

> CAPA

COMO CORTAR 10% DAS SUAS DESPEAS

...sem lhe custar muito



POUPANÇAS FORÇADAS



> Nuno e Maria do Rosário Forte introduziram um programa de racionalização das finanças para preparar a chegada, dentro de um mês, das duas gémeas

É possível acabar com o desperdício e manter o seu padrão de vida. O que ia para o lixo pode usar para fazer uma viagem, pagar uma dívida, tirar um curso no exterior, guardar para o futuro...

Texto de Ana Rita Ramos e fotos de Agência Filipe Pombo

Se espera encontrar nesta reportagem uma lista milagrosa com tudo o que precisa fazer para cortar uma fatia dos seus gastos, esqueça. Normalmente, listas deste género sugerem obviedades inúteis, coisas como «não ande com dinheiro na carteira» ou «fuja dos centros comerciais». O que pretendemos fazer é ajudá-lo a perceber quais as suas prioridades financeiras – e como cortar as despesas certas – sem que isso lhe pareça um gesto de auto-punição capaz de atirá-lo para o divã de um psicanalista.

É provável que esteja a pensar o seguinte: mas eu mal consigo pagar as minhas contas, como posso pensar em guardar alguma coisa? Na verdade, ter controlo sobre as suas despesas é algo que pouco ou nada tem a ver com classe social, estilo de vida, idade, rendimentos ou qualquer outro dado demográfico. Segundo a americana Suze Orman, autora do livro «The 9 Steps to Financial Freedom» e uma das mais populares consultoras de finanças pessoais nos Estados Unidos, o quanto se tem de dinheiro é o que menos importa. Para alguém atingir a liberdade financeira, o essencial é perder o medo que tem em relação ao dinheiro.

No seu livro, a autora faz o que pouquíssimos conselheiros da área se lembram de fazer: analisa os factores psicológicos envolvidos na forma como vemos o vil metal. É uma questão que depende, sobretudo, do significado que ele tem para cada um. «Quem vê o dinheiro como símbolo de segurança, costuma ser mais controlado», diz a psicóloga Eduarda Silva, professora do ISPA, em Lisboa. «E quem o vê só como uma fonte imediata de prazer ou uma garantia de reconhecimento social, tem mais dificuldade em evitar impulsos consumistas.»

Ponto assente: não é indispensável ser rico para ficar livre das preocupações ■■■

PLANEAR PARA GASTAR: BEBÉS A CAMINHO

Nuno Forte, 31 anos, e Maria do Rosário, 30, estão casados há dois e são o típico casal da classe média que vive dos seus ordenados. Nunca se preocuparam muito com poupanças. Por vezes chegavam a ter a sensação de que cada reforço de salário partia tão depressa quanto chegava. Até ao dia em que souberam que ela estava grávida de gémeos. A partir daí tiveram a certeza de que a paisagem dos seus dias iria mudar. Fizeram as contas e, por alto, calculam que terão de

despesas adicionais pelo menos 500 euros (350 dos quais para a creche) – isto já contando com as ajudas que sabem que receberão dos avós babados. Para controlar o orçamento na ponta do lápis, foi importante sentarem-se e perceber onde podiam cortar. O item mais óbvio foi o do lazer. Hoje, em vez de jantarem fora duas

vezes por semana, como era hábito, passaram a fazê-lo apenas uma. E estão prontos para ser mais racionais. Exemplo? Procurar planos tarifários mais vantajosas para os telemóveis e informar-se sobre as comissões mais acessíveis dos bancos e do seguro de vida. Hoje, começam a pôr tudo em causa, até mudar o empréstimo à habitação. Não

são os únicos. Os «spreads» estão mais baixos e os bancos andam à procura de clientes. Há cada vez mais pessoas que querem aproveitar esta guerra para poupar algum dinheiro todos os meses. Nuno e Maria do Rosário não excluem a hipótese de, embora dê trabalho e implique tempo, tentar renegociar melhores condições de pagamento com o seu banco e, caso sejam mal sucedidos, transferir o empréstimo para outra instituição. Mas sabem que não devem tomar esta medida sem fazer bem as contas. Transferir um crédito à habitação pode custar mais de 1.300 euros. Isto sem contar com a taxa de penalização por amortização total do empréstimo, que pode chegar aos 3%. No total, se a taxa de amortização for de 3% e o montante a transferir de 100 mil euros, os custos podem ascender a mais de 4.300 euros. Se a poupança mensal conseguida com a transferência for de 100 euros, vai demorar 43 meses até que haja poupança real. Maria do Rosário reconhece ser algo consumista (pertence ao grupo dos que esborracham o nariz contra as montras das lojas, sonhando alto), mas tem-se disciplinado. «Ela gasta, pelo menos, 250 euros por mês em roupa e outras despesas pessoais», revela Nuno Forte, com divertida complacência. Mas há exemplos de contenção: em vez de comprar uma mobília nova para o quarto das filhas, o casal pintou os móveis velhos de quando o pai era criança. Com isso pouparam, no mínimo, 500 euros. Tudo ajuda a absorver uma despesa adicional que tiveram de realizar: comprar um automóvel novo, já que o carro antigo não tinha espaço para o carinho de bebé. Outro objectivo: juntar dinheiro para Rosário ter as filhas numa clínica privada. **P**

> Bilhete de identidade

Nome: Nuno e Maria do Rosário
Descrição familiar: Casados, ele trabalha em peritagens de automóveis, ela é secretária numa promotora imobiliária
Situação financeira

Confortável Controlada Em derrapagem

DICAS PARA ECONOMIZAR

Procurar no mercado os serviços com melhor relação qualidade-preço. Um exemplo? Ele procurou – e encontrou – um ginásio com excelentes condições e a pagar 20 euros por mês!

CHEGAR O MAIS PERTO POSSÍVEL DA INDEPENDÊNCIA FINANCEIRA

Como gerir o seu dinheiro

Para não abdicar dos seus sonhos é preciso, por vezes, fazer algumas cirurgias financeiras. Veja como, caso a caso.

IMPOSTOS	CRÉDITO À HABITAÇÃO	CONSUMO	EMERGÊNCIAS	ENSINO	INVESTIMENTOS
<ul style="list-style-type: none">Seguros de vida e de saúde, despesas de educação e formação, IVA suportado e as tradicionais despesas de saúde são gastos que lhe permitem reaver do Fisco o dinheiro retido em fonte de IRS.Há ainda despesas menos divulgadas que pode colocar na sua declaração de IRS. Exemplos? Encargos com imóveis e equipamentos novos de energias renováveis ou gás natural, despesas com lares ou gastos com aconselhamento jurídico e patrocínios judiciais.Como a entrega da declaração de IRS acontece quatro ou cinco meses depois de o ano a que diz respeito ter terminado, o melhor é ter uma pasta onde guardar todas as facturas que lhe serão úteis mais tarde. Isto evita esbanjamento por negligência.	<ul style="list-style-type: none">Na maioria dos casos, a prestação paga mensalmente ao banco representa mais de metade das despesas mensais do agregado familiar. Por isso, aproveite a guerra dos «spreads» instalada no mercado para poupar algum dinheiro todos os meses.Se conseguir diminuir a prestação em apenas 50 euros, isto representa, num empréstimo a 25 anos, uma poupança de 15 mil euros. Não é de desprezar.Aproveite o efeito da concorrência para renegociar o «spread» com o seu banco. Caso não seja bem sucedido, pode sempre pensar em transferir o empréstimo para outro banco. Mas cuidado que isso tem custos.	<ul style="list-style-type: none">As taxas praticadas pelo mercado são proibitivas. O segredo é não abusar e pagar a tempo e horas. A bem da sua carteiraPara fazer um crédito ao consumo, o banco com quem trabalha habitualmente pode ser vantajoso. No caso de ter aplicações financeiras, poupanças ou a domiciliação do ordenado, a taxa poderá sofrer redução significativa (de mais de 2,5%).No crédito ao consumo, as taxas, o tempo do empréstimo e outras condições variam em função do objectivo pretendido. Exemplo: se desejar um crédito para financiar um curso de formação, não deve contrair um normal crédito ao consumo, já que a taxa de juro praticada é mais elevada do que num crédito pessoal específico para financiar uma pós-graduação.	<ul style="list-style-type: none">Ponha de lado dinheiro para lidar com um imprevisto. Faça as contas. De quanto precisaria se ficasse desempregado? Junte, pelo menos, o equivalente a três meses de gastos correntes.Guarde dinheiro para uma emergência séria de saúde (cerca de 2 mil euros) e para a reparação não prevista do carro ou da casa. Ao total, subtraia o valor dos seus seguros (de habitação, automóvel ou de saúde).A poupança de emergência adequada ao seu perfil facilmente ultrapassa os 10 mil euros. Se ainda não tem nada preparado, comece devagar. Se puder libertar 200 euros por mês para esta poupança, consegue ter os 10 mil euros em quatro anos.Onde colocar o dinheiro? O melhor é investir num fundo de tesouraria, porque a maioria disponibiliza o capital um dia útil depois da sua ordem.	<ul style="list-style-type: none">Para preparar o canudo do seu filho, a poupança a fazer e o risco a incorrer dependem do tempo que falta para o início dos estudos.Se ainda falta muito tempo, um PPR/E com maior componente de acções é o mais aconselhável, pois o risco dilui-se no tempo e a rentabilidade das acções é maior do que a das obrigações no longo prazo. Se já falta pouco para o início dos estudos, o melhor é apostar mais nas obrigações.Não se esqueça de que os custos vão muito além das propinas. Por exemplo, se o seu filho for estudar longe de casa, tem de contar com os custos de transportes, alimentação e estadia.	<ul style="list-style-type: none">Depois de tratar do passivo, é hora de olhar para o activo e para a melhor forma de rentabilizá-lo. Não se esqueça da regra básica: diversificação.Elabore uma carteira com vários activos cujo comportamento seja diferente perante os mesmos condicionalismos económicos: a queda de uns será compensada pela subida de outros, equilibrando a carteira e diminuindo a sua volatilidade.As acções estão entre os investimentos com maior risco, mas os especialistas garantem que, no longo prazo, são o investimento mais rentável. De acordo com um estudo da gestora de fundos norte-americana Vanguard, quem investiu no mercado accionista há uma década obteve um retorno anual de 9,5%, isto apesar da queda dos mercados accionistas após o estouro da bolha em 2000.

com dinheiro. A maior prova de que a forma de lidar com as finanças nada tem a ver com o saldo bancário é o caso de dois irmãos que ganham a mesma mesada dos pais. Enquanto um gasta tudo na primeira semana, o outro ainda tem dinheiro ao receber a mesada do mês seguinte. «Cada um regista o modelo da família de forma particular», afirma a psicóloga americana Kathleen Gurney, autora do livro «Your Money Personality – What it is and How Can Profit From it». O que defende esta especialista? Que cada um deve pensar

Controlar o dinheiro pouco tem a ver com classe social, estilo de vida, idade, rendimentos ou outro dado demográfico

no que é essencial para si, antes de decidir cortar uma parcela das suas despesas.

Pois bem, façamos esse exercício. Sem regras pré-fabricadas, por favor. Você não faz questão de conviver com pessoas no health club e paga uma mensalidade caríssima só para correr no tapete rolante? É possível que, para o seu caso, seja até mais agradável (e económico) correr num parque perto de casa. Mas, se formou um grupo de amigos no ginásio, pode preferir cortar gastos noutro lado.

Na nossa cultura, é normal falar livremente sobre terapia,

problemas conjugais, até sobre intimidades. Mas não sobre dinheiro. Porquê? As pessoas têm medo de encarar os seus problemas financeiros. Mas a PRÉMIO encontrou exemplos interessantes. Nuno e Maria do Rosário Forte decidiram cortar em alguns gastos supérfluos quando souberam que ela estava grávida de gémeos. Em vez de jantarem fora duas vezes por semana, passaram a fazê-lo apenas uma. Nas últimas semanas acabaram mesmo com este hábito. O dinheiro que poupam é canalizado para as despesas com as duas meninas que aí vêm. Para eles, tudo foi mais fácil porque tinham um objectivo. Cortar por cortar só faz sentido para os avarentos crónicos. Fazer cortes drásticos é como fazer uma dieta radical – nunca funciona por muito tempo. Em vez disso, siga o exemplo de Nuno e Maria do Rosário: abata entre 50 a 100 euros por mês

DISCIPLINA PARA GERIR UMA FAMÍLIA NUMEROSA



> Fernando Ribeiro e Castro tem 13 filhos e disciplina férrea com as finanças. «Cada vez que desaperto um furo no cinto, são 15 furos para despertar», lembra

LIÇÕES DE UM SUPER-PAI

Fernando Ribeiro e Castro, 53 anos, não costuma cometer loucuras quando o assunto é dinheiro. Nem que quisesse! Ele é pai de 13 filhos, dez deles ainda vivem em sua casa. Neste cenário, e vivendo do seu ordenado de funcionário numa instituição financeira, ele aceitou viver sob disciplina férrea. Há um princípio base da sua maneira de ver a vida, em cumplicidade com a mulher, que ajuda a este desígnio: o horror pelos sinais de ostentação. Não foi educado assim e nunca se deixou contagiar por essa «tralha» toda.

Para muita gente o consumo ganha foros de libertação, mas há casos em que é o primeiro sintoma de demência senil. Ribeiro e Castro, presidente da Associação Portuguesa de Famílias Numerosas, é incapaz de viver do improvisado. Não entra facilmente em descapitalização galopante e insolvência. «Por princípio, ponho algum dinheiro de parte para uma emergência. Eu não sou o Estado que, para resolver as suas próprias asneiras, aumenta os impostos», ironiza. Mais. Ribeiro e Castro não se deixa seduzir pelo crédito fácil. «Não é barato nem dá milhões», graceja, e com razão: as taxas praticadas no crédito ao consumo ultrapassam os 24%! O orçamento da família fica quase todo

comprometido com os gastos essenciais, como alimentação, água e electricidade. Como a factura do gás e da água não chega todos os meses, Ribeiro

e Castro abriu uma conta só para o pagamento destas despesas. É uma luta diária fazer com os filhos apaguem as luzes e os custos não disparem. Ele sabe, por exemplo, que a iluminação numa casa é responsável por cerca de 10% a 15% do consumo de electricidade total da habitação. Dados de 2004 revelam que o consumo de electricidade subiu 12% em relação a 2003 e é superior a seis vezes o consumo de 1950.

Outra dor de cabeça é a conta de telefone. Ribeiro e Castro cortou o mal pela raiz: barrou as chamadas do telefone fixo para telemóveis. Amigos,

namoradas, conversas sobre a escola... a lista de motivos para os filhos ficarem pendurados ao telefone é interminável. Ele cedo percebeu que a liberdade do uso do telefone estava a ser um buraco negro no seu orçamento. Improvistos sempre podem acontecer — e acontecem. Num caso como este é fácil perceber que uma despesa extraordinária pode provocar um desequilíbrio e semear o caos no orçamento familiar. «Quando há muitos imprevistos, não temos dinheiro para ir de férias. Foi o que aconteceu no ano passado», conta. Mas, ainda assim, não ficaram em casa. No Verão foram os 15 acampar para a margem de uma barragem. «As férias não têm de ser nas Seychelles. Não posso ser permeável a esse tipo de aliciamentos.» P

> Bilhete de identidade

Nome: Fernando Ribeiro e Castro

Descrição familiar: Pai de 13 filhos, trabalha numa instituição financeira. A mulher deixou de trabalhar ao décimo rebento...

Situação financeira:

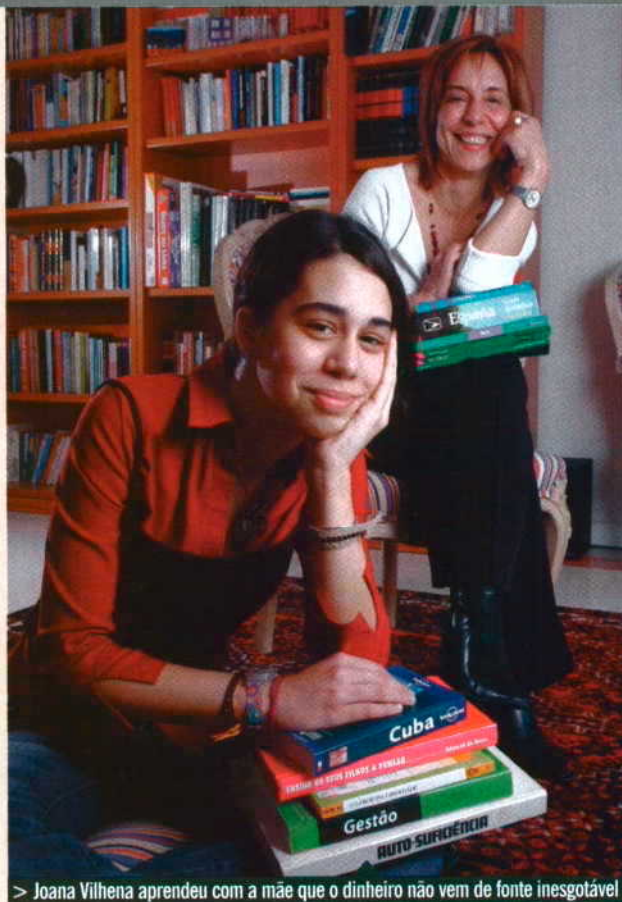
Confortável Controlada Em derrapagem

DICAS PARA ECONOMIZAR

É vital classificar e registar as despesas mensais. Ribeiro e Castro fá-lo da seguinte forma: despesas essenciais (alimentação, água, electricidade), necessárias (vestuário, mas nunca em função da moda), convenientes (jantar fora de vez em quando) e por gozo (férias, algum extra de vestuário).

DE MÃE PARA FILHA: O EXEMPLO DA FAMÍLIA

Joana Vilhena, 13 anos, não é uma adolescente comum. Tem um discernimento invulgar na forma como lida com o dinheiro. Guarda quase a totalidade da mesada que a mãe lhe dá para ter dinheiro para realizar alguns dos seus (poucos) sonhos de consumo. Recebe 33 euros — o dinheiro que a mãe passou a poupar todos os meses desde que deixou de fumar, no ano passado — e não sabe o que fazer a «tanto dinheiro». «Não me custa deixar de comprar coisas inúteis para, depois, ter dinheiro para aquilo que realmente me dá prazer», afirma Joana, com um sorriso. Um exemplo recente foi a



> Joana Vilhena aprendeu com a mãe que o dinheiro não vem de fonte inesgotável

MESADA CONTROLADA

compra de uma botas de 110 euros — «uma fortuna» — para as quais pediu, pela primeira vez na vida, uma contribuição aos pais. Surpresa: na hora de pagar, o pai decidiu oferecer-lhe as botas. Inacreditável foi assistir à argumentação de Joana que insistia com o progenitor de que queria pagar a parte dela... Explicação para isto talvez seja o exemplo que recebeu em casa. «Sempre procurei mostrar que é preciso fazer escolhas. Para ter isto, não posso ter aquilo», afirma Maria Patriarca, partner da consultora TMI/Plan b. Ela é daquelas mulheres que compra por necessidade, não por passatempo. E não entende a imbecil veneração que se tem pelos sinais exteriores de riqueza. Num mundo em que há cada vez mais pessoas que lutam contra ataques de consumismo como contra uma gangrena, Maria Patriarca é um exemplo raro. Sobretudo na sua relação com a filha. Desde que Joana era muito nova que evita dar-lhe dinheiro a torto e a direito. Outra coisa que

> Bilhete de identidade

Nome: Joana Vilhena e a mãe, Maria Patriarca
Descrição familiar: Vivem as duas sozinhas.
Só a mãe contribui para as despesas da casa
Situação financeira

Confortável Controlada Em derrapagem

DICAS PARA ECONOMIZAR

Disciplinar-se de maneira a colocar, pelo menos, 30% do ordenado de lado. Com esse dinheiro, investe em terrenos urbanizados, que sabe que valorizarão dentro de muito pouco tempo. Não compra nada a prestações e, com as poupanças, faz pelo menos duas viagens por ano.

não consegue entender é porque alguns pais pagam pelas tarefas que os filhos desempenham em casa ou pelas boas notas na escola. «O trabalho é um acto de participação na família, e estudar é uma obrigação. A Joana tem boas notas porque é ela quem ganha com isso.»

ECOCASA DA QUERCUS

POUPAR ENERGIA... E DINHEIRO

A Quercus lançou na semana passada o projecto EcoCasa — Casa Virtual de Energia, com o objectivo de ajudar as famílias portuguesas a melhorar o seu comportamento energético sem diminuir a qualidade de vida. Pormenor: baixando, e muito, as contas no fim do mês. Eis algumas dicas preciosas:

- **É preferível utilizar menos lâmpadas**, mas com mais potência: uma lâmpada de 100 Watts consome a mesma energia do que quatro de 25 Watts, mas produz aproximadamente o dobro da luz.
- **A melhor opção são as lâmpadas fluorescentes compactas** que, com menor potência, atingem o mesmo grau de iluminação, gastando menos 80% de energia.
- **Verifique se as borrachas do frigorífico** estão a vedar bem, entalando uma folha de papel na porta. Se, ao puxar a folha, não sentir resistência, então as borrachas estão em más

em algumas das suas categorias de gastos. Se o leitor vai ao cinema cinco vezes por mês, passe a ir quatro. Oito jantares por trimestre? Reduza para cinco. A sua qualidade de vida não vai mudar tanto — as contas vão.

A racionalização das despesas desempenha, de facto, papel essencial. Exemplo? Os pacotes tarifários oferecidos pelas operadoras de telemóveis podem diminuir em um terço a conta no fim do mês. Concentrar as suas operações num único banco, por sua vez, permite economia adicional no pagamento de comissões. O mesmo acontece com quem fizer as suas operações via net, em vez de ir pessoalmente às agências.

Mas nada disto funciona se não colocar no papel todas as suas contas (use o nosso modelo de orçamento familiar da página ao lado). A maioria das pessoas pensa sempre que gasta menos do que, na realidade, acontece. O planeamento, quando é feito, não cobre despesas eventuais ou aqueles gastos maiores, que ocorrem uma ou duas vezes por ano. Suze Orman sugere que se liste todos os gastos e rendimentos dos últimos dois anos. Para isso, veja os seus extractos de conta corrente, de cartão de crédito, qualquer anotação, e organize em categorias (supermercado, roupas, educação, seguros, etc.). Se gasta menos do que ganha, óptimo. Se



Modelo de orçamento familiar

condições, perdendo-se muita energia por aqui. Pormenor: a temperatura ideal de conservação dos alimentos é entre 3º e 5º C. Inferior a isto está a aumentar o consumo sem necessidade.

■ **Reduza ao máximo o número de vezes** que abre a porta e o tempo que esta está aberta, pois 20% do consumo dos equipamentos de frio são devidos às aberturas das portas.

■ **Os alimentos retêm melhor o frio do que o ar**, por isso quanto mais cheio estiver o frigorífico melhor. Mas não abuse. Os alimentos não podem estar comprimidos, pois o ar frio precisa de circular.

■ **Com as máquinas de lavar roupa**, grande parte da electricidade gasta é para aquecer a água. A utilização de programas a baixas temperaturas diminui, assim, a factura da electricidade, e a sua roupa vai ficar bem lavada na mesma.

■ **Evite deixar os aparelhos em «stand-by»**. O comando é muito prático, mas não desliga realmente a televisão — continua a consumir energia. Esse consumo não é desprezível e, por vezes, não é muito diferente do consumo do aparelho ligado. Estima-se que o gasto anual médio em «stand-by» para cada lar português corresponda a uma despesa de 37,25 euros.

■ **Se concentrar os seus consumos ocasionais** (lavagens de roupa e louça, passagem de roupa a ferro, etc.) nos períodos mais económicos, a instalação de um contador bi-horário permite-lhe poupar na factura. **P**

Fonte: www.ecocasa.pt

não, é hora de arregaçar as mangas.

Não importa se a quantia que pode economizar hoje lhe parece ridiculamente baixa — é preciso começar por algum ponto. A meta dos 10% é só uma referência. Os consultores usam este número mágico porque creem que não lhe imporá grandes privações e permite-lhe realizar metas financeiras.

Tenha em conta o seguinte: quanto mais ganhar, mais gastará. Portanto, separe uma parcela mesmo antes de começar a pagar as contas. É como se recebesse um pouco menos. Para Suze Orman, «o importante é quanto você poupa, não quanto você ganha.» Tome nota de alguns conselhos.

NÃO ABUSE DO CRÉDITO Não é preciso declarar guerra total às compras a prazo. Mas a questão é que as famílias estão cada vez mais endividadas. Não há estudos conclusivos sobre a tribo dos consumistas, mas há alguns números esclarecedores. Em 1980 a taxa de poupança dos particulares portugueses era das mais altas da Europa, 12% – 18% se contarmos com as remessas dos imigrantes. Em 1995 já tinha descido para 9,23%. Outro dado interessante é o do endividamento das famílias. Em 2003, Portugal atingiu um nível de endividamento de 71% do PIB! Portanto, quando estiver

Receitas

- O seu ordenado
- Ordenado do seu marido/mulher
- Receitas de investimentos
- Outros

Total de receitas

Despesas

Despesas com a casa

- Condomínio
- Aluguer
- Prestação do financiamento
- Água/luz/gás
- Telefone (fixo e móvel)
- Empregada doméstica
- TV por assinatura
- Provedor de internet
- Despesas de supermercado
- Reparações/manutenção
- Outras

Subtotal 1

Despesas com educação

- Mensalidade escolar
- Cursos extracurriculares
- Livros
- Seminários /palestras
- Transporte escolar
- Lanche
- Outras

Subtotal 2

Despesas com lazer

- Cinema/Teatro/Espectáculos
- Restaurantes
- Viagens
- Discos/livros
- Jornais/Revistas
- Aluguer de filmes/jogos/DVD
- Mensalidades de health club e afins
- Outras

Subtotal 3

Despesas com transportes

- Combustível
- Manutenção/revisões/multas
- Seguro do carro
- Financiamento do carro
- Estacionamento
- Táxi/autocarro/metro
- Outras

Subtotal 4

Despesas de saúde

- Seguro de saúde
- Médicos particulares
- Exames
- Dentista
- Farmácia
- Outras

Subtotal 5

Despesas diversas

- Vestuário
- Presentes
- Cabeleireiro/barbeiro
- Hobbies
- Outros seguros (de vida, da casa)
- Gastos com animais de estimação
- Contribuições para fundo de pensões
- Anuidade dos cartões de crédito
- Comissões bancárias
- Outras

Subtotal 6

Dívidas

- Prestações de empréstimos vários
- Juros de cartão de crédito
- Outros financiamentos
- Impostos

Subtotal 7

Total das despesas (1+2+3+4+5+6+7)

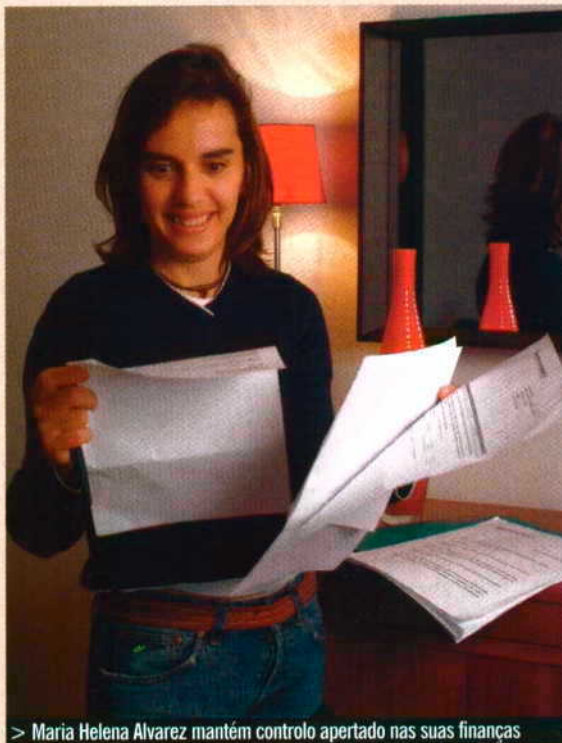
Sobra ou défice mensal

O TRIUNFO DA RACIONALIDADE

CADA CÊNTIMO NO SEU LUGAR

A professora primária Maria Helena Alvarez, 36 anos, sempre soube o que foi lutar pelos seus objectivos. «Apesar de ser filha única, nunca tive nada de mão beijada», conta. Aprendeu com os pais um lema precioso: é preciso fazer escolhas. Para viver em Belém, na sua confortável casa perto do estádio do Belenenses, teve de assumir sacrifícios. «Durante uns anos não viajei tanto como gostaria e controlei-me em despesas como jantares fora de casa.» No dia-a-dia é muito disciplinada: nunca toma o pequeno-almoço ou o lanche em pastelarias e, com isso, poupa, pelo menos, 5 euros por dia. Não usa cartão de crédito (a não ser em viagens ao exterior) e recusa-se a comprar o que quer que seja a crédito. «Só tenho uma prestação: a da casa!»

O programa de racionalização aumentou ainda mais quando nasceu a sua filha, há nove meses. Pelas suas contas, isso significou um gasto adicional de 450 euros por mês. Quando ela crescer, não tenciona entrar em loucuras nem deixar-se comover pelo jeito meloso das crianças fazerem beicinho. Quer que a Carolina aprenda a dar valor ao dinheiro. Outro corte importante deu-se na compra de vestuário. Maria Helena Alvarez assume que gosta de roupa de marca — como Donna Karen ou Miss Sixty — mas recusa-se a dar 200 euros por um par de calças. Como concilia os dois mundos? Só compra em saldos. «Foi uma descoberta fabulosa. Compro o que gosto a menos de metade do preço!» Outros conselhos: não vai a hipermercados, «porque apelam ao consumismo», compara os custos de tudo e escolhe os produtos e serviços com a melhor relação qualidade-preço, todos os anos engrossa a sua conta poupança habitação, optou pela tarifa bi-horária para poupar energia, não tem



> Maria Helena Alvarez mantém controlo apertado nas suas finanças

> Bilhete de identidade

Nome: Maria Helena Alvarez
Descrição familiar: Casada, uma filha de nove meses
Situação financeira

Confortável Controlada Em derrapagem

DICAS PARA ECONOMIZAR

Não usa cartões de crédito. Sabe bem que as taxas de juro praticadas neste tipo de produtos são proibitivas e desenvolveu ao longo dos anos uma rígida educação financeira. As taxas de juro praticadas pelo mercado ultrapassam os 20% ao ano. Claro que todos os cartões têm um período de crédito gratuito, que varia entre os 20 e os 50 dias, mas nem isso a alicia.

empregada, é super-controlada com os gastos de telemóvel (estabeleceu um carregamento de 25 euros de três em três meses e é rigorosa em cumpri-lo) e, no tempo livre, dá explicações para engordar o orçamento familiar. Com tudo isto, consegue poupar para uma emergência e comprar, sempre que lhe apetece, aquilo de que realmente gosta. **P**

diante de uma sugestão de financiamento, faça a pergunta: tenho como acomodar a nova dívida no meu orçamento sem me enrolar em ainda mais dívidas?

TROCAR DE CARRO TODOS OS ANOS? Este é um dos buracos por onde foge o dinheiro. Depois de apenas um ano de uso, a desvalorização de alguns modelos chega a 30%. Os mais simples perdem 10% do seu valor original. Em cada troca, mais perdas.

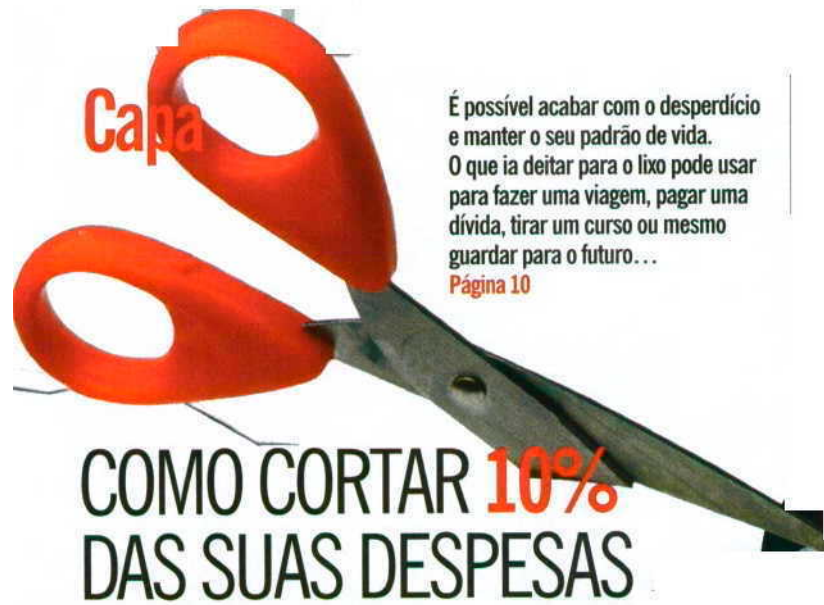
O consumismo é um terreno pantanoso que faz estragos. Poupar exige talento pessoal, disciplina e persistência

CONTROLAR OS FILHOS Quem tem um adolescente em casa sabe que esse período é sinónimo de altos impulsos. É preciso educá-los a dar valor ao dinheiro. Conselhos? As crianças devem trabalhar, especialmente quando não precisam. Dar mesada, apenas, é insuficiente.

Os pais devem estimular os filhos a fazer uma lista das suas despesas, um cálculo de quanto precisam ganhar. Quando for estabelecido o valor da mesada, ficará por conta do adolescente gerir o dinheiro. Outra dica: os pais devem orientar os filhos para analisar os seus projectos de compras — de uns ténis novos ou de um telemóvel último grito — sob três aspectos: o preço, o efeito que a compra terá sobre a sua poupança e para quem doar o telemóvel que será descartado. Esta é uma importante lição sobre valores: o do dinheiro e o da filantropia.

APROVEITE A GUERRA DE PREÇOS Toda a gente sabe que é preciso pesquisar para encontrar o melhor preço antes de adquirir um produto ou serviço. O que nem todos fazem é continuar a pesquisar depois da compra.

Acredite, tudo isto exige esforço e disciplina. O americano Robert Kiyosaky, um dos autores do livro «Pai Rico, Pai Pobre», afirma: «Não há mistério. As pessoas que sabem acumular riqueza simplesmente educaram-se para tal. Deram às finanças pessoais durante toda a vida um peso muito maior do que à formação cultural, académica, e mesmo ao conforto e à aparência.» Pelo caminho, não se esqueça do seguinte: é estúpido medir o que você é pelo tamanho do seu património líquido. **P**





Como cortar 10% NAS SUAS DESPESAS ...sem lhe custar muito

Acabe com os desperdícios e use esse dinheiro para criar uma poupança, viajar com a família ou tirar um curso.