

EDUCAÇÃO FINANCEIRA PARA TRATAR O DIABETES



ANTES DE COMEÇAR...

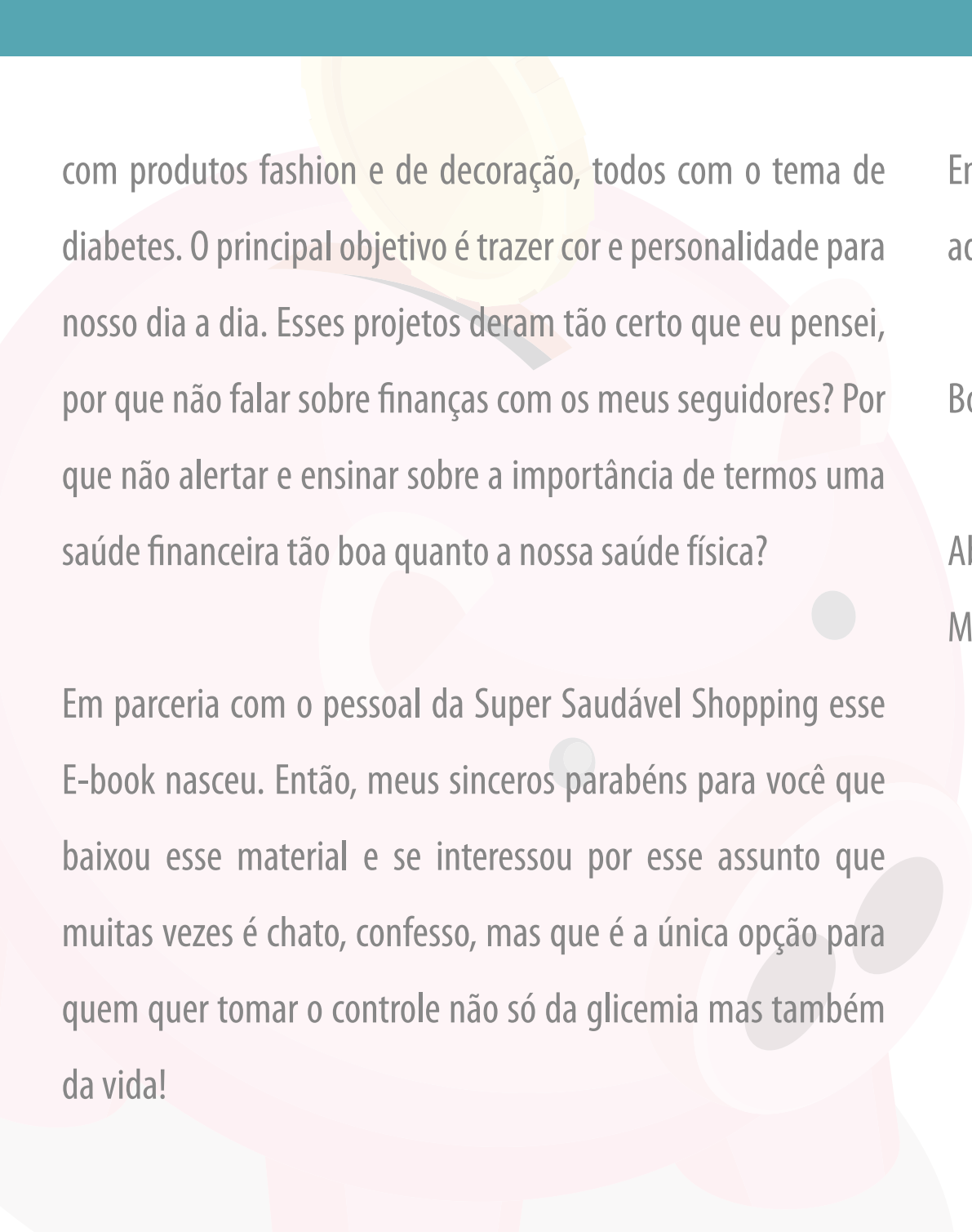
Meu nome é Marina Barros, tenho 34 anos de idade, convivendo há 18 anos com o diabetes tipo 1. Durante todos esses anos a minha maior preocupação nunca foi sobre as complicações da doença ou sobre como eu faria para me adaptar a minha nova realidade. A minha primeira e maior preocupação com o Diabetes sempre foi: **SERÁ QUE SEMPRE VOU TER CONDIÇÕES FINANCEIRAS PARA ME TRATAR?**

Descobri o diabetes com 15 anos e obviamente todos os custos do meu tratamento eram pagos pelos meus pais mas desde essa época perguntas como: E quando ou e se, eles morrerem? Como vou bancar um convênio médico? Como vou ter segurança

de que sempre terei acesso aos meus médicos? Não quero depender do SUS, como faço para conseguir ter qualidade no tratamento?

Essas questões sempre rondaram a minha mente jovem e motivada pelo medo aprendi a poupar parte dos meus pequenos salários para criar um fundo de reserva que eu chamava de Emergências Médicas.

Foi então que surgiu o projeto Diabética Tipo Ruim, um blog onde escrevo sobre as minhas experiências com a doença, dou dicas de produtos e serviços para melhorar o tratamento, promovo eventos e encontros para tornar a vida do diabético mais leve e com certeza mais alegre. Além do Blog abri uma loja online



com produtos fashion e de decoração, todos com o tema de diabetes. O principal objetivo é trazer cor e personalidade para nosso dia a dia. Esses projetos deram tão certo que eu pensei, por que não falar sobre finanças com os meus seguidores? Por que não alertar e ensinar sobre a importância de termos uma saúde financeira tão boa quanto a nossa saúde física?

Em parceria com o pessoal da Super Saudável Shopping esse E-book nasceu. Então, meus sinceros parabéns para você que baixou esse material e se interessou por esse assunto que muitas vezes é chato, confesso, mas que é a única opção para quem quer tomar o controle não só da glicemia mas também da vida!

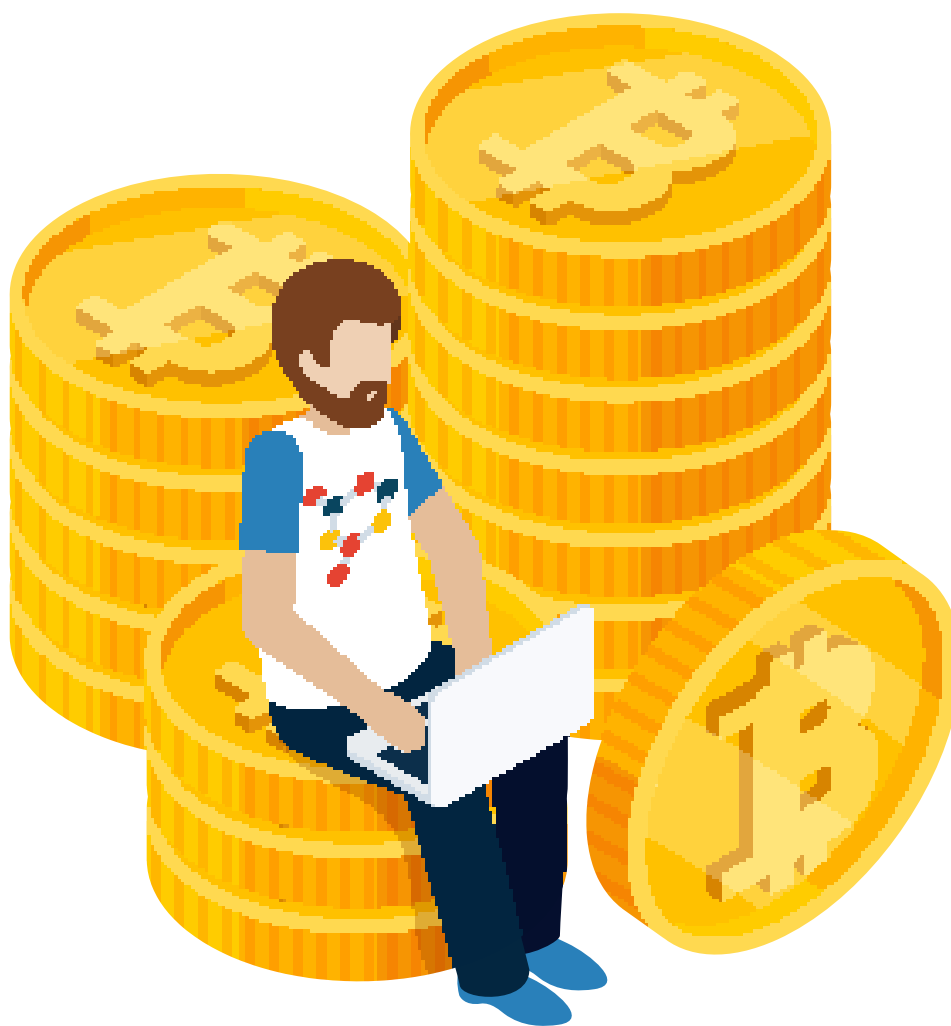
Então quero dizer que não sou uma expert no assunto mas estou aqui para dividir com você as minhas experiências e vitórias! :)

Boa Leitura e Boas Glicemias!

Abraços,
Marina Barros

***“DINHEIRO É RESULTADO, RIQUEZA É RESULTADO,
SAÚDE É RESULTADO, DOENÇA É RESULTADO,
O SEU PESO É RESULTADO. VIVEMOS NUM MUNDO
DE CAUSA E EFEITO.”***

T. HarvEker



Essa frase sempre foi bem impactante para mim e foi dita pelo meu primeiro médico durante uma consulta. Analise bem a frase e reflita: tudo o que a gente obtém como resultado é fruto do nosso esforço (seja ele muito ou pouco) concordam?

Se eu cuido da minha alimentação e pratico atividades físicas é quase que impossível ter um controle da glicemia ruim, se eu invisto na minha alimentação, em consultas e exames, é quase que impossível eu ter uma saúde ruim e com isso a minha “doença” não é tão ruim assim. Isso funciona para o dinheiro também, se eu organizo meu dinheiro, sei para onde cada centavo vai, controlo 100% dos meus gastos e monitoro a minha conta bancaria é praticamente impossível dever no banco ou dever para as pessoas.

Tudo bem, essa teoria parece linda e fácil mas sei que não é. Então vou te dar algumas dicas para você começar a se organizar:

PASSO 1. Baixe aplicativos ou faça uma planilha de Excel: TUDO o que você comprar ou pagar deve entrar na organização. Esse passo é o mais chato porém o mais necessário. Caso você compre uma bala na rua ela deve entrar na planilha de custos de controle.

PASSO 2. Classifique seus custos: Faça grupos de gastos, por exemplo: contas fixas devem entrar gastos como aluguel, assinaturas, internet, celular, água, luz, gás, etc - contas variáveis devem entrar: Uber, gasolina, pedágios, prestação das Casas

Bahia, cinema, roupa, perfumaria, farmácia, supermercados, restaurantes, diversão, presentes. (para te ajudar vou deixar aqui o link de download de um modelo de planilha).

PASSO 3. Não deixe NADA passar: é muito importante que pelo menos durante 1 mês completo você faça esse controle rígido para que você consiga olhar a sua vida financeira de forma mais organizada. Depois de preencher todo o documento analise seus gastos e perceba que SIM, existem gastos que você não tinha o menor controle. E SIM, É POSSÍVEL REDUZIR GASTOS DESNECESSÁRIOS.

PASSO 4. Crie um plano de redução de gastos. Na minha primeira planilha percebi o quanto eu gastava dinheiro com

cremes de cabelo e esmaltes. Como eu não sabia o total gasto no mês porque não fazia o controle de planilha fiquei assustada ao ver que quase R\$ 300 do meu dinheiro eram PERDIDOS, sim, perdidos, na perfumaria do meu bairro. Digo perdidos porque eu mal acabava um shampoo e já comprava um pote novo. Manias consumistas e que nos levam a gastar muito dinheiro em besteiras, faltando verba para coisas mais importantes, concorda?

DICA DOS MELHORES APLICATIVOS FINANCEIROS:

Minhas Economias

GuiaBolso

Mobills

Organizze

***“O HÁBITO DE ADMINISTRAR O DINHEIRO
É MAIS IMPORTANTE DO QUE A QUANTIDADE
DE DINHEIRO QUE VOCE TEM.”***

T. HarvEker



Se você chegou até aqui e fez esse controle financeiro pelo menos por 2 meses, conseguiu identificar os gargalos de gastos e já está no caminho da economia chegou a hora de te dar mais algumas dicas para melhorar ainda mais a sua saúde financeira, está pronto? Não venha para essa etapa caso não tenha feito os 4 passos anteriores, é importante dar tempo ao

tempo e fazer as organizações corretamente, só assim você conseguirá manter o controle para toda a vida.

Educação Financeira é como fazer dieta, não entre de cabeça em algo super radical pois sabemos que mudanças levam tempo, então tenha paciência e persistência está bem?

DICA 1. Abra uma conta digital: Bancos digitais estão em alta no mercado pois não possuem agências físicas mas a grande maioria, apresenta as mesmas funcionalidades que os grandes bancos com o adicional de alguns diferenciais como ausência de taxa de manutenção de conta. Alguns bancos digitais mais conhecidos que você poderá abrir conta de forma totalmente online e gratuita são eles:

- » Agipag
- » Superdigital Santander
- » Inter
- » Sofisa Direto
- » Next
- » Original
- » Pag!

A vantagem desse banco é diminuir as taxas administrativas, valores pagos com DOC/TEC e emissão de boletos. Basta abrir a conta, gerar um depósito de dinheiro para ele e usar esse banco para fazer suas transações sem pagar os quase R\$ 12,00 reais

por DOC feito. Confira esse comparativo:

DICA 2. Utilize cartões de crédito isentos de anuidades: Quanto maior o preço da anuidade, maior é a quantidade de benefícios, porém devemos analisar se tais benefícios compensam o alto preço cobrado. Muitas vezes, até pelo acúmulo de milhas, não vale a pena pagar anuidade.

Veja abaixo alguns cartões totalmente isentos de anuidade:

- » Petrobrás Banco do Brasil (Visa)
- » Saraiva Banco do Brasil (Visa)
- » Nubank Gold/Platinum (Mastercard)
- » Digio (Visa)
- » Inter (Mastercard)

DICA 3. Não espere a data de vencimento para pagar as contas: Pague suas contas assim que puder e tenha anotado na planilha a data de vencimento delas. O pagamento em atraso gera multas e taxas que poderiam ser evitadas e muitas vezes acontece por esquecimento. O pagamento em atraso da fatura do cartão de crédito gera taxas das mais altas e juros que viram uma bola de neve!

DICA 4. Não faça mais dívidas: Para sair das dívidas o primeiro passo é não criar novas dívidas. Afinal de que adianta livrar-se de uma dívida e criar outra? Pare de errar, descubra qual é o seu ponto fraco que o faz acumular dívidas. Muitas vezes o consumo descontrolado aparece para suprimir algum

problema emocional, como excesso de peso, infelicidade, falta de atividade física e até mesmo a falta de dinheiro. A gente tem a falsa sensação de que comprar vai fazer alguma ferida fechar e não é bem assim.

DICA 5. Quite as dívidas com juros maiores primeiro: Depois de parar de criar novas dívidas é necessário quitar as já existentes. Você não deve quitar a dívida de maior valor primeiro e sim a que possui a maior taxa de juros. É preciso estancar o sangramento de dinheiro imediatamente e parar o crescimento das dívidas e esse é o melhor caminho, confie em mim. Descubra qual das suas dívidas possui a maior taxa de juros (independentemente do valor) e comece a quitá-la. É possível trocar dívidas caras

por outras mais baratas. Se você possui dívidas no cartão de crédito ou no cheque especial, por exemplo, muitas vezes é mais vantajoso solicitar um empréstimo para quitá-las e ficar somente com o empréstimo a juros mais baixos. Porém tenha bastante cuidado para não criar novas dívidas. Entre em contato com o seu banco ou com a loja e tente fazer uma renegociação do valor devido.

DICA 6. Pense em como diminuir o seu consumo: é importante saber quanto você ganha por dia para que essa dica fique mais fácil de ser entendida e implementada. Pegue o seu salário e divida o total líquido pela quantidade de dias do mês. Vamos utilizar um exemplo para ficar mais fácil? Digamos que você

receba um salário mensal de R\$ 3.000,00, ou seja, seu ganho diário é em torno de R\$ 100,00. Agora imagine que seus amigos te chamem para almoçar em um dos restaurantes mais caros da cidade e você sabe que sua conta lá não sairá menor do que R\$ 200,00. E aí, será que vale a pena gastar dois dias de trabalho em um único almoço? Saber o quanto é sacrificante ganhar o seu dinheiro por dia torna o seu gasto mais consciente. Você quer mesmo acordar cedo e ir trabalhar 1 dia completo só para almoçar naquele lugar badalado? Se a resposta for sim, tudo bem, pelo menos seu gasto está 100% claro na sua mente.

***“NADA AGRAVA MAIS A POBREZA,
QUE A MANIA DE QUERER PARECER RICO.”***

Marquês de Maricá



Você está indo muito bem e chegou a hora de receber as dicas de como poupar na hora de comprar, porque afinal, vivemos em um mundo onde precisamos comprar comida, roupas,

medicamentos e também, nos divertir! Mas antes de comprar algo faça essas 5 perguntas:

- » Eu realmente PRECISO disso ou eu QUERO isso?
- » Eu acho o preço justo e coerente como produto/serviço?
- » É urgente ou posso esperar para pesquisar mais?
- » É necessário realmente e eu vou usar mais de uma vez ou é impulso?
- » Se encaixa no meu orçamento?

Descobrir se esse é um desejo momentâneo ou se é uma necessidade torna a compra muito mais consciente. Tendo em vista que você já entendeu essa diferença vamos para as compras mas sempre pensando em como economizar!

ECONOMIZANDO EM CASA:

- » Utilize lâmpadas LED: reduza em até 20x o consumo de energia.
- » Apague as luzes: a luz que se apaga não se paga.
- » Desligue aparelhos em stand-by: Retirar aparelhos pouco usados da tomada e retire TODOS ao sair de férias ou viajar.
- » Modere o uso do chuveiro elétrico: o horário de pico (entre 18h e 21h) é onde o uso da carga é maior.
- » Modere o uso do chuveiro: economize energia e também água reduzido o tempo no banho.
- » Troque os galões de água por filtro: de galão em galão ao longo do tempo uma boa grana se vai.
- » Renove um móvel ou uma decoração: utilize o Youtube para

ter ideias de como reaproveitar as coisas antes de trocar por outra nova.

- » Invista na limpeza: muitas vezes apenas lavar as paredes, tapete, objetos, sofá, cortinas e tantas outras coisas podem muito bem evitar a compra de outros novos.

ECONOMIZANDO NO SUPERMERCADO:

- » Dê preferência a supermercados que vendem em atacado: os produtos costumam sair mais em conta.
- » Faça uma lista do que precisa antes de sair: evite comprar produtos que você não está precisando.
- » Fique atento aos panfletos: hoje em dia existem perfis no Instagram que também divulgam promoções.

- » Compre em quantidades maiores: muitas vezes os produtos acabam saindo mais baratos em promoções de pague 1, leve 2.
- » Não saia com fome: a fome funciona como um “motivador do mal”, não caía nessa!
- » Vá em dois ou mais mercados: faça compras divididas, muitas vezes bebidas tem ótimos preços em atacados, frutas em hortifruti e carnes em açougues.

ECONOMIZANDO COM O CARRO:

- » Modere o uso do ar condicionado: em velocidades acima de 60km/h vale a pena o uso dos vidros abertos tendem a gastar mais gasolina.
- » Calibre os pneus semanalmente: evita um maior consumo de

combustível.

- » Pague o IPVA em cota única: o desconto pode chegar em 10% nesse caso.
- » Utilize aplicativos como o BlaBlaCar: oferecer ou pegar carona pode ser uma forma de economizar nas suas viagens.
- » Faça programa de pontos dos postos: no posto Ipiranga - o KM de Vantagem oferece descontos na hora do abastecimento ou troca de óleo.
- » Fidelidade: use mecânicos, lava jatos e demais serviços onde exista um programa de fidelidade.

ECONOMIZANDO NO LAZER:

- » Vá ao cinema durante a semana: é mais barato de segunda a

quinta-feira.

- » Diminua as idas aos shopping centers: mesmo que só para passear você acaba gastando sem nem perceber.
- » Utilize apps da sua cidade para saber quais os eventos gratuitos que estão rolando naquele final de semana.
- » Faça passeios ao ar livre: busque por programas em parques e praças.
- » Fique de olho no Sympla: plataforma on line de eventos em todo o Brasil.
- » Utilize o AirBnb para hospedagens e o Buzer para as passagens de ônibus.

***“QUER INVESTIR EM ALGUMA COISA DE VALOR?
INVISTA EM VOCÊ!”***

Gil Nunes



Dados sobre os Gastos do Brasileiro com Saúde, de 2018, publicados pelo SPC Brasil, apontam que pelo menos 26% da população brasileira faz uso de algum tratamento medicamentoso contínuo ou periódico. Isso se deve a vários fatores associados, tais como maior expectativa de vida, mais facilidade e acesso aos tratamentos e recursos de saúde. Entre essas pessoas que necessitam de tratamentos contínuos, cerca de 51,3% é responsável pela compra da medicação, assim como eu e muito provavelmente, você. O restante consegue adquirir pelo Sistema Único de Saúde (SUS) ou recebe auxílio de outras pessoas para a compra. Mas será que o SUS oferece realmente TUDO e com a QUALIDADE que a gente precisa? Nem sempre. Costumo dizer que “gasto em saúde” deve ser alterado em sua

planilha para “investimento em saúde”, quando se trata da nossa saúde devemos encarar os custos como um investimento e não como um gasto pois é investindo em nós mesmos que veremos resultados satisfatórios no futuro.

Tenha certeza de que todo Real gasto com medicação ou insumos para o tratamento do diabetes (e de qualquer doença) vale muito pois somente com saúde que vamos conseguir trabalhar para poder nos divertir e viver bem.

Vou deixar aqui as minhas dicas pessoais de como tento levar o meu tratamento para um nível de cuidados de qualidade sem me afundar em dívidas! Vamos lá?

PESQUISE ANTES DE SAIR COMPRANDO: A pesquisa

é fundamental. Alguns produtos podem apresentar uma enorme variação dependendo do estabelecimento ou do modo (pessoal ou virtualmente) que você compra. Variações que podem chegar a 20% ou até mais. Fique atento ao valor do frete, muitos sites possuem preços mais baixos porém o frete acaba saindo o olho da cara! Faça comparações em diversas lojas, e achar mais prático abra o site da loja e vá colocando os itens no carrinho, assim você conseguirá ver a simulação de compra com maior clareza.

FAÇA PLANOS DE ASSINATURA: diversas empresas oferecem planos de assinatura de insumos para o diabetes ou outros medicamentos, uma forma de economizar muito com

os testes de glicemia é usando o plano da Super Saudável Shopping. Faça a simulação do serviço no site deles respondendo quantas pontas de dedo você faz por dia. Escolha o plano que mais se encaixa no seu perfil e receba em sua casa. Assinaturas normalmente oferecem preços mais baixos e comodidade, vale a pena investir!

DOAÇÕES: Busque por insumos em doação. Parece uma coisa impossível de acontecer porém existem muitas pessoas que doam medicamentos (por diversos motivos) e você poderá se beneficiar deles. Onde encontrar? Em Grupos de WhatsApp ou Facebook, páginas de blogs e até mesmo na minha loja. Dentro do meu site loja.diabeticatiporuim.com.br você encontra no

menu o “Insumos do Bem”. São insumos com custos simbólicos ou muito, muito baixos e que você precisa pagar apenas o frete. Consulte os grupos antes de comprar seus medicamentos.

» Grupo de WhatsApp:

<https://chat.whatsapp.com/J5RDAJ7pvQqFUgYMMKmKkv>

» Grupo de WhatsApp:

<https://chat.whatsapp.com/3PsVlxc0EHN4giLW3Gw9jo>

» Insumos do Bem:

<https://loja.diabeticatiporuim.com.br/insumos-doacao-diabetes/>

SIGA INSTAGRAMERS QUE OFEREÇAM PROMOÇÕES OU CUPONS DE DESCONTO: lá no @diabeticatiporuim existem

vários cupons de descontos para todo tipo de produto, desde insulinas até alimentação zero açúcar. Por exemplo, utilizando o cupom TIPORUIM10 você tem 10% OFF nos planos de assinatura do Super Saudável. Acesse o Instagram e confira no link da Bio ou nos Destaques Fixos todos os cupons disponíveis.

Além dos cupons específicos para o diabetes existem sites que oferecem cupons para todo tipo de compra:

» Cuponeria

» Cuponomia

UTILIZE PROGRAMA DE FIDELIDADE: Hoje em dia fazer uma compra sem antes verificar se não existe nenhum programa de fidelidade parceiro que ofereça um desconto é quase um pecado. Veja abaixo alguns interessantes programas

de fidelidade:

» Premmia

» Km de Vantagens

» Programas dos Bancos como: Santander Esfera, Livel, Sempre Presente, MasterCard Surpreenda entre outros.

ACIONE UM ADVOGADO: é possível conseguir alguns medicamentos de alto custo ou por exemplo, a bomba de insulina e os sensores de glicemia por meio do estado ou do governo, mas para isso é preciso uma orientação profissional. Ter a ajuda de um advogado especializado é o caminho mais certo. O pessoal da LMS Advogados é especializado no direito do diabético e também em outras questões de saúde. Vale a pena a consulta. rafael@lmsadv.com.br ou Tel. 11 3392-1530

/ 11 99280-5967

FAÇA PARTE DE ASSOCIAÇÕES: ao se afiliar a uma associação você terá benefícios como descontos em medicamentos, em consultas, participação de eventos de lançamentos de produtos e muitas outras facilidades. Procure e conheça a associação da sua cidade.

USE PROGRAMAS DE DESCONTO DOS LABORATÓRIOS: Por meio de um cadastro simples, geralmente feito por internet, telefone ou na própria farmácia, o paciente é incluído em um cadastro. Isso permite, entre outras coisas, mais economia — alguns medicamentos podem ter desconto de até 50%. Além

disso, os programas dão informações, dicas de saúde, indicam farmácias associadas mais próximas e, também, disponibilizam redes de especialistas. Apesar de alguns programas terem especificidades, algumas coisas são padrão no cadastro. Por exemplo, não há restrição de idade, classe econômica, localidade ou tempo de tratamento ou diagnóstico. Para conseguir o desconto é preciso que o paciente tenha a receita médica em mãos e faça o cadastro previamente.

Lista de Laboratórios que oferecem programa de descontos:

EMS Saúde (EMS)

» Artemidis; » Brasart; » Condres; » Condres Ultra;
» Cymbi; » Dalyne; » Escilex; » Esomex; » Niki;
» Orlipid; » Risedross; » Rusovas; » Sucrafilm; » Vazy.

Para você (Bayer)

» Nebido; » Xarelto; » Yaz; » Yaz 24+4; » Yaz Flex.

» Atacand; » Crestor; » Daxas; » Nexium;

» Symbicort; » Vannair.

Cuidados pela vida (Aché)

» Alenia; » Artrolive; » Biomatrop; » Corus; » Corus H;
» Diosmin; » Kalist; » Leucogen; » Neo Decapeptyl;
» Omepramix; » Osteoban; » Osteotrat; » Pant; » Resist;
» Tanisea; » Untral; » Zolfest D.

Mais Pfizer (Pfizer)

» Alzheimer; » Artrite reumatoide; » Câncer de mama;
» Colesterol alto; » Depressão; » Esquizofrenia;
» Fibromialgia; » Glaucoma; » Pressão alta; » Trombose.

Faz bem (AstraZeneca)

Há 3 focos de pesquisa, inovação e desenvolvimento terapêutico: oncologia, doenças cardiovasculares e metabólicas, além das doenças respiratórias.

Merck Cuida (Merck)

A empresa oferece descontos para o medicamento Thiocitacid HR, que podem chegar a 35%.

Saúde em Evolução (Biolab)

» Aradois H; » Liplless; » Mind; » Nebilet; » Pantogar;
» Press plus.

Vale Mais Saúde (Novartis)

Várias condições são assistidas pelo programa, como hipertensão, asma, diabetes; colesterol alto, doença de Alzheimer, glaucoma; transtorno de déficit de atenção/ hiperatividade (TDAH).

» Azorga; » Diovan; » Entresto; » Exelon; » Foraseq;
» Galvus; » Ritalina; » Stalevo; » Tegretol; » Trileptal;
» Systane; » Ultibro.

Viver Mais (Allergan)

Com o programa VIVER+, a ideia é levar mais incentivo e recursos aos tratamentos de glaucoma, olho seco e alergia ocular.

» Lumigan; » Ganfort; » Combigan; » Combo Lumigan;
» Lastacraft; » Optive; » Optive UD; » Restasis;
» Fresh Tears; » Triplenex.

Viva (Sanofi)

Ao fazer o cadastro, o paciente conta com conteúdos, informações e esclarecimentos sobre esclerose múltipla, colesterol, insônia, doenças cardiovasculares, diabetes, trombose, depressão e dermatite atópica.

» Alenthus; » Allegra; » Allegra D; » Amaryl;
» Arava; » Clexane; » Depura; » Lantus; » Lyxumia;
» Oscal; » Praluent; » Stilnox; » Toujeo; » Zanidip;
» Zodel.

Enfim, existem milhares de oportunidades de economia no nosso dia-a-dia percebeu?

Precisamos buscar formas alternativas e criativas para os nossos gastos e precisamos aplicar todos os aprendizados no nosso dia a dia. E lembre-se sempre de acompanhar seus gastos. Somente sabendo para onde vai o dinheiro é que você pode cortar ou reduzir o que não é essencial. :)

***“NÃO GUARDE O QUE RESTA DEPOIS DE GASTAR,
MAS SIM GASTE O QUE SOBROU DEPOIS DE
GUARDAR.”***

Warren Buffett



Você já parou para pensar que se tivesse começado a poupar desde cedo sua situação financeira hoje seria bem diferente? Provavelmente você já estaria pensando na sua liberdade

financeira. Eu mesmo sempre me pergunto: Por que não comecei antes?

Mas não adianta chorar pela “insulina derramada”, ainda temos duas escolhas: podemos abaixar a cabeça e continuar vivendo como sempre vivemos, deixando de lado o planejamento financeiro, mantendo-se assim na zona de conforto ou podemos levantar a cabeça e começar agora para lá na frente não ficarmos novamente com esse remorso. E aí qual vai ser a sua escolha?

Já aprendemos muita coisa até aqui certo? Vamos recapitular em tópicos?

1) Pare de errar – não faça mais dívidas;

2) Quite as dívidas com juros maiores primeiro;

3) Anote todos os seus gastos;

4) Faça um orçamento e anote o que entra e o que sai;

5) Identifique o que pode ser cortado;

6) Pense em como diminuir o seu consumo;

7) Tenha cuidado com o cartão de crédito — evite ao máximo;

8) Busque formas de economizar, mesmo que pouco, utilize

aplicativos, cupons e programas de desconto;

9) Poupe ao menos 10% de tudo que você ganha:

Acha complicado? Comece com pouco. Pode ser bem pouco mesmo, o mais importante é o hábito. Aos poucos você verá que é sim possível economizar até 30% ou mais de tudo que você ganha (independente de quanto isso seja). Comprometa-se a começar. Minha dica é: guarde todas as moedas que passar pela sua mão durante 1 mês. Recebeu ou tem moedas? Cofre já! Assim você vai criando o hábito. Aumente os valores conforme você for ganhando confiança.

10) Aprenda a investir: Investir é fazer o dinheiro trabalhar para

você e por você. Você investe em um CDB hoje, por exemplo e amanhã (sendo dia útil) ele já estará trabalhando e rendendo. Investir faz com que você aumente o seu poder de compra, pois via de regra os investimentos em renda fixa (com exceção da Poupança) rendem mais do que a inflação para um mesmo período. Quem é inteligente com o dinheiro investe. Aprenda mais sobre investimentos com o pessoal do @oprmo.rico e com a fofa @nathaliaarcuri do @mepoupenaweb

11) Crie uma reserva de emergência: Não tem frase que se encaixe tão perfeitamente com o conceito de Reserva de Emergência quanto essa. Cuidar de algo que tem valor para nós mesmos é essencial e acredito fielmente que isso deva ser

um hábito. Porém, nem sempre será possível ter tanto cuidado. Cuide, não deu, muita calma, você ainda tem uma reserva. Logicamente estou falando de coisas que tenham relação direta ou indiretamente com dinheiro. Agora me responda: por quanto tempo você conseguiria manter o seu padrão atual de vida se deixasse de receber o seu ganho mensal? A sua resposta deve ter como base a sua Reserva de Emergência.

12) Faça um planejamento e trace metas: Tudo fica mais fácil quando temos um objetivo e criamos um planejamento. Crie metas parciais para cumprir o planejamento e atingir o objetivo. Se você quer comprar um carro no período de dois anos e esse custa R\$ 24.000,00, por exemplo, um planejamento simples

pode partir de economizar R\$ 1.000,00 por mês durante os 24 meses. Faça metas pequenas e ajuste-as monitorando os resultados. Lembre-se: uma meta não é um sonho. Meta precisa ter respostas para: O que? Quando? Como? Eu quero comprar uma bomba de insulina, no valor de R\$ 25.000,00, daqui há 3 anos. Após escrever a sua meta, escreva o seu planejamento real. Vou guardar R\$ X mil por mês.

Quando você perceber que não tem renda para pagar suas contas e ainda assim poupar para a sua meta, é chegada a hora de criar “renda extra”.

***“A PREGUIÇA ANDA TÃO DEVAGAR,
QUE A POBREZA FACILMENTE ALCANÇA.”***

Benjamin Franklin



Infelizmente, no Brasil, existem mais de 13,7 milhões de desempregados! Um número assustador, concorda? Está faltando dinheiro para todos, inclusive aquele dinheiro extra para muitos. O fato é que só com um trabalho os brasileiros não estão conseguindo pagar as contas. São taxas aumentando e o salário não acompanha. Diante desse cenário, as pessoas estão buscando formas de ganhar renda extra. Vou listar algumas que eu mesma já fiz, coloquei em prática e funcionou! Mas lembre-se: sem esforço real não existe renda extra. Ainda não sei te dizer como ganhar dinheiro sentada no sofá vendo Youtube! Então levante da cadeira e mãos à obra!

1) Alugue seu imóvel, ou parte dele no AirBnb: Se você tem

um sítio, uma casa em outra cidade ou na praia, alugue agora mesmo! Ou alugue um quarto na sua própria casa. Para dar uma ideia da renda média que pode ser obtida, em São Paulo o preço médio da diária fora da alta temporada é de R\$ 207,00 reais, o que significa que se houver um hóspede por pelo menos sete dias por mês, a renda extra chega a R\$ 1.449,00 reais.

2) Dirija para a Uber e ou 99 em seu tempo livre: Os ganhos dependem das horas trabalhadas, mas uma ferramenta da Uber permite calcular o faturamento estimado. Ela mostra que ao trabalhar com o UberX quatro horas por dia e cinco vezes por semana o faturamento mensal é de R\$ 1.948,00 reais, já líquido da taxa paga à Uber, mas sem considerar os gastos com

manutenção do carro.

3) Abra caronas no BlaBlaCar enquanto viaja: Esse aplicativo é possível ganhar pelo menos os custos de combustível durante a sua viagem. Quando meu namorado se mudou para BH eu pagava R\$ 90,00 reais a carona de SP até Minas. Em uma viagem com 3 pessoas dentro do carro, o motorista fatura R\$ 270,00 reais em um único trecho que ele faria com o carro vazio e sozinho. Em trechos como São Paulo-Rio de Janeiro são cobrados cerca de R\$ 60,00 reais por passageiro, enquanto o trecho São Paulo-Guarujá pode custar R\$ 10,00 reais. Todo mundo sai feliz desse app!

4) Alugue seu carro no Fleety ou PegCar: Ao considerar o valor médio cobrado pela hora do aluguel, de R\$ 27,50 reais, caso um proprietário alugue seu veículo por 2 horas ao dia, é possível conseguir R\$ 1.320,00 reais no fim do mês (descontando a taxa paga ao Fleety).

5) Alugue qualquer objeto (até uma baleia inflável, sério!): No Alooga, por exemplo, é possível disponibilizar para aluguel câmeras, sobretudos, drones e o que mais sua imaginação permitir. Os preços são definidos pelo próprio usuário. Um controle do Xbox, por exemplo, é alugado por R\$ 7,00 reais, enquanto o aluguel diário de uma Canon 6D custa R\$ 160,00 reais. O site cobra uma taxa de 15% mais R\$ 0,30 centavos por

transação. Um aparador para festas, por exemplo, é alugado por R\$ 62,50 reais e um balcão por R\$ 200,00 reais. Já uma baleia inflável para festas infantis é alugada por R\$ 1.200,00 por dia e uma cama elástica por R\$ 30,00 reais a hora. Legal né?

6) Seja Goleiro: A startup Goleiro de Aluguel conecta times que buscam um goleiro para suas peladas a pessoas interessadas em pegar no gol, por uma graninha, claro. O time interessado no goleiro paga R\$ 30,00 reais por partida, sendo que R\$ 18,00 reais ficam com o goleiro e outros R\$ 12,00 reais vão para o site, que repassa parte do valor a projetos sociais. Ao jogar três partidas por semana são R\$ 216,00 reais a mais por mês. O valor

pode não ser tão alto, mas considerando que você costuma pagar para jogar bola, em vez de receber, pode valer a pena economizar.

7) Cuide de Cachorros e Gatos: No Dog Hero o anfitrião deve concordar em ter um canal de contato aberto com o dono durante todo o período da hospedagem e precisa manter a rotina de alimentação e passeio do animal. O site cobra uma taxa de 25% do valor da hospedagem. Ao navegar pelo site é possível encontrar diárias que variam entre R\$ 40,00 e R\$ 80,00 reais, o que significa que uma pessoa que recebe um cachorro 15 dias por mês pode contar com uma renda extra de R\$ 900,00 reais. No Pethub também é possível anunciar casas

para hospedar bichos de estimação por custos que partem de R\$ 25,00 reais por noite. Cada usuário cobra o preço que quiser e a plataforma cobra do anfitrião uma taxa de 15% do valor do aluguel.

8) Teste aplicativos e sites: O site Testa Isso remunera usuários por testes de aplicativos e de usabilidade de sites. Conforme descreve o Testa Isso, o site reúne empresas que pagam para que um cliente oculto virtual descubra as principais barreiras que seus consumidores enfrentam para finalizar uma compra. Não há taxas de inscrição e o testador recebe 20 reais por teste realizado.

9) Seja um Guia Turístico no Rent a Local Friend: Para se cadastrar, basta criar um perfil mencionando quais línguas você fala e os interesses que você pode atender, como gastronomia, cultura e compras. As definições sobre os passeios, meios de transporte, custos de entrada em atrações, além das refeições, são negociadas entre usuário do site e o guia. Em São Paulo, por exemplo, o preço do serviço varia entre R\$ 34,00 reais e R\$ 500,00 reais e o site cobra do turista uma taxa de 30% sobre esse valor.

10) Venda produtos digitais no HotMart: De forma bem simples: você seleciona algum produto que você conhece e sabe de suas qualidades, se habilita como “afiliado” deste produto (afiliado

é o termo usado para todos que indicam produtos de terceiros, como se fosse um novo nome para representante comercial) e passa a oferecer o curso para as pessoas que você conhece e que sabem que teriam muito o que aprender com ele.

11) Lava Jato em casa ou no trabalho das pessoas: Você pode dar início a um serviço de lavagem de carros a domicilio. Ok. Não se trata de uma forma de “ganhar dinheiro em casa”, já que nesse caso é você que teria que ir para a casa dos seus clientes. Entretanto, essa é uma forma relativamente simples de descolar uma receita extra. Afinal: os carros precisam ser lavados e o custo para compra dos equipamentos de limpeza é relativamente baixo. Cobrando R\$ 35,00 a lavagem externa,

fazendo 3 carros por dia, trabalhando 21 dias, você tem R\$ 2.205 de renda extra!

12) Venda docinhos e salgadinhos: esse é um clássico não é mesmo?

13) Revenda cosméticos: Natura, Avon, O Boticário, Eudora e etc...

14) Venda suas roupas ou coisas que não quer mais: Existem dois sites bem bons: o Enjoei e o Repassa (esse aqui oferece um serviço que eles mesmos fotografam as peças)! Ambos são sites que você pode vender seus produtos e ganhar dinheiro

com o que está parado na sua casa!

15) Cuide de crianças em casa: ofereça para seus amigos, vizinhos e parentes um serviço de baba. Cuide da criança enquanto os pais trabalham ou saem para se divertir! Em média você pode cobrar R\$ 50 nos finais de semana, por um serviço de 5h.

É como diz o ditado: “De grão em grão, a galinha enche o papo”. Ou seja: cada centavo acumulado pode ajudar bastante nessa jornada em direção a independência financeira. Ainda há diversas ideias que podem ser exploradas se você está procurando uma forma de como ganhar dinheiro de forma rápida e honesta.

***“É FÁCIL FAZER DINHEIRO.
DIFÍCIL É FAZER A DIFERENÇA.”***

Tom Brokaw



Espero que você tenha aproveitado bem essas dicas e que a leitura tenha modificado algum pensamento ou hábito em você. A ideia desse e-book é trazer dicas práticas para você sair da sua zona de conforto e perceba que a sua relação com o dinheiro não deve ser uma guerra. Ela pode ser mais simples do que você pensa!

Investir em nossa saúde de forma inteligente é o único meio para colhermos bons frutos no futuro, mas para isso é preciso saber onde gastamos e com o quê.

Aproveite a oportunidade de rever sua vida financeira e comece agora a mudança que você merece em sua vida!

Muito obrigada por dedicar seu tempo a esse material que foi feito com muito carinho por mim para você!

NÃO ESQUEÇA DE ME SEGUIR NAS REDES SOCIAIS!

