

VOCÊ, NO  
CONTROLE  
DAS SUAS  
FINANÇAS!



**Semana**  
de **Educação**  
**Financeira** e  
**Previdenciária**  
do **METRUS**

**DE 25 A 29**  
**DE OUTUBRO**

## **Temas vistos ontem:**

**1 - O Endividado e seus dilemas.**

**2 - Caminhos para sair do endividamento tóxico.**

**3 - Conexões com a tomada consciente do crédito.**



**3 - Conexões com a  
tomada consciente do  
crédito.**



**Semana**  
**de Educação**  
**Financeira e**  
**Previdenciária**  
**do METRUS**

Os créditos podem ser bons para:

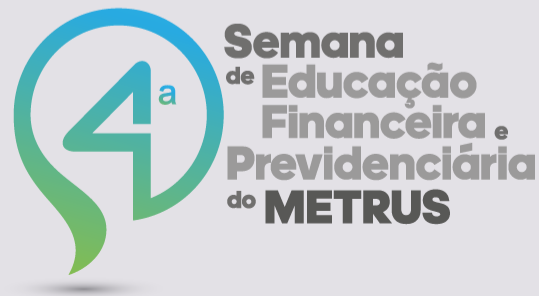
- Serve para Empreender (possibilidade de gerar mais dinheiro)
- É útil para estudar, educar, fazer cursos, se aprimorar, adquirir conhecimento. (possibilidade de gerar mais dinheiro)
- Viajar (absorver outras culturas, ter novas experiências, novos olhares, novos insights, recarregar as baterias)
- Ajuda a construir patrimônio (gera riqueza)  
(Financiamentos, imóveis, carros, terrenos)
- Ajuda a movimentar e fomentar a Economia.
- Serve para realizar sonhos. Pode antecipar planos.
- Pode ser usado para renegociar dívidas de outros créditos tomados.



**Semana**  
**de Educação**  
**Financeira e**  
**Previdenciária**  
**do METRUS**

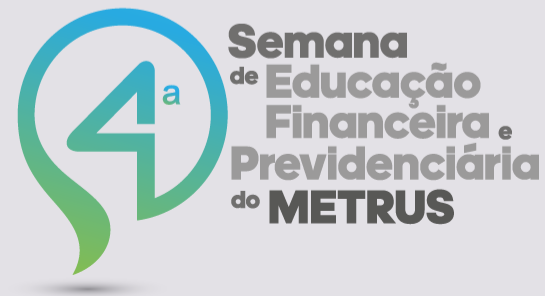
## Tomada de Crédito consciente:

- Estudar e conhecer as fontes de financiamentos e linhas de crédito.
- Conhecer seu orçamento e fazer simulação para ver se as parcelas cabem no seu fluxo de caixa.
- Ter clareza para tomar o crédito, responder: Por qual razão? O que espero conseguir? Quais os riscos? Quais serão as consequências possíveis?
- Não comprar por impulso. Parcelar só se tiver como pagar a vista.



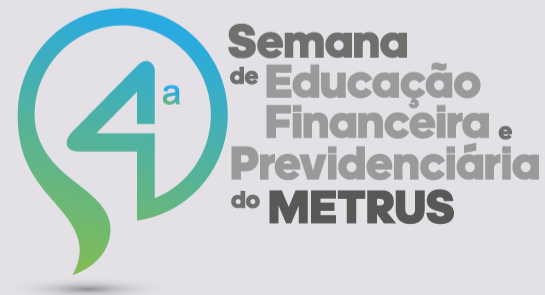
## Exemplos de linhas de crédito:

- Crédito Educacional;
- Financiamento Imobiliário;
- Empréstimo Consignado / Cooperativa;
- Financiamento de Automóveis;
- Penhor de Bens;
- Empréstimo Pessoal;
- Financiamento de Compras;
- Cheque Especial;
- Rotativo do Cartão;

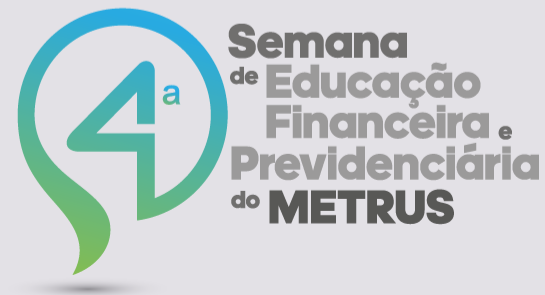


## Exemplo de Fontes de Financiamento:

- Bancos tradicionais.
- Bancos de desenvolvimento social
- Startups fintechs
- Financeiras
- Cooperativas de crédito.
- Empréstimo de Parentes



- Importante:
- Créditos tomados de forma consciente não podem ser por impulso e têm que ser bem planejados.
- Podem ser uma boa via para antecipar a realização de sonhos, projetos ou aquisição de patrimônio.





## Mensagens de ontem:

- Cuide de si, além de cuidar das dívidas.
- É possível resolver uma situação de endividamento.
- Sonhos com profundidade, sentido, relevância e significado são importantes motivadores.
- Com planejamento é possível usar o crédito de forma consciente.
- Fazer a gestão das dívidas é importante para avançarmos e evoluirmos em outros temas como poupar.



**Semana**  
de **Educação**  
**Financeira e**  
**Previdenciária**  
do **METRUS**

PALESTRA:

**Faça poupança de  
emergência (importância da  
liquidez)**

**O poupar e a importância  
das reservas para momentos  
de incerteza e a realização  
de sonhos.**

**1 - O Poupar.**

**2 - A importância das Reservas.**

**3 - Exercícios Práticos.**

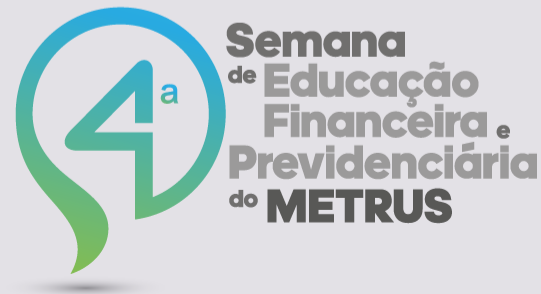


# 1 – O Poupar

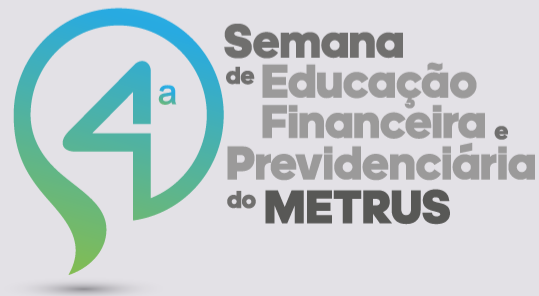


**Semana**  
**de Educação**  
**Financeira e**  
**Previdenciária**  
**do METRUS**

- Dificuldades para poupar:
  - Capacidade de Poupança, não sobra recursos.
  - Renda menor ou igual as despesas.
  - Falta de planejamento.
  - Padrão e Estilo de Vida não planejados.
  - Falta de hábito.
  - Falta de propósito.
  - Sazonalidade da renda.
  - Abrir mão de hoje para ter algo no futuro.

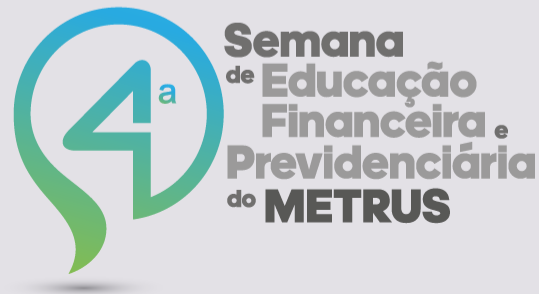


- Possíveis caminhos:
- Procurar pelo autoconhecimento.
- Refletir sobre seus Valores Pessoais.
- Planejar-se, fazer o orçamento e o fluxo de caixa.
- Criar o hábito.
- Permitir-se experimentar.
- Pague-se primeiro, poupar logo quando receber.
- Fazer a Fotografia Financeira e calcular os indicadores.
- Estar atento e perceber a sazonalidade da renda. Poupar mais quando a maré está a favor.



Clareza do porque poupar

- Qual a Motivação
- Qual o Sentido
- Qual o Significado
- Para quais Necessidades
- O que quero ter, ser e fazer no futuro.



## **2 – A importância das Reservas.**





- Momentos de incerteza
- Realização de sonhos
- Construção de Patrimônio
- Aumentar o leque de opções para ter liberdade de escolha?
- Aproveitar oportunidades.



## Tipos de reservas:

- Curto
  - Reserva de Liquidez ( de 6 a 12 meses o custo de vida)
- Médio
  - Oportunidades. (Não tem um valor específico)
  - Realização de Sonhos ( O valor depende do sonho)
- Longo Prazo
  - Realização de Sonhos. (O valor depende do sonho)
  - Longevidade. ( O valor depende do projeto de composição da renda para essa fase da vida)

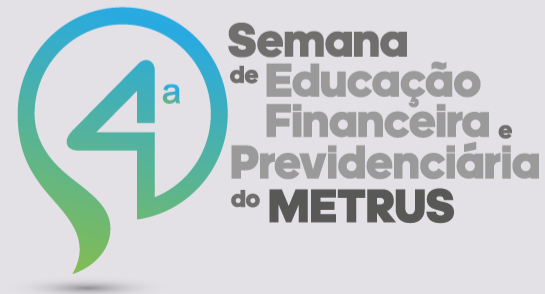


# Exercícios Práticos



## Planejar e monitorar

- Orçamento e Fluxo de Caixa
  - Montar um orçamento
  - Fazer o Fluxo de Caixa mensal



Saldo Inicial	100,00												
	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	TOTAL
<b>RENDA FAMILIAR BRU</b>	<b>8.000,00</b>	<b>8.000,00</b>	<b>8.000,00</b>	<b>8.000,00</b>	<b>8.000,00</b>	<b>8.000,00</b>	<b>10.666,67</b>	<b>8.000,00</b>	<b>8.000,00</b>	<b>12.000,00</b>	<b>8.000,00</b>	<b>12.000,00</b>	<b>106.666,67</b>
Salário	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	96.000,00
13º salário	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4.000,00	-	4.000,00	8.000,00
Férias	-	-	-	-	-	-	2.666,67	-	-	-	-	-	2.666,67
<b>DESPESAS COM SALA</b>	<b>1.875,83</b>	<b>1.875,83</b>	<b>1.875,83</b>	<b>1.875,83</b>	<b>1.875,83</b>	<b>1.875,83</b>	<b>2.609,17</b>	<b>1.875,83</b>	<b>1.875,83</b>	<b>1.875,83</b>	<b>1.875,83</b>	<b>3.751,66</b>	<b>25.119,13</b>
IR	751,99	751,99	751,99	751,99	751,99	751,99	751,99	751,99	751,99	751,99	751,99	1.503,98	9.775,87
INSS	1.123,84	1.123,84	1.123,84	1.123,84	1.123,84	1.123,84	1.857,18	1.123,84	1.123,84	1.123,84	1.123,84	2.247,68	15.343,26
<b>HABITAÇÃO</b>	<b>2.670,00</b>	<b>2.670,00</b>	<b>2.670,00</b>	<b>2.670,00</b>	<b>2.670,00</b>	<b>2.670,00</b>	<b>2.670,00</b>	<b>2.670,00</b>	<b>2.670,00</b>	<b>2.670,00</b>	<b>2.670,00</b>	<b>2.670,00</b>	<b>32.040,00</b>
Aluguel/Prestação	1.100,00	1.100,00	1.100,00	1.100,00	1.100,00	1.100,00	1.100,00	1.100,00	1.100,00	1.100,00	1.100,00	1.100,00	13.200,00
Condomínio	400,00	400,00	400,00	400,00	400,00	400,00	400,00	400,00	400,00	400,00	400,00	400,00	4.800,00
IPTU	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	1.200,00
Luz	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	1.440,00
Supermercado	950,00	950,00	950,00	950,00	950,00	950,00	950,00	950,00	950,00	950,00	950,00	950,00	11.400,00
<b>SAÚDE</b>	<b>900,00</b>	<b>900,00</b>	<b>900,00</b>	<b>900,00</b>	<b>900,00</b>	<b>900,00</b>	<b>1.300,00</b>	<b>900,00</b>	<b>900,00</b>	<b>900,00</b>	<b>900,00</b>	<b>900,00</b>	<b>11.200,00</b>
Plano de Saúde	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	9.600,00
Dentista	-	-	-	-	-	-	400,00	-	-	-	-	-	400,00
Medicamentos	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	1.200,00
<b>AUTOMÓVEL</b>	<b>550,00</b>	<b>600,00</b>	<b>550,00</b>	<b>600,00</b>	<b>550,00</b>	<b>600,00</b>	<b>550,00</b>	<b>600,00</b>	<b>550,00</b>	<b>600,00</b>	<b>550,00</b>	<b>600,00</b>	<b>6.900,00</b>
Combustível	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	3.600,00
Lavagens	-	50,00	-	50,00	-	50,00	-	50,00	-	50,00	-	50,00	300,00
IPVA	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	3.000,00
<b>DESPESAS PESSOAIS</b>	<b>350,00</b>	<b>350,00</b>	<b>350,00</b>	<b>350,00</b>	<b>350,00</b>	<b>350,00</b>	<b>350,00</b>	<b>350,00</b>	<b>350,00</b>	<b>350,00</b>	<b>350,00</b>	<b>350,00</b>	<b>4.200,00</b>
Cabeleireiro	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	1.200,00
Academia	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	3.000,00
Vestuário	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>LAZER</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>2.400,00</b>
Restaurantes	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	2.400,00
Passeios	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>INVESTIMENTOS</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>1.200,00</b>
Previdência	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	1.200,00
Outros	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>CRÉDITOS TOMADOS</b>	<b>1.401,34</b>	<b>1.401,34</b>	<b>1.401,34</b>	<b>1.401,34</b>	<b>1.401,34</b>	<b>1.401,34</b>	<b>1.401,34</b>	<b>1.401,34</b>	<b>1.401,34</b>	<b>1.401,34</b>	<b>1.401,34</b>	<b>1.401,34</b>	<b>16.816,08</b>
Empréstimo 1	957,71	957,71	957,71	957,71	957,71	957,71	957,71	957,71	957,71	957,71	957,71	957,71	11.492,52
Empréstimo 2	443,63	443,63	443,63	443,63	443,63	443,63	443,63	443,63	443,63	443,63	443,63	443,63	5.323,56
<b>TOTAIS</b>	<b>Janeiro</b>	<b>Fevereiro</b>	<b>Março</b>	<b>Abril</b>	<b>Maió</b>	<b>Junho</b>	<b>Julho</b>	<b>Agosto</b>	<b>Setembro</b>	<b>Outubro</b>	<b>Novembro</b>	<b>Dezembro</b>	<b>TOTAL</b>
Rendimentos	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	10.666,67	8.000,00	8.000,00	12.000,00	8.000,00	12.000,00	106.666,67
Gastos	8.047,17	8.097,17	8.047,17	8.097,17	8.047,17	8.097,17	9.180,51	8.097,17	8.047,17	8.097,17	8.047,17	9.973,00	99.875,21
Saldo do Mês	(47,17)	(97,17)	(47,17)	(97,17)	(47,17)	(97,17)	1.486,16	(97,17)	(47,17)	3.902,83	(47,17)	2.027,00	6.791,46
Saldo Acumulado	52,83	(44,34)	(91,51)	(188,68)	(236,85)	(333,02)	1.153,14	1.056,97	1.008,80	4.911,63	4.864,46	6.891,46	6.891,46



**Semana**  
de Educação  
Financeira e  
Previdenciária  
do **METRUS**

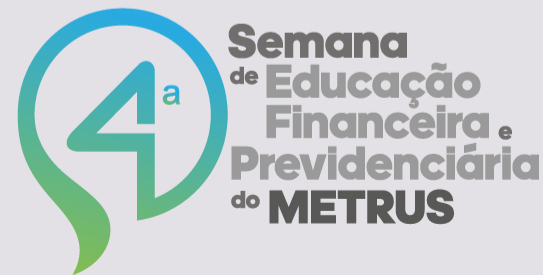
## Fotografia Financeira

- Lista de Patrimônio
  - Listar os bens de uso e investimentos
  - Colocar o valor atual de cada um
- Lista de Crédito Tomados
  - Empréstimos
  - Financiamentos
  - Compras parceladas
  - Colocar os valores totais da dívida.  
(Saldo a pagar)
- Subtrair o Total de Patrimônio do Total de Créditos Tomados para achar o Patrimônio Líquido.



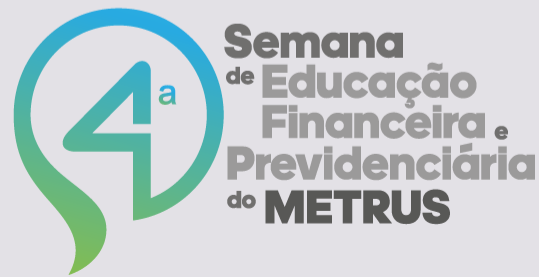
## Patrimônio Total:

Patrimônio	Valor
Imóveis	500.000,00
Veículos	50.000,00
Terrenos	-
FGTS	25.000,00
<i>Carteira de Investimentos Financeiros</i>	
Poupança	5.000,00
Previdência	5.000,00
Investimento 2	-
Ações	1.000,00
Resultado Patrimônio Atual	<b>586.000,00</b>



## Créditos Tomados:

Crédito Tomado	Valor
Financiamento Imobiliário	350.000,00
Financiamento Veículos	-
Empréstimos	4.627,60
Dívidas em bancos	9.692,61
Dívidas com cartões de crédito	-
Outras	-
<b>Resultado endividamento atual</b>	<b>364.320,21</b>





## Calcular indicadores

- Patrimônio Líquido
  - Patrimônio Total – Créditos Tomados

$$586.000,00 - 364.320,21 = 221.679,79$$

- Patrimônio Esperado - PE:

- Renda Anual x Idade / 10

$$106.666,67 \times 30 / 10 = 320.000,01$$

- Quanto já tem do Patrimônio Esperado.

- PL/PE

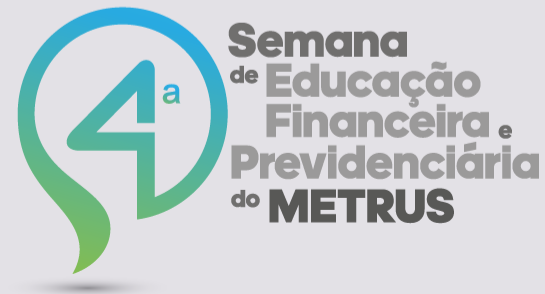
$$221.679,79 / 320.000,01 = 69,27\%$$



## Calcular indicadores

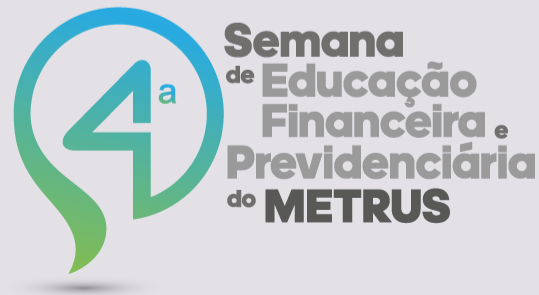
- Grau de endividamento da renda:
  - Parcelas das dívidas / Renda Bruta  
Renda Bruta: R\$ 1.401,34 / R\$ 8.000,00 = 17,52 %  
Renda Líquida R\$ 1.401,34 / R\$ 6.124,17 = 22,88 %
- Grau de endividamento do Patrimônio:
  - Total dos Créditos Tomados / Patrimônio Total  
364.320,21 / 586.000,00 = 62,17%
- Capacidade de Poupança:
  - Valor Poupado / Renda Bruta  
Mensal : 100,00 / 8.000,00 = 1,25 %  
Anual : \*7.991,46 / 106.666,67 = 7,49 %

\*7.991,46 = 1.200 (poupado por mês) + 6.791,46 (que sobrou no fluxo)



## Entender os seus Valores Pessoais

- Conhecer e refletir sobre valores pessoais.
- O propósito é achar os valores com que você mais se identifica, os que você dá mais importância e nos quais você se baseia para tomar decisões
- Conhecer nossos valores é importante para conhecer a nós mesmos e saber porque agimos ou tomamos determinadas decisões
- Tente escolher no máximo 6 valores que mais te representam dos exemplos a seguir.



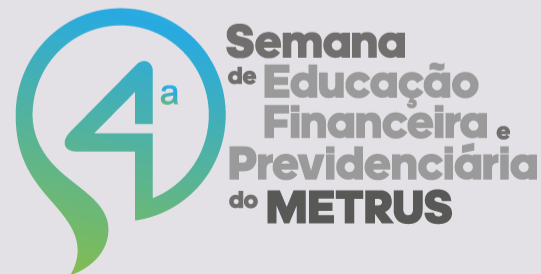
## Como analisar e escolher:

Passo 1 – Leia atentamente e com calma os valores dos slides a seguir, escreva em algum lugar aqueles que fazem mais sentido para você, faça uma lista independente da quantidade escolhida.

Passo 2 – Leia a lista que você fez. Agora, escolha os 15 mais significativos e descarte os demais.

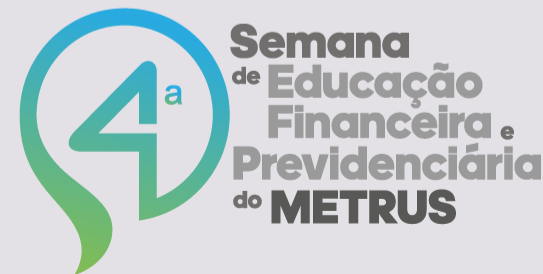
Passo 3 - Novamente leia com atenção estes 15 valores e reflita sobre eles. Desta vez você irá descartar mais 5 valores, mesmo que eles sejam importantes para você, pense neles com cuidado e fala a "Escolha". Você deve ficar apenas com 10 valores.

Passo 4 - Diante dos 10 valores restantes, escolha os 6 valores mais relevantes para você, mesmo que seja difícil descartar mais 4, faça-o, isto não significa que eles não sejam importantes para você, porém, para este teste queremos que você escolha apenas 6.



## Exemplos de Valores Pessoais

Valores	Definição
Abundância	Condição de fartura que torna possível suprir as demandas econômicas de serviços e bens
Altruísmo	Atitude que visa o bem-estar do próximo, sem esperar nada em troca
Ambição	Obstinação intensa para conseguir o que deseja
Amizade	Fortes laços com a família, amigos, colegas de trabalho ou membros de uma certa comunidade.
Assertividade	Habilidade de tomar decisões com firmeza, de maneira clara e conclusiva, no tempo certo.
Autonomia	Dá importância à liberdade, independência e escolhas individuais.
Aventura	Ato ousado, repleto de risco e de perigo
Caridade	Tendência natural para auxiliar alguém que está numa situação desfavorável



Valores	Definição
Competência	Habilidade de solucionar problemas, demonstrando experiência.
Competição	Disputa onde a outra parte é encarada como oponente e onde se busca vencer.
Cooperação	Acredito que juntos os resultados são superiores.
Coragem	Agir pelo coração para ultrapassar uma circunstância difícil
Criatividade	Dá importância à imaginação, inspiração e invenções.
Cultura	Normas de comportamento, saberes, hábitos ou crenças que diferenciam um grupo do outro
Cumplicidade	Auxiliar alguém na realização de algo
Dependência	Necessidade excessiva de auxílio, ajuda, proteção



**Semana**  
de **Educação**  
**Financeira e**  
**Previdenciária**  
do **METRUS**

Valores	Definição
Desafios	Coisas ou situações que testam as ideias ou habilidades da pessoa.
Dinheiro	Ter e acumular dinheiro, meio de troca
Diversidade	Aprecia e respeita as diferenças individuais.
Educação	Dá importância ao aprendizado e à educação.
Espiritualidade	Buscar entender a si mesmo. Encontrar um sentido maior na existência.
Estabilidade	Levar as atividades do dia-a-dia de maneira calma e consistente.
Ética	Valorização de padrões morais.
Excelência	Perseguir o mais alto nível de desempenho.

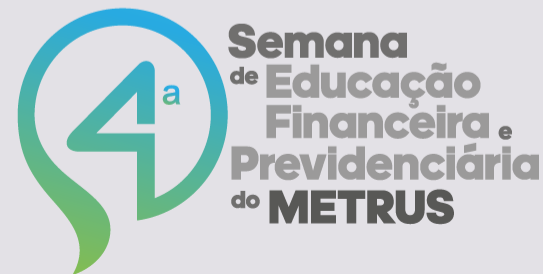


**Semana**  
de **Educação**  
**Financeira e**  
**Previdenciária**  
do **METRUS**

Valores	Definição
Fama	Ser reconhecido pelos outros, desejando ser conhecido.
Família	Ter conexão próxima com consanguíneos e não-consanguíneos escolhidos.
Flexibilidade	Habilidade de se adaptar a diferentes ambientes, situações ou mudanças.
Honestidade	Diz a verdade de maneira aberta e franca, não se engajando em mentiras.
Integridade	Coerência entre valores e comportamentos, entre o que se fala e o que se faz.
Jogo Limpo	Dá importância à justiça, decência e igualdade.
Lealdade	É leal às pessoas, organizações, ideais e/ou causas.
Liberdade	Expressar-se de maneira genuína, seguindo sua consciência



Valores	Definição
Liderança	Habilidade de tornar a causa clara para você e para os outros.
Ordem	Ter aderência aos sistemas, protocolos ou códigos.
Poder	Força, superioridade, domínio e/ou autoridade.
Prazer	Ter satisfação, prazer e aproveitar os momentos.
Privacidade	Ter a necessidade de estar só, não se expor e se resguardar
Reconhecimento	Ser reconhecido e/ou validado.
Relacionamento	Capacidade de criar conexões entre pessoas.
Saúde	Dar importância no bem estar físico e emocional.



Valores	Definição
Segurança	Sentimento de estar protegido do perigo, um conforto.
Status	Dá importância à posição relativa aos outros dentro de um relacionamento, grupo, comunidade ou organização.
Sustentabilidade	Dá importância aos impactos econômicos, ambientais e sociais de seus atos no dia a dia.
Trabalho	Maneira de entregar a sociedade seus talentos e habilidades
Trabalho com significado	Fazer e trabalhar em algo com propósito e/ou significância.
Trabalho em equipe	Fazer e trabalhar fazendo parte de um grupo de pessoas



**Semana**  
de **Educação**  
**Financeira e**  
**Previdenciária**  
do **METRUS**

## Resultado

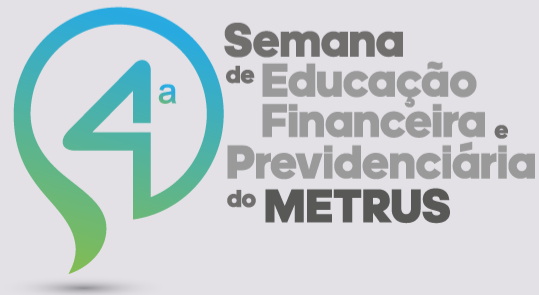
Estes são os 6 valores com que você mais se identifica, os que você dá mais importância e nos quais você se baseia para tomar decisões.

Conhecer nossos valores é importante para conhecer a nós mesmos e a saber porque agimos ou tomamos determinadas decisões.

O resultado deste teste de valores pode mudar ao longo do tempo assim como nós mudamos. Hoje ele pode ter dado um resultado para você e daqui a determinados meses ou anos pode dar outro resultado.

O importante é saber que ao conhecer melhor nossos valores isso nos ajuda a planejar melhor e tomar decisões mais coesas.

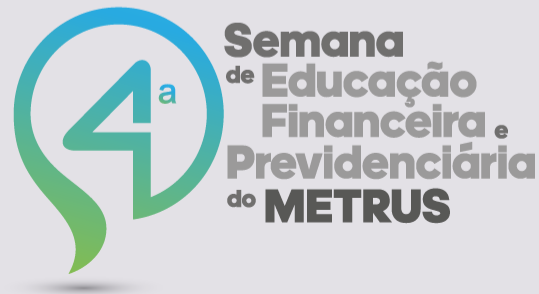
Vale também a seguinte percepção: entender como foi o processo de escolha destes 6 valores e usá-los para entender seu momento de vida atual, para olhar e entender seu fluxo de caixa, suas escolhas atuais de consumo e o uso do seu tempo e para se perguntar: todas estas coisas estão coerentes com os meus valores?



## **Começar a Poupar**

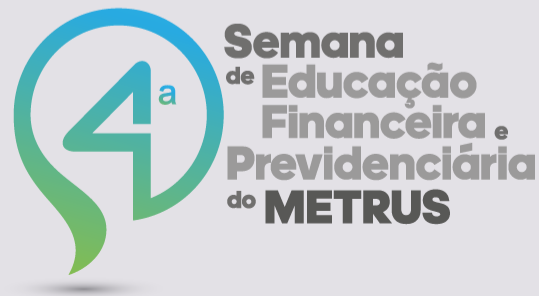
Experimentar, experienciar, sentir.

- O que posso fazer amanhã para começar a poupar?
- Autocontemplação: perceba o que isso vai mudar em você.
  - Sentimentos. Sensações. Percepções.



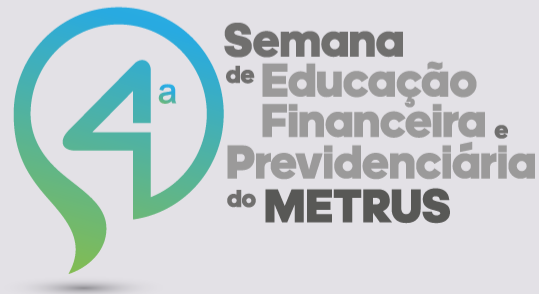
## Ter apoio, envolver a todos

- Levar a conversa para casa.
- Encontrar um significado, propósito, sentido para guardar.
- Para quê? Quais sonhos?
- Para Quem? Para nós? Para filhos? Para o casal?
- Quem pode guardar? Ambos?
- Quando?



## **Sonhos com Significado, Relevância e Propósito.**

- Escrever mais de 5 linhas sobre o sonho contendo:
  - Argumentos do porquê faz sentido? O que vai mudar na sua vida?
  - Qual o significado e propósito desse sonho para você ou vocês?
  - Quanto vai custar esse sonho?
  - Quando quer realizar?
  - Quanto precisará poupar até lá?

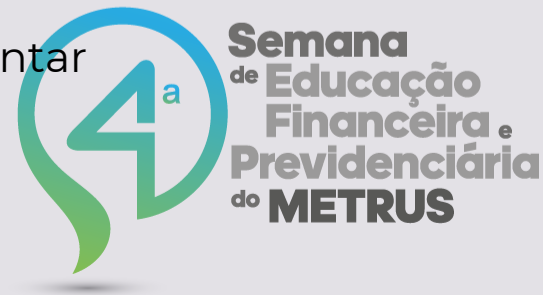


## **Conclusão**



## Conclusão:

- Importância do planejamento, monitoramento, significado e motivação.
- Nem sempre será fácil poupar, existem momentos de maior e menor abundância, devemos estar atentos e não perder a oportunidade de poupar em épocas favoráveis.
- Importância de estarmos atentos e não distraídos.
- Poupar pode ser um hábito adquirido, e ao experimentar pode causar uma experiência muito positiva.





A programação completa  
e muito mais, você confere  
no site do Metrus!





[www.metrus.org.br](http://www.metrus.org.br)




**Semana**  
**de Educação**  
**Financeira e**  
**Previdenciária**  
**do METRUS**

Acompanhe o Metrus  
nas redes sociais!

 /MetrusOficial

 @metrus\_oficial

 /institutometrus