

Conselho Regional de Contabilidade do Estado da Bahia

Projeto Mulher Contabilista do Estado da Bahia

Projeto de Voluntariado da Classe Contábil

Cartilha de Orçamento Familiar



Realização:



Apoio:



Cartilha de Orçamento Familiar

Realização:



Apoio:



Elaboração: Membro da Comissão da Mulher Contabilista e do Voluntariado da Classe Contábil Salvador/Bahia - 2013.

Cartilha de Orçamento Familiar

Um futuro financeiro seguro depende de um bom uso do dinheiro, de forma a estar sempre prevenido para quando surgir um gasto inesperado ou uma emergência. Fazer um planejamento é simples, mas precisa de tempo e de organização.

O melhor jeito de se fazer isso é elaborando um orçamento que mostre as receitas e as despesas que vão acontecer em um determinado período. Quando a gente faz um orçamento familiar fica fácil viver dentro do que a gente tem.

A melhor maneira de se fazer um bom orçamento é se juntar toda a família, ver quanto cada um consegue receber no mês e quanto cada um gasta e está gastando o dinheiro. Depois é só estabelecer o que cada um tem que fazer para diminuir os gastos da família, por exemplo, um dos filhos pode ficar responsável por apagar as luzes que estão acesas sem nenhuma necessidade e isso pode reduzir a conta de energia. Outro pode ficar responsável em não deixar ninguém ficar muito tempo no telefone ou debaixo do chuveiro.

Se todos se envolverem e contribuírem, os desejos da família em bens e serviços (TV de 42 polegadas, uma nova geladeira, um computador ou uma viagem) serão alcançados mais facilmente. Não precisa ser nenhum especialista em finanças para se organizar financeiramente, controlar os gastos e, ainda, conseguir guardar um pouco para usar no futuro.

A elaboração dessa cartilha pelo Projeto Mulher Contabilista do Estado da Bahia, com o apoio do Conselho Regional de Contabilidade do Estado da Bahia e do Conselho Federal de Contabilidade, tem por objetivo incentivar as pessoas a se prepararem para as adversidades, em busca da educação financeira da família; auxiliar pessoas e famílias a organizarem seus orçamentos familiares e efetuar treinamentos em comunidades que precisam de informações sobre organização das finanças pessoais.

Educação Financeira e Pessoal, o que é isso?

Se você sabe como ganha, gasta, poupa e investe seu dinheiro para ter uma vida tranquila, segura e com qualidade de vida, então você sabe o que é educação Financeira e Pessoal. É planejar sua vida, de modo que suas decisões afetem de modo positivo o seu futuro.

1. O Dinheiro



Cada pessoa, cada família, necessita de uma quantidade mínima de dinheiro para sobreviver. Essa quantidade depende dos valores e do padrão de vida que cada um deseja. O que você precisa é definir o seu padrão de vida de acordo com a quantidade de dinheiro que você tem e não de acordo com o padrão de vida de outros.

2. Planejamento Financeiro

Não gaste mais que o quanto você ganha porque quando isso acontece você passará a viver um pesadelo constante. A falta de dinheiro vai afetar a sua tranquilidade e a tranquilidade da sua família. Para ser independente financeiramente é preciso planejar os gastos e aumentar a renda.



Você sabe quais são as suas despesas fixas e variáveis e quais são as suas despesas eventuais?

3. Orçamento Pessoal e Familiar

Fazer um orçamento pessoal ou familiar é preparar um roteiro para o bem estar e a estabilidade financeira. É definir o que você e sua família pretendem obter no futuro, como se fosse uma preparação para uma viagem: onde estou? Onde quero chegar?



Considere a quantidade de dinheiro que vai entrar ou sair de seu bolso (as despesas fixas e variáveis e as despesas eventuais) e, jamais, considere o padrão de vida de outros.

4. Como calcular as Receitas e as Despesas?



As Receitas são a soma de todos os recursos financeiros recebidos pela família em determinado período de tempo (semanalmente, mensalmente, etc.), como: salário, pensão, bolsa família, aposentadorias, benefícios previdenciários, aluguéis, etc.

As Despesas são a soma de tudo aquilo que a família gasta, durante um determinado período de tempo (semanalmente, mensalmente, etc.), como: compras do supermercado, aluguel, mensalidades escolares, água, energia, etc.

5. Como separar as Despesas?

As **Despesas** devem ser separadas em três blocos: **Fixas**, **Variáveis** e **Eventuais**. Essa separação vai facilitar o planejamento e o controle dos gastos.



6. Quais são as Despesas Fixas, Variáveis e Eventuais?



Despesas Fixas são aquelas que ocorrem todos os meses e, por isso, podem ser previstas com antecedência. Exemplo: aluguel, prestações, condomínio, contas de água, energia elétrica, escola, empregada, seguro saúde, telefone, IPTU, outras.

Despesas Variáveis são aquelas que não ocorrem todos os meses e variam proporcionalmente à necessidade de consumo. Exemplo: gastos com combustível, compra de roupas, saídas para restaurante, transporte, academia de ginástica, etc.

Despesas Eventuais são aquelas que não temos como prever o valor a ser gasto, mas precisamos manter uma reserva para elas. Exemplo: consultas e tratamentos médicos, compra de remédios, vestuário, presentes, manutenção da casa, viagens, manutenção do carro, etc.

7. Quanto devo ter de Despesas em relação a minha Receita?

O ideal é que as **Despesas** tenham o seguinte percentual em relação à **Receita**: Moradia, 30% da receita; Alimentação, 25%; Saúde e Higiene,

15%; Transporte, 12%; Educação, 8%; Lazer, 5% e; Diversos, 5%.

Exemplo de cálculo: se você tem uma receita de R\$2.780 reais por mês, 10% desse valor deve ser poupado para uma emergência ($2.780 \times 10\% = R\$278,00$), logo sua receita líquida seria de R\$2.500,00 aproximadamente.

Suas **Despesas** não devem passar de: Moradia, R\$750,00 ($2.500 \times 30\%$); Alimentação, R\$625,00 ($2.500 \times 25\%$); Saúde e Higiene, R\$375,00 ($2.400 \times 15\%$); Transporte, R\$300,00 ($2.500 \times 12\%$); Educação, R\$200,00 ($2.500 \times 8\%$); Lazer, R\$ 125,00 ($2.500 \times 5\%$) e Diversos, R\$ 125,00 ($2.500 \times 5\%$).

$$\text{Somando } 750 + 625 + 375 + 300 + 200 + 125 + 125 = 2.500$$

8. Como elaborar meu orçamento?

Na elaboração do orçamento é importante a participação de todos. Reúna a sua família e, juntos, preencham a planilha de orçamento familiar, sem esquecer nenhuma despesa, por menor que seja.

Depois verifiquem a possibilidade de reduzir algumas **Despesas**, de forma a ter uma sobra para poupar e comprar aquela TV de 42 polegadas, ou fazer aquela viagem dos sonhos.



9. Como reduzir as Despesas?



Principalmente, **evitando Desperdícios**. Existem algumas atitudes que você e sua família podem adotar para reduzir algumas das **Despesas Fixas e Variáveis**. Afinal, dinheiro não nasce em árvores e a forma mais fácil de aumentar renda é diminuindo as despesas.

Dicas para evitar o desperdício¹

Nas Despesas Fixas

1. No aluguel/prestação e condomínio

- Não comprometa mais que 30% de sua renda com aluguel/prestação e condomínio;
- Vá a todas as reuniões de condomínio para não ser surpreendido com cobrança de taxas;
- Acompanhe o índice de reajuste do seu aluguel ou do seu contrato de financiamento para saber quanto será o aumento.



2. No uso do telefone



- Utilizar nos horários de tarifa reduzida;
- Evitar longas conversas;
- Evitar ligações para celulares;
- Em caso de dificuldades para pagar suas contas no vencimento, ligue para a companhia e mude para um dia melhor.

3. No consumo da água

- Ao lavar calçadas, evite mangueiras. Varra primeiro e depois use balde d'água.
- Ao fazer a barba, feche a torneira;
- Se chover, para que molhar as plantas?
- Faça um levantamento para ver se tratar a água da piscina não é mais vantajoso que trocá-la.



¹ Extraído da Cartilha de Educação Financeira e Previdenciária da Fundação Technos de Previdência Social.

4. No uso do gás

- Acenda o fósforo antes de abrir o gás;
- As chamas devem ter coloração azulada. Caso estejam amarelada é sinal de que os queimadores estão desregulados ou sujos, o que aumenta o consumo do gás;
- Reduza consumo preparando alimentos em fogo baixo e com a panela tampada.
- Panela grande em bico maior, panela pequena em bico menor.



5. No uso da energia elétrica



- Use os equipamentos elétricos de maneira correta, como indicado nos manuais de instrução;
- Na hora de comprar, verifique se o equipamento tem o selo INMETRO/PROCEL. É esse selo que certifica que o aparelho consome menos energia;
- Ao reformar ou projetar sua casa, utilize algumas soluções criativas que podem ajudar na redução do consumo de energia. Projete os ambientes utilizando o máximo de luz natural, paredes pintadas com cores claras e com melhor isolamento térmico, ventilação adequada, circuitos elétricos bem dimensionados e forma de aquecimento de água mais adequado à sua necessidade.

6. No uso do chuveiro elétrico – de 25% a 35% da conta de energia

- A posição verão, ideal para os dias quentes, representa consumo 30% menor;
- Feche a torneira ao ensaboar;
- Evite banhos em horários de maior consumo de energia elétrica, ou seja, entre as 19h e às 19h30min;
- Limpe periodicamente os orifícios de saída de água;



- Nunca reaproveite uma resistência queimada. Isso provoca o aumento do consumo e coloca em risco sua segurança.

7. Geladeira – de 25% a 35% da conta de energia elétrica

- Instale a geladeira em local ventilado, afastado de fontes de calor;
- Ajuste o termostato de acordo com o manual de instruções do fabricante;
- Degele e limpe com a frequência necessária;
- Mantenha as borrachas de vedação da porta em bom estado;
- Evite colocar alimentos quentes, para não exigir esforço maior do motor;
- Nunca utilize a parte traseira da geladeira para secar panos e roupas;
- Não bloqueie a circulação interna de ar frio, com prateleiras de vidro, de plástico ou de outros materiais;
- Na hora de comprar uma geladeira nova, prefira um modelo de tamanho compatível com as necessidades de sua família. E lembre-se sempre de verificar o consumo declarado pelo fabricante e, também, se a geladeira tem o selo de economia de energia INMETRO/PROCEL.
- Evite abrir e fechar a porta várias vezes;



8. Lâmpada – de 15% a 20% da conta de energia

- Ambientes desocupados, lâmpadas apagadas;
- Aproveite mais a iluminação natural;
- Em banheiros, cozinha, lavanderia e garagem, instale lâmpadas fluorescentes que iluminam melhor, duram mais e gastam menos energia;
- Uma lâmpada fluorescente de 15 a 40 watts ilumina tanto quanto uma incandescente de 60 watts, com economia de 66% de energia e durabilidade 5 a 10 vezes maior.



9. Televisor – de 10% a 15% da conta de energia

- Evite deixar a TV ligada sem necessidade;
- É comum a pessoa dormir sem desligá-la. Em que pese o fato de a maioria dos aparelhos de hoje já serem produzidos com timer, o desperdício continua.



10. Ferro Elétrico – de 5% a 7% da conta de energia

- Acumule roupa para passar de uma só vez e comece sempre pelos tecidos que exige temperaturas mais baixas. Ao desligar o ferro, aproveite a temperatura existente para passar tecidos leves.



11. Ar Condicionado – de 2% a 5% da conta de energia



- Limpe sempre os filtros do seu aparelho. A sujeira impede livre circulação do ar e força o aparelho;
- Instale o aparelho em local com boa circulação de ar;
- Mantenha as portas e janelas fechadas, evitando assim a entrada de ar do ambiente externo;
- Mantenha o ar condicionado desligado quando você estiver fora do ambiente por muito tempo;

12. Máquina de Lavar Roupa – de 2% a 5% da conta de energia.

- Ligue-a somente com a capacidade máxima indicada pelo fabricante, economizando energia e água;
- Limpe frequentemente o filtro da máquina;
- Utilize somente a dosagem correta de sabão indicados pelo fabricante, para que você não tenha que repetir a operação “enxaguar”;
- Leia com atenção o manual do fabricante e aproveite ao máximo a capacidade da sua máquina de lavar roupa.



Consumo dos eletrodomésticos

Para saber o consumo de seus eletrodomésticos, basta consultar a sua potência no manual de instruções ou na sua placa de identificação e multiplicar pelo tempo em que ele fica ligado. Veja alguns exemplos:

Geladeira de 250W funcionando 24h/dia durante 1 mês de uso:

$$250W \times 24h \times 30 \text{ dias} = 180.000 \text{ Wh/mês} = 180 \text{ kWh/mês}$$

Tabela de potência de equipamentos elétricos

Equipamento	Potência (Watts)	Equipamento	Potência (Watts)
Ar-condicionado	1.000 e 5.000	Lâmpadas incandescentes	15 e 200
Aspirador de pó	250 e 1.000	Liquidificador	100 e 400
Chuveiro elétrico	2.500 e 6.500	Máquina de lavar louça	1.200 e 2.700
Computador	500 e 1.500	Máquina de lavar roupa	500 e 1.000
Ferro elétrico	500 e 1.500	Rádio	50 e 100
Forno microondas	1.00 e 2.500	Secador de cabelo	300 e 2.000
Freezer	350 e 500	Tanquinho	200 e 300
Geladeira	150 e 400	Televisor	60 e 100
Lâmpadas fluorescentes	15 e 65	Ventilador	100 e 500

Fonte: www.agencia.cpfl.com.br/portal-servicos

Nas Despesas Variáveis

Na alimentação

- Evite compras mensais, aproveite as promoções;
- Liste o necessário, evitando supérfluos;
- Compare sempre os preços entre produtos e marcas similares;
- Não vá ao supermercado com fome ou com crianças.



Na academia de ginástica/clubes

- Se não está frequentando, cancele sua inscrição;
- Caminhar é barato e saudável;
- Forme um grupo de amigos para lazer e diversão;



No transporte e combustível



- Não vá trabalhar de carro, use o ônibus;
- Se for de carro, faça revezamento de carro com seus vizinhos ou divida o custo com um “amigo carona”;
- Cuidado com combustível “mais barato”, isso pode lhe custar uma manutenção bastante onerosa.

Nas Despesas Eventuais

- Mantenha conta em apenas um banco, o custo médio de manutenção é de R\$18,00 a.m., ou seja, R\$26,00 a.a.
- Tenha apenas um cartão de crédito, o custo médio da anuidade é de, aproximadamente, R\$150,00;
- Em liquidação de roupa, compre sempre peças clássicas e básicas, que não saem da moda;
- Se não há tempo para ler, cancele as assinaturas de jornais e revistas;
- Quanto você gasta com seus animais de estimação por mês? Quanto isso representa do seu salário ou benefício? Já pensou em alternativas mais baratas de alimentação para eles? Não precisa maltratar o bicho, mas analise e encontre uma maneira mais barata de “convívio”.



Dicas para a formação da Poupança Familiar²

Se você pretende ter equilíbrio financeiro, deve entender que esse equilíbrio depende de um consumo consciente e da necessidade de gerar um valor para cobrir as despesas eventuais ou extraordinárias. Esse valor pode ser obtido se você cultivar o hábito de guardar 10% da sua receita em uma poupança ou em outro investimento qualquer.

A prática do consumo responsável e a diminuição dos desperdícios possibilita o aumento da poupança familiar.

O que evitar

- Endividamentos – avalie com seriedade e responsabilidade a necessidade de se endividar com o cheque especial, cartão de crédito ou linhas de financiamento ao consumidor;
- Pagar contas com atraso – várias instituições (escolas e faculdades particulares, por exemplo) adotam um sistema de cobrança em que o valor, até a data de vencimento, tem desconto. Após essa data, os valores costumam sofrer aumentos absurdos;
- Evite supérfluos – lembre-se do amigo que comprou uma bicicleta ergométrica que virou “cabide”. Não se deixe levar por rompantes de consumismo;
- Empréstimos a parentes e amigos – seja diplomático. Uma boa desculpa evita aborrecimentos futuros. Normalmente, esses empréstimos acabam com amizades, separam familiares e, quando pagos, o são em prazo bastante superior ao combinado;
- Ser fiador – a pessoa amiga e responsável também passa por situações imprevisíveis, como perda de emprego, doenças, separação conjugal ou distanciamento. É grande a probabilidade de esses problemas alheios baterem à sua porta, pela mão do credor;
- Agora vamos ver um modelo de planilha de elaboração do orçamento pessoal e familiar que você poderá utilizar.

² Extraído da Cartilha de Educação Financeira e Previdenciária da Fundação Technos de Previdência Social.

Controle de Receitas e Despesas - Janeiro de _____

RECEITAS		Despesas Variáveis	
Salário		Alimentação	
Aluguel		Academia	
Pensão		Telefone Celular	
Horas Extras		Taxas de Serv. Financ.	
Outros		Transportes	
Outros		Outros	
Outros		Outros	
Total de Receitas		Subtotal 2	

DESPESAS		Despesas Eventuais	
Despesas Fixas		Despesas Eventuais	
Aluguel		Viagens	
Luz		Cinema / Teatro	
Água		Restaurantes	
Telefone		Presentes	
Gás		Outros	
Condomínio		Outros	
Prestação da Casa		Outros	
Diarista		Subtotal 3	
Mensalista			
Prestação do Carro			
IPTU			
IPVA			
Plano de saúde			
Colégio			
Previdência			
Outros			
Outros			
Subtotal 1		Subtotal 4	

Total de Receitas (+)=====>
 Despesas - subtotal 1 (-)=====>
 Despesas - subtotal 2 (-)=====>
 Despesas - subtotal 3 (-)=====>
 Despesas - subtotal 4 (-)=====>
 Saldo Total =====>
 Valor que falta para cobrir as despesas* ==>
 Sobra no mês para Poupança** =====>

* Se as despesas forem maior que as receitas.

** Se as receitas forem maior que as despesas

Controle de Receitas e Despesas - Fevereiro de _____

RECEITAS		Despesas Variáveis	
Salário		Alimentação	
Aluguel		Academia	
Pensão		Telefone Celular	
Horas Extras		Taxas de Serv. Financ.	
Outros		Transportes	
Outros		Outros	
Outros		Outros	
Total de Receitas		Subtotal 2	

DESPESAS		Despesas Eventuais	
Despesas Fixas		Despesas Eventuais	
Aluguel		Viagens	
Luz		Cinema / Teatro	
Água		Restaurantes	
Telefone		Presentes	
Gás		Outros	
Condomínio		Outros	
Prestação da Casa		Outros	
Diarista		Subtotal 3	
Mensalista			
Prestação do Carro			
IPTU			
IPVA			
Plano de saúde			
Colégio			
Previdência			
Outros			
Outros			
Subtotal 1		Subtotal 4	

Total de Receitas (+)=====>
 Despesas - subtotal 1 (-)=====>
 Despesas - subtotal 2 (-)=====>
 Despesas - subtotal 3 (-)=====>
 Despesas - subtotal 4 (-)=====>
 Saldo Total =====>
 Valor que falta para cobrir as despesas* ==>
 Sobra no mês para Poupança** =====>

* Se as despesas forem maior que as receitas.

** Se as receitas forem maior que as despesas

Controle de Receitas e Despesas - Março de _____

RECEITAS		Despesas Variáveis	
Salário		Alimentação	
Aluguel		Academia	
Pensão		Telefone Celular	
Horas Extras		Taxas de Serv. Financ.	
Outros		Transportes	
Outros		Outros	
Outros		Outros	
Total de Receitas		Subtotal 2	

DESPESAS		Despesas Eventuais	
Despesas Fixas		Despesas Eventuais	
Aluguel		Viagens	
Luz		Cinema / Teatro	
Água		Restaurantes	
Telefone		Presentes	
Gás		Outros	
Condomínio		Outros	
Prestação da Casa		Outros	
Diarista		Subtotal 3	
Mensalista			
Prestação do Carro			
IPTU			
IPVA			
Plano de saúde			
Colégio			
Previdência			
Outros			
Outros			
Subtotal 1		Subtotal 4	

Total de Receitas (+)=====>
 Despesas - subtotal 1 (-)=====>
 Despesas - subtotal 2 (-)=====>
 Despesas - subtotal 3 (-)=====>
 Despesas - subtotal 4 (-)=====>
 Saldo Total =====>
 Valor que falta para cobrir as despesas* ==>
 Sobra no mês para Poupança** =====>

* Se as despesas forem maior que as receitas.

** Se as receitas forem maior que as despesas

Controle de Receitas e Despesas - Abril de _____

RECEITAS		Despesas Variáveis	
Salário		Alimentação	
Aluguel		Academia	
Pensão		Telefone Celular	
Horas Extras		Taxas de Serv. Financ.	
Outros		Transportes	
Outros		Outros	
Outros		Outros	
Total de Receitas		Subtotal 2	

DESPESAS		Despesas Eventuais	
Despesas Fixas		Despesas Eventuais	
Aluguel		Viagens	
Luz		Cinema / Teatro	
Água		Restaurantes	
Telefone		Presentes	
Gás		Outros	
Condomínio		Outros	
Prestação da Casa		Outros	
Diarista		Subtotal 3	
Mensalista			
Prestação do Carro			
IPTU			
IPVA			
Plano de saúde			
Colégio			
Previdência			
Outros			
Outros			
Subtotal 1		Subtotal 4	

Total de Receitas (+)=====>
 Despesas - subtotal 1 (-)=====>
 Despesas - subtotal 2 (-)=====>
 Despesas - subtotal 3 (-)=====>
 Despesas - subtotal 4 (-)=====>
 Saldo Total =====>
 Valor que falta para cobrir as despesas* ==>
 Sobra no mês para Poupança** =====>

* Se as despesas forem maior que as receitas.

** Se as receitas forem maior que as despesas

Controle de Receitas e Despesas - Maio de _____

RECEITAS		Despesas Variáveis	
Salário		Alimentação	
Aluguel		Academia	
Pensão		Telefone Celular	
Horas Extras		Taxas de Serv. Financ.	
Outros		Transportes	
Outros		Outros	
Outros		Outros	
Total de Receitas		Subtotal 2	

DESPESAS		Despesas Eventuais	
Despesas Fixas		Despesas Eventuais	
Aluguel		Viagens	
Luz		Cinema / Teatro	
Água		Restaurantes	
Telefone		Presentes	
Gás		Outros	
Condomínio		Outros	
Prestação da Casa		Outros	
Diarista		Subtotal 3	
Mensalista			
Prestação do Carro			
IPTU			
IPVA			
Plano de saúde			
Colégio			
Previdência			
Outros			
Outros			
Subtotal 1		Subtotal 4	

Total de Receitas (+)=====>
 Despesas - subtotal 1 (-)=====>
 Despesas - subtotal 2 (-)=====>
 Despesas - subtotal 3 (-)=====>
 Despesas - subtotal 4 (-)=====>
 Saldo Total =====>
 Valor que falta para cobrir as despesas* ==>
 Sobra no mês para Poupança** =====>

* Se as despesas forem maior que as receitas.

** Se as receitas forem maior que as despesas

Controle de Receitas e Despesas - Junho de _____

RECEITAS		Despesas Variáveis	
Salário		Alimentação	
Aluguel		Academia	
Pensão		Telefone Celular	
Horas Extras		Taxas de Serv. Financ.	
Outros		Transportes	
Outros		Outros	
Outros		Outros	
Total de Receitas		Subtotal 2	

DESPESAS		Despesas Eventuais	
Despesas Fixas		Despesas Eventuais	
Aluguel		Viagens	
Luz		Cinema / Teatro	
Água		Restaurantes	
Telefone		Presentes	
Gás		Outros	
Condomínio		Outros	
Prestação da Casa		Outros	
Diarista		Subtotal 3	
Mensalista			
Prestação do Carro			
IPTU			
IPVA			
Plano de saúde			
Colégio			
Previdência			
Outros			
Outros			
Subtotal 1		Subtotal 4	

Total de Receitas (+)=====>
 Despesas - subtotal 1 (-)=====>
 Despesas - subtotal 2 (-)=====>
 Despesas - subtotal 3 (-)=====>
 Despesas - subtotal 4 (-)=====>
 Saldo Total =====>
 Valor que falta para cobrir as despesas* ==>
 Sobra no mês para Poupança** =====>

* Se as despesas forem maior que as receitas.

** Se as receitas forem maior que as despesas

Controle de Receitas e Despesas - Julho de _____

RECEITAS		Despesas Variáveis	
Salário		Alimentação	
Aluguel		Academia	
Pensão		Telefone Celular	
Horas Extras		Taxas de Serv. Financ.	
Outros		Transportes	
Outros		Outros	
Outros		Outros	
Total de Receitas		Subtotal 2	

DESPEASAS		Despesas Eventuais	
Despesas Fixas		Despesas Eventuais	
Aluguel		Viagens	
Luz		Cinema / Teatro	
Água		Restaurantes	
Telefone		Presentes	
Gás		Outros	
Condomínio		Outros	
Prestação da Casa		Outros	
Diarista		Subtotal 3	
Mensalista		Despesas Extraordinárias	
Prestação do Carro		Médico	
IPTU		Dentista	
IPVA		Manutenção da casa	
Plano de saúde		Manutenção do Carro	
Colégio		Outros	
Previdência		Outros	
Outros		Outros	
Outros		Subtotal 4	
Subtotal 1			

Total de Receitas (+)=====>
 Despesas - subtotal 1 (-)=====>
 Despesas - subtotal 2 (-)=====>
 Despesas - subtotal 3 (-)=====>
 Despesas - subtotal 4 (-)=====>
 Saldo Total =====>
 Valor que falta para cobrir as despesas* ==>
 Sobra no mês para Poupança** =====>

* Se as despesas forem maior que as receitas.

** Se as receitas forem maior que as despesas

Controle de Receitas e Despesas - Agosto de _____

RECEITAS		Despesas Variáveis	
Salário		Alimentação	
Aluguel		Academia	
Pensão		Telefone Celular	
Horas Extras		Taxas de Serv. Financ.	
Outros		Transportes	
Outros		Outros	
Outros		Outros	
Total de Receitas		Subtotal 2	

DESPEASAS		Despesas Eventuais	
Despesas Fixas		Despesas Eventuais	
Aluguel		Viagens	
Luz		Cinema / Teatro	
Água		Restaurantes	
Telefone		Presentes	
Gás		Outros	
Condomínio		Outros	
Prestação da Casa		Outros	
Diarista		Subtotal 3	
Mensalista		Despesas Extraordinárias	
Prestação do Carro		Médico	
IPTU		Dentista	
IPVA		Manutenção da casa	
Plano de saúde		Manutenção do Carro	
Colégio		Outros	
Previdência		Outros	
Outros		Outros	
Outros		Subtotal 4	
Subtotal 1			

Total de Receitas (+)=====>
 Despesas - subtotal 1 (-)=====>
 Despesas - subtotal 2 (-)=====>
 Despesas - subtotal 3 (-)=====>
 Despesas - subtotal 4 (-)=====>
 Saldo Total =====>
 Valor que falta para cobrir as despesas* ==>
 Sobra no mês para Poupança** =====>

* Se as despesas forem maior que as receitas.

** Se as receitas forem maior que as despesas

Controle de Receitas e Despesas - Setembro de _____

RECEITAS		Despesas Variáveis	
Salário		Alimentação	
Aluguel		Academia	
Pensão		Telefone Celular	
Horas Extras		Taxas de Serv. Financ.	
Outros		Transportes	
Outros		Outros	
Outros		Outros	
Total de Receitas		Subtotal 2	

DESPESAS		Despesas Eventuais	
Despesas Fixas		Despesas Eventuais	
Aluguel		Viagens	
Luz		Cinema / Teatro	
Água		Restaurantes	
Telefone		Presentes	
Gás		Outros	
Condomínio		Outros	
Prestação da Casa		Outros	
Diarista		Subtotal 3	
Mensalista			
Prestação do Carro			
IPTU			
IPVA			
Plano de saúde			
Colégio			
Previdência			
Outros			
Outros			
Subtotal 1		Subtotal 4	

Total de Receitas (+)=====>
 Despesas - subtotal 1 (-)=====>
 Despesas - subtotal 2 (-)=====>
 Despesas - subtotal 3 (-)=====>
 Despesas - subtotal 4 (-)=====>
 Saldo Total =====>
 Valor que falta para cobrir as despesas* ==>
 Sobra no mês para Poupança** =====>

* Se as despesas forem maior que as receitas.

** Se as receitas forem maior que as despesas

Controle de Receitas e Despesas - Outubro de _____

RECEITAS		Despesas Variáveis	
Salário		Alimentação	
Aluguel		Academia	
Pensão		Telefone Celular	
Horas Extras		Taxas de Serv. Financ.	
Outros		Transportes	
Outros		Outros	
Outros		Outros	
Total de Receitas		Subtotal 2	

DESPESAS		Despesas Eventuais	
Despesas Fixas		Despesas Eventuais	
Aluguel		Viagens	
Luz		Cinema / Teatro	
Água		Restaurantes	
Telefone		Presentes	
Gás		Outros	
Condomínio		Outros	
Prestação da Casa		Outros	
Diarista		Subtotal 3	
Mensalista			
Prestação do Carro			
IPTU			
IPVA			
Plano de saúde			
Colégio			
Previdência			
Outros			
Outros			
Subtotal 1		Subtotal 4	

Total de Receitas (+)=====>
 Despesas - subtotal 1 (-)=====>
 Despesas - subtotal 2 (-)=====>
 Despesas - subtotal 3 (-)=====>
 Despesas - subtotal 4 (-)=====>
 Saldo Total =====>
 Valor que falta para cobrir as despesas* ==>
 Sobra no mês para Poupança** =====>

* Se as despesas forem maior que as receitas.

** Se as receitas forem maior que as despesas

Controle de Receitas e Despesas - Novembro de _____

RECEITAS		Despesas Variáveis	
Salário		Alimentação	
Aluguel		Academia	
Pensão		Telefone Celular	
Horas Extras		Taxas de Serv. Financ.	
Outros		Transportes	
Outros		Outros	
Outros		Outros	
Total de Receitas		Subtotal 2	

DESPEASAS		Despesas Eventuais	
Despesas Fixas		Despesas Eventuais	
Aluguel		Viagens	
Luz		Cinema / Teatro	
Água		Restaurantes	
Telefone		Presentes	
Gás		Outros	
Condomínio		Outros	
Prestação da Casa		Outros	
Diarista		Subtotal 3	
Mensalista			
Prestação do Carro			
IPTU			
IPVA			
Plano de saúde			
Colégio			
Previdência			
Outros			
Outros			
Subtotal 1		Subtotal 4	

Total de Receitas (+)=====>
 Despesas - subtotal 1 (-)=====>
 Despesas - subtotal 2 (-)=====>
 Despesas - subtotal 3 (-)=====>
 Despesas - subtotal 4 (-)=====>
 Saldo Total =====>
 Valor que falta para cobrir as despesas* ==>
 Sobra no mês para Poupança** =====>

* Se as despesas forem maior que as receitas.

** Se as receitas forem maior que as despesas

Controle de Receitas e Despesas - Dezembro de _____

RECEITAS		Despesas Variáveis	
Salário		Alimentação	
Aluguel		Academia	
Pensão		Telefone Celular	
Horas Extras		Taxas de Serv. Financ.	
Outros		Transportes	
Outros		Outros	
Outros		Outros	
Total de Receitas		Subtotal 2	

DESPEASAS		Despesas Eventuais	
Despesas Fixas		Despesas Eventuais	
Aluguel		Viagens	
Luz		Cinema / Teatro	
Água		Restaurantes	
Telefone		Presentes	
Gás		Outros	
Condomínio		Outros	
Prestação da Casa		Outros	
Diarista		Subtotal 3	
Mensalista			
Prestação do Carro			
IPTU			
IPVA			
Plano de saúde			
Colégio			
Previdência			
Outros			
Outros			
Subtotal 1		Subtotal 4	

Total de Receitas (+)=====>
 Despesas - subtotal 1 (-)=====>
 Despesas - subtotal 2 (-)=====>
 Despesas - subtotal 3 (-)=====>
 Despesas - subtotal 4 (-)=====>
 Saldo Total =====>
 Valor que falta para cobrir as despesas* ==>
 Sobra no mês para Poupança** =====>

* Se as despesas forem maior que as receitas.

** Se as receitas forem maior que as despesas

Referências

- Associação Brasileira de Educação Financeira (ABEF). **Cartilha Educação Financeira**. Disponível em www.fbss.org.br. Acesso em: 10/10/2012.
- Associação Comercial, Industrial e de Serviços de São Leopoldo (ACIS-SL). **Cartilha de Finanças**. Disponível em www.acissl.com.br. Acesso em 10/10/2012.
- Conselho Regional de Contabilidade do Espírito Santo – **Planejamento Financeiro**. Projeto Mulher Contabilista do Espírito Santo – A mulher Contabilista vai até a comunidade (2010).
- Cooperativa de Economia e Crédito Mútuo dos Funcionários da Assembleia Legislativa do Estado de Minas Gerais (COFAL). **Cartilha de Planejamento do Orçamento Doméstico**. Disponível em www.cofal.org.br. Acesso em 10/10/2012.
- Fundação Brasileira de Contabilidade. **Orçamento Familiar e o Controle Social** – instrumentos de organização da sociedade (2011).
- Fundação Technos de Previdência Social. **Cartilha de Educação Financeira e Previdenciária**. Disponível em www.technos.org.br. Acesso em 10/10/2012.

Realização:



Apoio:

