

PLANO NACIONAL
DE FORMAÇÃO FINANCEIRA



IMPACTO SOBRE AS DESPESAS E OS RENDIMENTOS

Num contexto de inflação, os bens e serviços ficam mais caros e o valor das despesas das famílias tende a aumentar. Para comprar o mesmo cabaz de bens e serviços, as famílias têm de gastar mais dinheiro.

Por outro lado, se os preços dos bens e serviços aumentam, com o mesmo rendimento as pessoas passam a comprar uma menor quantidade de bens e serviços. Ou seja, o valor real (poder de compra) dos rendimentos diminui.

Num contexto de inflação, se o aumento do rendimento das famílias for inferior à subida dos preços dos bens e serviços (inflação), haverá uma redução do seu rendimento real (poder de compra).

A inflação não é sentida da mesma forma por todos. O impacto da inflação no orçamento de uma determinada família depende do cabaz de bens e serviços que esta consome mensalmente e do agravamento dos preços registado nesses bens e serviços.

Num contexto de aumento das despesas e de quebra dos rendimentos reais, devido à inflação, é importante:

Rever o orçamento familiar (#orcamentofamiliar)

Reavaliar as despesas (#despesas)

Evitar penalizações por não pagamento (#penalizacoes)

REVER O ORÇAMENTO FAMILIAR

O aumento da inflação provoca um aumento das despesas e uma redução do valor real dos rendimentos, tornando mais difícil equilibrar o orçamento.

É importante rever o orçamento familiar e avaliar:

- O impacto do aumento dos preços nos gastos da família;
- A necessidade de reajustar o consumo de alguns bens e serviços.

[TOPO \(#\)](#)

REAVALIAR AS DESPESAS

Na reavaliação das despesas do orçamento familiar, é importante ter presente a diferença entre:

- Despesas necessárias — são gastos com bens e serviços essenciais (como alimentação, vestuário, habitação, saúde e educação), que, nalguns casos, se podem reduzir, mas não eliminar totalmente;
- Despesas supérfluas — são gastos com bens e serviços não essenciais, que satisfazem os desejos mas que vão além das necessidades (como viagens, atividades de lazer ou restaurantes). São despesas que, em caso de necessidade, se podem reduzir ou eliminar totalmente.

Na reavaliação das despesas, é também importante ter presente que existem:

- Despesas fixas — são gastos que não podem ser eliminados a curto prazo, porque não dependem do nosso consumo (como a renda de uma casa ou a prestação de um crédito à habitação);
- Despesas variáveis — são gastos que dependem do consumo mensal e podem, por isso, ser reduzidos (ou mesmo eliminados), embora alguns não possam diminuir além de um certo limite (como despesas com alimentação, água, gás e eletricidade).

Também pode considerar reutilizar, recuperar ou partilhar produtos, o que, além de prolongar o respetivo ciclo de vida, permite evitar despesas. Estas e outras práticas de economia circular podem contribuir para melhorar o orçamento familiar e também para a sustentabilidade ambiental.

[TOPO \(#\)](#)

EVITAR PENALIZAÇÕES POR NÃO PAGAMENTO

O não pagamento atempado de certas despesas, como as contas da água, eletricidade, gás e comunicações, pode levar a despesas adicionais resultantes de penalizações contratualmente previstas (incluindo juros de mora) e, em situações mais graves, ao corte no fornecimento destes serviços.

O atraso no pagamento das prestações do crédito também tem consequências: fica sujeito ao pagamento de juros de mora e comissões que acrescem à sua dívida, e a instituição de crédito pode iniciar uma ação judicial para a recuperação do crédito, que poderá conduzir à penhora dos seus rendimentos e à venda dos seus bens. Se tiver prestações do seu crédito em atraso, veja com a instituição como pode ultrapassar a situação e se já foi integrado no **Procedimento Extrajudicial de Regularização de Situações de Incumprimento** ([/gestao-do-incumprimento](#)) (PERSI).

Se acha que não vai conseguir pagar alguma conta, contacte a entidade fornecedora do serviço o mais cedo possível, de forma a que, em conjunto, possam encontrar uma solução. Alerta a sua instituição financeira caso esteja em risco de vir a incumprir o pagamento das prestações do crédito. Se o fizer, a instituição está obrigada a entregar-lhe um documento com os seus direitos e deveres e a indicar-lhe os contactos para receber as suas comunicações, no âmbito do **Plano de Ação para o Risco de Incumprimento** ([/prevencao-do-incumprimento](#)) (PARI).

TOPO (#)