

### ORÇAMENTO MENSAL

Gira o seu dinheiro, planeando e conferindo mensalmente o seu orçamento, para saber quanto vai receber, o que pode gastar e quem sabe poupar!

Comece por elaborar uma lista das despesas que prevê ter com a casa: alimentação, água, gás, electricidade, transportes e combustíveis, educação, telecomunicações, vestuário e calçado, entre outras.

Preveja se possível, todas as pequenas despesas. Uma previsão realista assegura um melhor controlo das despesas. Simultaneamente faça uma lista das receitas do agregado familiar: salários, pensões, abono de família, prestações sociais, prémios, entre outras. Depois, subtraia a soma das receitas à soma das despesas, de modo a prever se irá ou não poupar.

Se a soma das receitas for superior à soma das despesas é porque prevê poupar, parabéns! Mas ainda assim, leia este folheto, pois poderá sempre poupar ainda mais.

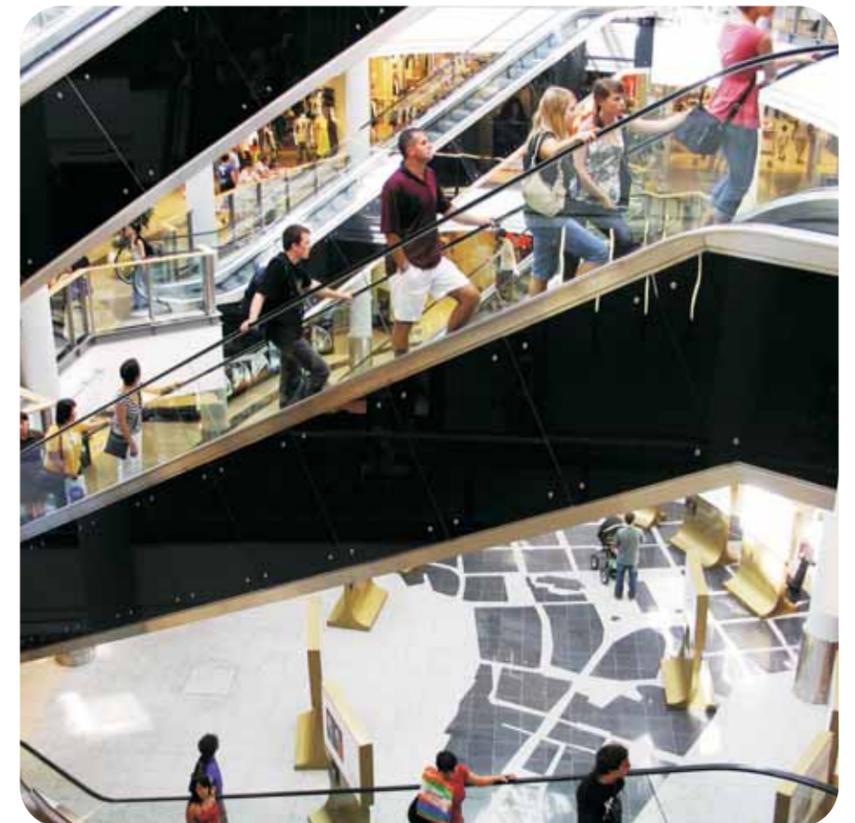
Se não conseguiu poupar, a folha descartável pode ser utilizada ao longo do mês: inscreva do lado das despesas o que efectivamente gastou em cada rubrica (casa, alimentação, água, gás, electricidade...).

No fim do mês verifique se conseguiu ou não poupar.

**EIS ALGUMAS SUGESTÕES!**

**LEMBRE-SE,  
QUE NO POUPAR  
É QUE ESTÁ O GANHO!**

**POUPE-se...  
POUPANDO!**



UM CONSELHO DA



COMISSÃO PARA A PROMOÇÃO  
DE POLÍTICAS DE FAMÍLIA

## CASA



- REPARAÇÕES/OBRAS
  - Não deixe a sua casa degradar-se. Fica mais barato uma pequena reparação do que grandes obras por deterioração!

### DICA

**Se está no início de vida, opte pelo arrendamento em substituição de aquisição de uma casa. Procure apoios do Estado no Instituto da Habitação e de Reabilitação Urbana.**

## ALIMENTAÇÃO



- LISTA DE COMPRAS
  - Leve consigo uma lista de "Faltas" previamente elaborada, evitando gastos adicionais.
- MARCAS BRANCAS
  - Opte pelas marcas brancas, geralmente a qualidade é a mesma de outras marcas.
- REFEIÇÕES
  - Prepare refeições em casa. Opte por almoçar no local de trabalho/estabelecimento de ensino, nas cantinas ou leve a refeição que preparou em casa. Aproveite as sobras das refeições para fazer novos pratos.

### DICA

**Reduza as idas ao supermercado. Faça as compras quinzenal ou mensalmente.**

## ÁGUA



- DUCHE
  - Tome duche em alternativa ao banho de imersão.
- TORNEIRAS E AUTOCLISMO
  - Repare as torneiras e os autoclismos que pingam. Utilize torneiras de fluxo reduzido, diminuindo a abundância de água.
- LOIÇA
  - Evite lavar a loiça peça a peça, quando a lava à mão.
  - Junte várias peças e lave tudo ao mesmo tempo, uma ou duas vezes por dia. Coloque a loiça numa bacia e não a lave sob água corrente.
- ÁGUA
  - Aproveite a água de lavar alimentos para regar os canteiros ou vasos.

### DICA

**Feches a torneira enquanto faz a barba, lava os dentes, ou se ensaboa.**

## GÁS



- CHAMA-PILOTO
  - Desligue-a do esquentador quando não o está a utilizar.
  - No Verão, baixe a temperatura da água do esquentador.
- REFEIÇÕES
  - Cozinhe com as panelas tapadas.
- TEMPERATURA
  - Regule a temperatura do aquecimento a gás. No Inverno, reduza a temperatura ou desligue o aquecimento durante a noite em períodos de ausência. Caso tenha um termostato programável, a regulação poderá ser automática.

**DICA Desligue o bico antes da comida estar cozinhada, o calor será suficiente para finalizar o cozinhado.**

## ELECTRICIDADE



- ROUPA
  - Estenda a roupa em vez de a secar na máquina.
- MÁQUINAS DE LAVAR ROUPA E LOIÇA
  - Evite programas com temperaturas elevadas.
  - Ligue as máquinas apenas quando estiverem cheias.
- FRIGORÍFICO E CONGELADOR
  - Mantenha o frigorífico e o congelador com as portas fechadas. Deixe os produtos arrefecerem antes de os colocar no frigorífico.
- TELEVISÃO E LEITOR DE DVD
  - Desligue a televisão, o leitor de DVD e a aparelhagem directamente no aparelho, use tomadas com interruptor.
- TEMPERATURA
  - Regule a temperatura dos radiadores ou do aquecimento central no Inverno.
  - Baixe a temperatura ou desligue o aquecimento durante a noite ou nos períodos de ausência.
- ISOLAMENTO
  - Proteja a casa do calor e do frio.
- FERRO DE ENGOMAR
  - Desligue o ferro de engomar uns 5 minutos antes de terminar.
- LÂMPADAS ECONÓMICAS
  - Prefira este tipo de lâmpadas.
- CARREGAMENTO
  - Evite deixar a carregar os aparelhos mais do que o necessário.

**DICA Tarifa Bi-Horária. Visite o site da EDP e procure a potência e tarifa mais adequada.**

## TRANSPORTES E COMBUSTÍVEIS



- TRANSPORTE PÚBLICOS
  - Utilize sempre que possível, os transportes públicos.
- CONDUÇÃO
  - Procure ter uma condução suave uma vez que as acelerações rápidas aumentam o consumo de combustível.

**DICA Partilhe o carro, com a sua família e/ou amigos(as).**

## EDUCAÇÃO



- LIVROS
  - Sempre que possível, utilize os livros, já usados por outros(as). Requisite Livros CD's e DVD's nas Bibliotecas Públicas.

**DICA Investigue as bolsas de estudo existentes e concorra.**

## TELECOMUNICAÇÕES



- TELEMÓVEIS/MP3
  - Evite aparelhos muito sofisticados, se não quer utilizar a totalidade das suas potencialidades.
- TELEVISÃO
  - Compre os canais que realmente vê, optando por um pacote de programação mais barata.

**DICA Utilize outras formas de comunicar como o SMS, Messenger, E-mail, Skype, Voip.**

## VESTUÁRIO E CALÇADO



- COMPRAS
  - Prefira a época de saldos, vá às compras apenas na mudança de estação.
- ROUPA USADA
  - Guarde a roupa em bom estado, para (re)utilizar no futuro. Às vezes pequenas modificações, produzem grandes efeitos.
  - Se tem filhos(as) e se as roupas estiverem em bom estado, tente que os mais novos(as) utilizem as roupas já usadas pelos irmãos/irmãs mais velhos(as).
- VESTUÁRIO, CALÇADO E ACESSÓRIOS
  - Escolha apenas peças que realmente lhe fazem falta.

### DICA

**Escolha peças que poderão ser susceptíveis de diversas combinações.**

# GESTÃO DO ORÇAMENTO FAMILIAR

MÊS: .....

## CALCULAR AS RECEITAS

ENTRADAS	VALOR MENSAL
Remunerações	
1.	
2.	
Rendimentos Suplemen.	
1.	
2.	
Total de Receitas	

### CONSELHOS PARA MELHOR GERIR O SEU ORÇAMENTO FAMILIAR

- Calcular os seus investimentos/ /despesas de forma realista
- Não ceder a desejos que não consegue pagar
- Tentar criar uma poupança para situações imprevistas
- Evitar o recurso ao crédito para despesas correntes
- Na compra de casa, ponderar bem o peso do valor da prestação no seu orçamento
- Avaliar a relação qualidade/ /preço dos bens e serviços
- Elaborar uma lista de compras antes de ir ao supermercado
- Ponderar sempre sobre a satisfação de necessidades que correspondem ao chamado consumo de bens e serviços de luxo
- Guardar os talões de compras, indispensáveis para exercer o seu direito à garantia dos bens e serviços
- Nunca assinar um contrato sem o ler na íntegra (em caso de dúvidas sobre os termos técnicos, consultar entidade ou especialista)
- Atenção à publicidade! Analisar com cuidado e em caso de dúvida informar-se junto das instituições (crédito, defesa do consumidor, etc.)
- Em virtude de vivermos numa sociedade consumista, deve ponderar sobre a sua responsabilidade social enquanto consumidor

## CALCULAR AS DESPESAS

SAÍDAS	VALOR MENSAL
Habituação	
Renda/Empréstimo	
Água	
Electricidade	
Gás	
Telefone	
Televisão por cabo	
Contribuição autárquica	
Seguro Habitação	
Seguro vida	
Condomínio	
Empregada doméstica	
Outras	
Alimentação	
Supermercado	
Refeições trabalho ou outras	
Outras	
Saúde	
Consultas	
Exames	
Medicamentos	
Internamentos	
Seguros saúde	
Outras	
Escola	
Livros e material escolar	
Alimentação	
Transporte	
Mensalidade	
Actividades extra currículo	
Outras	
Diversos	
Vestuário da família	
Lazer: cinema, teatro, etc.	
Férias	
Prestação do carro	
Combustível/portagens	
Seguro do carro	
Revisões e inspecção do carro	
Outras	
Total de Despesas	