas.

Ao rever regularmente os hábitos de despesa, as famílias podem identificar as áreas em que podem ser necessários ajustamentos e tomar decisões informadas sobre as suas prioridades financeiras.

- Gestão da dívida

Muitas famílias debatem-se com dívidas, quer se trate de dívidas de cartões de crédito, empréstimos ou hipotecas. As estratégias eficazes de gestão da dívida são cruciais para reduzir o stress financeiro e alcançar a estabilidade financeira a longo prazo.

As famílias podem utilizar táticas como os métodos da bola de neve da dívida ou da avalanche de dívidas para pagar sistematicamente as dívidas. Além disso, negociar taxas de juro mais baixas e evitar novas dívidas pode acelerar o caminho para se libertarem das dívidas.

- Poupança de emergência

A constituição de um fundo de emergência é uma pedra angular da resiliência financeira das famílias. Ter uma almofada de poupança para cobrir despesas inesperadas ou emergências financeiras proporciona paz de espírito e evita a necessidade de recorrer a dívidas com juros elevados em tempos de crise.

As famílias devem procurar pôr de lado uma parte do seu rendimento todos os meses até atingirem o objetivo de poupança de emergência desejado, normalmente equivalente a três a seis meses de despesas de subsistência.

- Definição de objetivos financeiros

A definição de objetivos financeiros claros dá às famílias algo por que se esforçar e ajuda-as a manterem-se motivadas no seu percurso financeiro. Quer se trate de poupar para a entrada de uma casa, de financiar a educação de um filho ou de planear a reforma, os objetivos SMART (específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e calendarizados) fornecem um roteiro para o sucesso.

Ao dividir os objetivos maiores em etapas mais pequenas e acionáveis, as famílias podem progredir ao longo do tempo e celebrar as suas conquistas ao longo do caminho.

- Comunicação e colaboração

A comunicação aberta e honesta sobre finanças é essencial nas famílias. As discussões regulares sobre orçamentos, objetivos financeiros e decisões de despesa promovem a transparência e a unidade.

A participação de todos os membros da família nas discussões e decisões financeiras, incluindo as crianças de forma adequada à idade, promove um sentido de responsabilidade partilhada e de trabalho de equipa na gestão das finanças familiares.

- Adaptação às mudanças de vida

A vida está cheia de reviravoltas inesperadas e as famílias devem estar preparadas para adaptar as suas estratégias orçamentais em conformidade. Quer se trate de dar as boas-vindas a um novo membro da família, de enfrentar uma perda de emprego ou de enfrentar despesas imprevistas, a flexibilidade e a resiliência são fundamentais.

Ao reavaliarem regularmente a sua situação financeira e ajustarem as suas prioridades orçamentais conforme necessário, as famílias podem enfrentar os desafios da vida com confiança e continuar a trabalhar para os seus objetivos financeiros a longo prazo.

A orçamentação eficaz é a pedra angular do bem-estar financeiro das famílias. Ao compreenderem os seus rendimentos e despesas, ao criarem um orçamento realista, ao controlarem as despesas, ao gerirem as dívidas, ao criarem poupanças de emergência, ao definirem objetivos financeiros, ao promoverem a comunicação e a colaboração e ao se adaptarem às mudanças da vida, as famílias podem alcançar a estabilidade financeira e construir um futuro melhor em conjunto.

Atividade: SOMOS FAMÍLIA

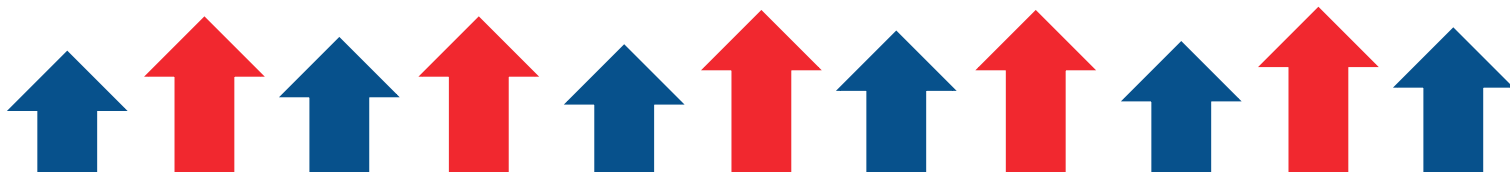
O objetivo desta atividade é: aprender a elaborar um orçamento familiar e refletir sobre as necessidades dos membros da família.

Orientações para o jogo de papéis

- Separe os alunos em equipas, atribua-lhes papéis diferentes (mãe, pai, filhos, avó, etc.) para cada membro do grupo.

Identificação do rendimento

- Peça-lhes que criem e escrevam todas as fontes de rendimento da "sua família". É importante conhecer os seus rendimentos mensais (considere os salários, as pensões,





FinPower



Cofinanciado pela
União Europeia

os investimentos, etc.). Incentive-os a serem minuciosos na documentação dos rendimentos da sua família.

Categorização das despesas

- Todos os membros devem identificar as despesas de que necessitam. Organize-as em categorias: Utilidades: contas; alimentação; entretenimento social, presentes, comer fora; transportes; cuidados de saúde; educação.

Dotação orçamental

- Incentive os participantes a dar prioridade às despesas essenciais, como habitação, alimentação e cuidados de saúde, e a ter em conta as despesas discricionárias com atividades de entretenimento e lazer.

Simulação de emergência

- Introduzir emergências inesperadas ou desafios financeiros para testar a resiliência dos orçamentos familiares. Incentivar os participantes a refletir sobre soluções criativas e adaptações para lidar com estes cenários. (Emergências que podem fazer parte da simulação: funerais, aniversários, viagens escolares dispendiosas, perda de emprego, telemóveis (ou outros aparelhos) avariados, etc.)

Perguntas de reflexão

- Depois de elaborados os orçamentos familiares, faça uma reflexão e coloque algumas questões:

1. Que estratégia de orçamentação utilizou?
2. Quais foram os desafios encontrados na afetação dos fundos?
3. O dinheiro foi suficiente?
4. Têm dinheiro de sobra?
5. A situação seria a mesma na tua própria família?
6. Foi fácil afetar as despesas?

- Resumir as principais conclusões da atividade, destacando as estratégias orçamentais

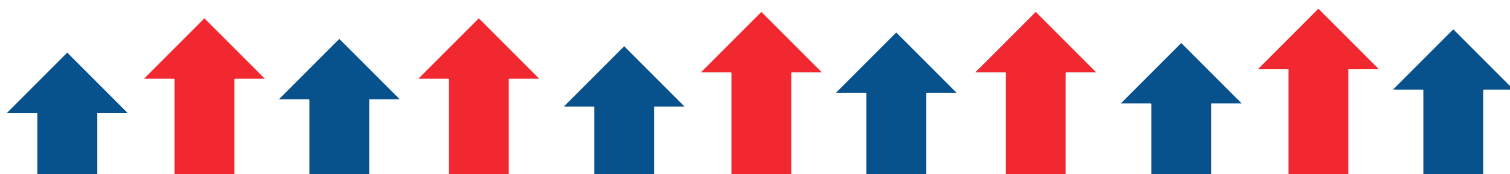
bem-sucedidas, os desafios comuns e as áreas a melhorar.

CONCLUSÕES

Neste módulo, abordámos os aspetos essenciais da orçamentação, desde a compreensão dos seus princípios até aos passos práticos, como a criação de orçamentos e a categorização de despesas. Também nos aprofundámos na identificação dos nossos valores financeiros e na utilização de várias ferramentas para elaborar orçamentos eficazes. Além disso, explorámos a importância da orçamentação para as famílias e ocasiões especiais, dotando-nos de conhecimentos valiosos para gerir as finanças em diversas situações.

REFERÊNCIAS

- Wallander, J. (1999). Budgeting-an unnecessary evil (Orçamento - um mal desnecessário). *Scandinavian Journal of Management*, 15(4), 405-421.
- OmniCard. 2024. Porque é que precisa de um sistema de controlo de despesas empresariais. Disponível em: <https://omnicard.in/blogs/business-expense-tracker-261023>
- Pankow, Debra. "Valores, atitudes e objetivos financeiros". (2003).
- Shim, J. K., Siegel, J. G., & Shim, A. I. (2011). *Noções básicas de orçamentação e mais além* (Vol. 574). John Wiley & Sons.
- Bell et al. 2024. Quais são os 5 objetivos da orçamentação? Disponível em: <https://www.investopedia.com/financial-edge/1109/6-reasons-why-you-need-a-budget.aspx>
- StepChange. 2024. Fazer um orçamento. Disponível em: <https://www.stepchange.org/debt-info/your-financial-situation/making-a-budget.aspx>
- Shim, J. K, e J.G. Siegel (2025). *Budgeting basics and beyond*. John Wiley & Sons, Inc. Disponível em: [BUDGET Budgeting Basics and Beyond.pdf \(untag-smd.ac.id\)](#)
- Mapear o seu futuro noções básicas de orçamentação. Vídeo disponível em: [Mapear as noções básicas de orçamentação do seu futuro \(youtube.com\)](#)





FinPower



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do Projeto: 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087985